

۶۰ درصد نوزادانی که به موقع متولد می‌شوند و ۸۰ درصد نوزادانی که نارس به دنیا می‌آیند، دچار زردی هستند. بی توجهی به این مشکل در نوزادان می‌تواند گاهی به عقب افتادگی ذهنی آن‌ها منجر شود. به گزارش فارس، پریسا محققی دبیر اجرایی چهارمین کنگره سلامت نوزادان ایران گفت: تغذیه نوزادان نارس بسیار اهمیت دارد؛ چرا که دستگاه گوارش آن‌ها تکامل نیافته است و اصولاً کم‌وزن هستند؛ از جمله روش‌های تغذیه‌ای برای آن‌ها، تغذیه وریدی است.

درباره بیماری‌های عفونی در فضای مراکز بهداشتی – درمانی

نمره بهداشت بیمارستان‌ها چند است؟



عکس ترنبینی است

همراه بیمار یا مراکز بهداشتی بیمارستانی در جهان خبر دارد، گفت: «هیچ نظام مراقبت بهداشتی در جهان نمی‌تواند ادعا کند که مشکل عفونت و بیماری‌های بیمارستانی را رفع کرده‌است. رعایت مسائل بهداشتی کوچک مثل تمیز بودن دست‌ها، نقش ۵۰ درصدی در کاهش عفونت‌های بیمارستانی دارد در حالی که رعایت بهداشت دست حتی در میان کادر بهداشتی و درمانی بیمارستان‌ها و مراکز درمانی هم بسیار کم دیده می‌شود!» علاوه بر رعایت مسائل بهداشتی، توسعه و گسترش فضاهای درمانی به منظور ایجاد رفاه حال مراجمان و افزایش خدمات، همیشه در دستور کار مراکز بهداشتی قرار دارد؛ پروژه‌های مفیدی که به دلیل تعطیل نبودن بیمارستان‌ها باید هر چه سریع‌تر برنامه‌ریزی و اجرا شود تا کمترین آسیب احتمالی برای کارکنان و به ویژه مراجعان و بیماران را داشته باشد. بنایی و ساخت‌وساز به منظور گسترش محل‌های درمانی و هتلینگ بیمارستان‌ها اگر بیشتر از مدت زمان برنامه‌ریزی شده طول بکشد، به علت همجواری اتاق‌های درمان، پانسمان، جراحی و... می‌تواند آسیب‌های زیادی به بیماران وارد کند. بیماری‌های زیادی از طریق خاک و هوا به افراد مریض منتقل می‌شود که عوارض آن حتی در برخی موارد دجبران‌ناپذیر خواهد بود.

رابطه تمیزی بیمارستان و انواع بیماری

شینم تولایی، کارشناس بهداشت محیط درباره اهمیت نظافت بیمارستان در یادداشتی چنین می‌نویسد: در مراکز درمانی، استاندارد بودن فضاهای فیزیکی بخش‌ها و واحدهای مختلف بیمارستان‌ها، شرایط درست تهویه و کنترل وضعیت هواسازهای اتاق عمل و بخش‌های مختلف بیمارستان، نظافت و تمیزی اتاق و وسایل درمانی، کنترل نحوه گندزدایی و شست‌وشوی ابزار و تجهیزات، کنترل کیفی آب مصرفی «کلر سنجی روزانه و آزمایش‌های میکروبی و شیمیایی آب مصرفی و آب دستگاه‌های دیالیز»، کنترل تفکیک پسماند تولیدی و کنترل بی‌خطر سازی آن‌ها در بیمارستان‌ها، از مهم‌ترین موضوعات در زمینه نظافت و تمیزی مراکز درمانی است. هریک از موارد یاد شده می‌تواند بیماری‌زای باشد؛ بیماری‌های تنفسی مثل سل، بیماری‌های واگیر و عفونی از طریق پسماندها و بیماری‌های گوارشی از طریق مواد غذایی و آب‌آلوده منتقل می‌شود. رعایت اصول بهداشتی و توجه به ساختارهای بهداشت محیط در ساخت بیمارستان‌ها، کنترل و نظارت بر رعایت دستورالعمل‌ها و روش‌های اجرایی توسط کلیه پرسنل مرتبط با بیماران ضروری



مهین ساعدی – بیمارستان از جمله مراکزی است که چه بخوایم چه نخوایم با آن سر و کار داریم. همه ما حتی برای یک بار هم که شده مسیرمان به یکی از مراکز بهداشتی، درمانی خورده است؛ چه به دلیل پانسمان و عیادت بیمارمان چه به دلیل بیماری‌های و خیم و عمل‌های جراحی حساس. به‌طور پیش‌فرض در ذهن همه ما این موضوع که بعد از رفتن به چنین مراکزی حتماً باید دست و صورت را بشوئیم و لباس‌هایمان را تعویض کنیم، وجود دارد؛ اما همه نمی‌دانیم و آقا حضور، لمس کردن و نفس کشیدن در چنین فضاهایی می‌تواند به قدر بیماری‌زا باشد؟ در این گزارش تلاش کرده‌ایم انواع بیماری‌هایی را که از محیط بیمارستان منتقل می‌شود معرفی و به شما درباره‌های پیشگیری از آن توصیه‌هایی کنیم.

عوامل تعیین‌کننده سلامت بیمارستان‌ها

کنترل همه عواملی را که اثر بدی روی سلامت انسان می‌گذارد و باعث به وجود آمدن انواع بیماری‌های عفونی می‌شود، بهداشت محیط می‌گویند؛ بیماری‌هایی که از طریق آب، خاک، هوا، مواد غذایی و عوامل محیطی دیگر، سلامت انسان را تهدید می‌کند. بیمارستان‌ها به دلیل پذیرش بیماران و انجام جراحی‌های بزرگ و کوچک همیشه در معرض انواع میکروب قرار دارند. این موضوع برای کسانی هم که در این مراکز مشغول فعالیت هستند، صدق می‌کند؛ پس باید با دقت به مسائل بهداشتی در محیط‌های درمانی توجه شود. بهداشت محیط بیمارستان شامل کلیه اقداماتی است که از انتقال عوامل بیماری‌زای محیط خارج به داخل بیمارستان و برعکس آن جلوگیری می‌کند. در این زمینه عوامل محیطی مثل آب، خاک، فاضلاب، زباله، هوا، غذا و... باید به نحوی کنترل شود که علاوه بر ایجاد محیط سالم و بهداشتی به بهبود بیماران هم کمک شود. با توجه به تعریف بهداشت محیط و مسئولیت هر فرد در برابر سلامت افراد جامعه، رعایت مسائل بهداشتی در محیط کار بیمارستانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، برای همین هم بهداشت محیط بیمارستان‌ها رابطه مستقیمی با میزان شیوع عفونت‌های بیمارستانی دارد ولی متأسفانه در مواردی افرادی نظافت بیمارستان‌ها را به عهده دارند که با انواع بیماری‌ها آشنایی ندارند و از نحوه صحیح نظافت در بیمارستان‌ها بی‌خبرند.

گرد و خاک توسعه، در چشم بیمار و همراهانش

اهمیت رعایت مسائل بهداشتی در بیمارستان و مراکز بهداشتی به حدی است که چندی پیش، پروفیسور «دبیر پیت» مسئول ایمنی بیمارستان‌ها در بهداشت جهانی علاوه بر این که از مرگ سالانه ۱۶ میلیون نفر بر اثر عفونت‌های



پرشش و پاسخ

تجزیه داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان‌پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف‌دروبی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سیدسعید اسماعیلی – متخصص طب اسلامی

س: برای خروپف شبانه در طب سنتی چه درمانی وجود دارد؟

ج: طبق دیدگاه طب سنتی، افرادی که دچار خروپف شبانه هستند، ترشحات پشت حلقی هم دارند. به عبارت دیگر رطوبت سر آن‌ها زیاد است بنابراین باید از مصرف غذاهای رطوبت‌زا بپرهیزند و به جای آن از مواد با طبیعت گرم مانند آویشن و استوفودوس استفاده کنند. بهتر است از این مواد به صورت روزانه استفاده شود. جوشانده آویشن را هم می‌توان غرغر کرد.

س: آیا در طب سنتی هیپاتیت در مان دارد؟

ج: هیپاتیت انواع مختلفی دارد بعضی ویروسی و بعضی غیر ویروسی است. در انواع بی‌ودی هیپاتیت مزمن می‌شود و عوارض شدیدی ایجاد می‌کند. در حالی که در هیپاتیت آ عوارض شدید نیست و درمان آن آسان‌تر است. در نوع آ که همراه با علائم سرماخوردگی است، فرد دچار زردی می‌شود و درمان آن مصرف خوراکی‌های با طبع سرد است تا حرارت کبد کاهش پیدا کند؛ مانند عرق کاسنی و بید.

باید از مصرف خوراکی‌های گرم مانند ادویه و شیرینی‌ها پرهیز شود.

مصرف خوراکی‌هایی مانند سوپ جو، آش جو، کاهو و خیار توصیه می‌شود. مصرف ماهی که به شیوه بخار پز تهیه شده باشد، مفید است. در هیپاتیت مزمن به کبد آسیب جدی وارد می‌شود که در مواردی به سرطان کبد می‌انجامد. در افرادی که کبدشان آسیب جدی ندیده و مورد ناقل ویروس است، مصرف عرق کاسنی توصیه می‌شود. در بعضی موارد محدود هم مشاهده شده است که چند مرحله حجامت از مایش ویروس هیپاتیت را منفی کرده است اما نمی‌توان این موارد را به همه بیماران توصیه کرد و بیمار باید تحت نظر پزشک متبحر درمان شود.

توصیه‌های دکتر مهدی فهیمی در کاتل تخصصی به افراد مبتلا به کبد چرب:

- * خودداری از مصرف غذاهای چرب، شیرین، پر نمک و کنسروها
- * مصرف وعده‌های غذایی بیشتر با حجم کمتر
- * مصرف غذاهای خانگی
- * پرهیز از مصرف فست‌فود و غذاهای چرب رستوران‌ها
- * استفاده از غذاهای بخارپز و آب‌پز به جای سرخ‌کردنی‌ها و کباب
- * استفاده از سبزی‌های تازه به خصوص سبز و نارنجی رنگ مثل خرفه، اسفناج و هویج و ...
- * مصرف تمام میوه‌های ترش و قرمز
- * استفاده از ماهی به جای گوشت قرمز
- * مصرف دمنوش‌های خنک کننده کبد مثل چای ترش، میوه گل‌نسترن
- * استفاده از بانه‌ار و آلویخار در غذاها و آش‌ها و سوپ‌ها
- * مصرف غذاهای رقیق به جای غذاهای غلیظ و حجیم
- * استفاده از داروهای گیاهی به جای شیمیایی که باعث بالا رفتن حرارت در کبد نمی‌شود.
- * مهم‌ترین نکته این است که "خنندین و شاد بودن" در طول روز فراموش نشود.

انتخاب ونحوه تمیز کردن کله پاچه

- ۱- کله و پاچه گوسفند تازه بودن آن مطمئن شوید (کله بز یا میش نباشد).
 - ۲- تغییر رنگ و بوی نامطبوع دال بر فاسد بودن است.
 - ۳- کله پاچه را از جای مطمئن خریداری کنید.
 - ۴- آثار باقی‌مانده مورا از پوست جدا کنید.
 - ۵- روی زمین بایکلس پهن کنید و با گرفتن گوش‌ها و بلند کردن کله و فرود آوردن آن از سمت بینی روی زمین ضرباتی محکم به کله وارد کنید و بعد با فشار زیاد از طریق مجرای نای در پشت کله آب را داخل مجرای بینی بفرستید تا از تمیز شدن این قسمت کاملاً مطمئن شوید.
 - ۶- کله را از فاصله دو فک تا انتهای سر به دو نیم کنید.
 - ۷- دندان‌ها و سطح زبان را با برس زیر تمیز کنید.
 - ۸- کیسه مویی در زیر پوست شیار بین ناخن‌ها را خارج کنید.
 - ۹- سیرابی را همراه ز شیردان را خوب تمیز کنید.
- باتوجه به اهمیت انتخاب و تازه بودن کله پاچه و نحوه تمیز کردن آن، سعی کنید این گذار را در منزل تهیه کنید تا مطمئن باشید، غذای سالمی تهیه کرده‌اید و از خوردن آن لذت ببرید.

پرشین وی

بهترین راه صاف کردن موهای وز

برای موهایی که فر ریز یا حالت وز دارد باید مراقبت‌های خاصی انجام داد تا به شکل دلخواه در بیاید؛ البته کارهایی که برای صاف کردن آن‌ها باید انجام داد زیاد سخت نیست و با کمی حوصله و دقت می‌توانید آن‌ها را به حالت لخت و صاف در آورید. به این ترتیب که:

در پایان کار شست و شو با هر شامپویی حتماً از نرم کننده جداگانه استفاده و خوب آبکشی کنید. وقتی کاملاً آب موها گرفته شد و در صد کمی از رطوبت در موها باقی ماند، آن‌ها را با بزرگ ترین بیگودی‌ها و با جدا کردن لایه‌های کم از مو محکم ببیچید.

پس از خشک شدن، تک تک بیگودی‌ها را آرام باز کنید و یکی یکی با همان لایه‌های کم با موپچ درشت و بزرگ با حوصله آن‌ها را یکبار از رو و یکبار از زیر صاف کنید و تنها نوک آن‌ها را کمی حالت دهید. مششوار را خامس موپچ بگیرید و با آن آرام پایین بیاورید البته مواظب باشید حرارت مششوار آن قدر نباشد که موها آسیب ببیند.

شاینرها که به صورت اسپری یافت می‌شوند نیز موها را نرم و لخت و براق می‌کند، می‌توانید در پایان کار از این اسپری نیز کمی لایه لایه روی موها بزنید و دستتان را روی آن‌ها بکشید تا الکتروسیسته مواز بین برود.

با موپچ درشت خود به همین حالت و با مششوار داغ و ضرب زیاد روی موها را پس از زدن و اکس یا شاینر خوب مششوار بکشید و نوک آن‌ها را حالت دهید.

دقت کنید برای لخت شدن موهای وز شاید به دو تا سه بار مششوار کشیدن نیاز باشد.

پس از اتمام مششوار موها با باد داغ، کمی از باد سرد مششوار نیز در لایه لای موها بزنید و آن را خنک کنید، سپس موها را با کلیپس دندانه دار درشت از زیر به بالا بزنید تا از عرق کردن و برگشت مو به حالت قبلی جلوگیری شود.

برترین‌ها

ریزه کاری‌ها

(پنج شنبه‌ها)

یعنی فلسفه در پزشکی است. فلسفه پزشکی در صدد فهمیدن و تعریف کردن شالوده‌های مفهومی پدیده‌های پزشکی است. بر نامه کاری فلسفه پزشکی لطیف و وسیعی را در بر می‌گیرد و به مفاهیم محوری مانند مفاهیم سلامتی، ناخوشی، هنجاری و ناهنجاری، مراقبت رنج و درد می‌پردازد.

این مفاهیم در بردارنده چه چیزی است؟ چگونه از یکدیگر متمایز می‌شود؟ ماهیت پیستم میلادی، فضات بالینی و کشف چیست؟ آیا ویژگی‌های هستی‌شناختی در رابطه بین پزشک و بیمار وجود دارد؟

چگونه این ارتباط محتوای اخلاقی پزشکی را شکل می‌دهد؟ ماهیت دانش پزشکی چیست؟ آیا هدف و خواسته پزشکی جرح و تعدیل منطق و معرفت‌شناسی قضاوت‌های بالینی است؟ ارزش‌هایی که پزشکی را می‌سازند چیست؟ آیا سلامتی ارزش است (و اگر هست) به چه معنا؟

دکتر ر. ضاغفاری رئیس گروه فلسفه پزشکی مرکز تحقیقات فلسفه و تاریخ پزشکی

جوش شیرین



دو تا سه قاشق غذاخوری جوش شیرین را به مقداری آب گرم اضافه کنید؛ سپس پای خود را در این محلول به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قرار دهید. محل آسیب‌دیده را با سنگ پا ماساژ دهید تا پوست مرده از بین برود.

لیمو

آب لیمو تازه را روی میخچه بزنید سپس صبر کنید تا خشک شود؛ روزانه حداقل سه بار این کار را انجام دهید. همچنین می‌توانید با کمی آب لیمو یک خمیر درست کنید. خمیر را روی میخچه بزنید، آن را با نوار زخم ببندید تا یک شب بماند.

سیر



نصف سیر را به محل میخچه بزنید و اجازه دهید پوست خشک شود. آن را با نوار زخم ببندید تا یک شب بماند. صبح روز بعد، پانسمان را باز کنید و پای خود را با آب گرم بشویید. این کار را هر شب تا از بین رفتن کامل میخچه تکرار کنید.

فلسفه پزشکی چیست؟

اگر چه از گذشته میان فلسفه و پزشکی تعامل دو جانبه و نافع وجود داشته است و یونانیان در برقراری این تعامل پیشقدم بوده‌اند، اما رشته تخصصی «فلسفه پزشکی» در قرن نوزدهم ایجاد شده است. یکی از اولین کتاب‌های دانشگاهی با موضوع فلسفه طب در مفهوم امروزی آن، کتاب «سه‌ساله‌ای در باب فلسفه علم پزشکی» (Essay on the Philosophy of Medical Science) است که الیشا بارتلت در سال ۱۸۴۴ میلادی منتشر کرده است. تا اواخر قرن بیستم میلادی، بر سر این موضوع که فلسفه پزشکی رشته‌ای مستقل و جدا از رشته پزشکی یا رشته فلسفه است می‌احد داغی میان فلاسفه و علمای علم پزشکی وجود داشت. با این حال، در قرن بیست و یکم این اجماع حاصل شده است که فلسفه پزشکی مستقل از هر دو رشته است و مسائل و پرسش‌های خاص خود را دارد. مجلات حرفه‌ای و کتاب‌ها و نیز جوامع و نشست‌های حرفه‌ای متعدد به بحث درباره این مسائل و پرسش‌ها و ارائه پاسخ به آن‌ها اختصاص یافته است. فلسفه پزشکی در باره پدیده‌های مختص به پزشکی

سواد سلامت

محو میخچه با روش‌های خانگی

میخچه از مشکلات شایعی است که در نقاط مختلف پا و به ویژه در انگشتان پا ایجاد می‌شود و علت به وجود آمدن آن، ضخیم شدن لایه‌های پوست بر اثر فشار و سایش متوالی است. در این مطلب به روش‌های خانگی درمان میخچه پا اشاره می‌کنیم:



با سنگ پا ماساژ دهید. به قسمت مد نظر روغن کرچک بزنید و رویش را بپوشانید تا یک شب بماند. چند روز این کار را انجام دهید تا میخچه به طور کامل از بین برود.

سرکه سفید

قبل از رفتن به رختخواب، یک قسمت سرکه سفید را با سه نودل، آب مخلوط کنید تا رقیق شود سپس با وسیله نرمی روی میخچه ماساژ دهید، صبح روز بعد میخچه پوسته پوسته می‌شود، آن را با سنگ پا تمیز کنید. سپس به محل مورد نظر روغن زیتون یا روغن نارگیل بزنید. روزانه یک بار این کار را انجام دهید تا میخچه به طور کامل از بین برود.

سوپ نودل و مرغ رژیمی



نودل - ۱۰۰ گرم

سینه مرغ - یک عدد

هویج - دو عدد

پیاز - یک عدد

سیب زمینی - یک عدد

جعفری خرد شده - یک قاشق سوپ خوری

سیر - دو حبه

نمک و فلفل - به مقدار لازم

روش تهیه

* سیب زمینی و هویج را پوست بکنید و درشت خرد کنید و داخل قابلمه‌ای بریزید، دو لیوان آب اضافه کنید و قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید تا زمانی که سبزی‌ها بپزد و نرم شود.

* سینه مرغ، سیر و پیاز خرد شده را داخل قابلمه‌ای بریزید و چهار لیوان آب، نمک و فلفل اضافه کنید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا مرغ بپزد؛ سپس مرغ را خرد کنید و داخل قابلمه برگردانید.

* نودل را با توجه به دستوروی بسته‌بندی بپزید. سپس نودل، سبزی‌های پخته و جعفری خرد شده را به مرغ اضافه کنید. با حرارت کم اجازه دهید سوپ جا بیفتد سپس در ظرف بکشید و همراه با ماست سرو کنید.