با سالمندان

احساس خستگی

گروه اجتماعی- احساس خستگی در سالمندان در بسیاری از موارد، یک وضعیت طبیعی وابسته به شرایط فیزیولوژیکی است. خستگی سالمندان یک سندروم شایع محسوب می شود.

کندی فیزیولوژیکی در همه جوانب حسی، حرکتی و عاطفی در این گروه سنی شایع است به این معنا که یک فرد سالمند به بسیاری از محرک‌ها به کندی پاسخ می‌دهد. کندی در همه جنبه‌های رفتاری و عاطفی وی وجود دارد و یک احساس خستگی توام با آن ملاحظه می‌شود. اگرچه کندی و احساس خستگی در سالمندان تا حدودی طبیعی است اما عواملی وجود دارد که این حالات را تشدید می‌کند. از اصلی‌ترین عوامل ابتلا به بیماری‌های مزمن کم‌کاری تیروئید، دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی- عروقی، ریوی و کلیوی است که یا خود این بیماری‌ها در سیر پیشرفت بیماری، باعث احساس خستگی و کسالت می‌شود یا این که به‌دلیل عوارض ناشی از مصرف داروها، فرد را به اختلالات خلقی و روانی مثل افسردگی سوق می دهد که علامت اصلی آن احساس خستگی مفرط است.

۷ سال اول

کنترل خشم

گروه اجتماعی- یکی از مهم ترین چالش های والدین، کنترل خشم کودکان است. کودکان از ۳ سالگی به بعد از درک بیشتری برخوردار می شوند و می توان به آن ها تا حدی آموزش داد که در زمان عصبانیت شان چه کنند و چگونه بر خشم شان فائق آیند.

اگر کودک بداند چه توانایی هایی دارد به تدریج یاد می گیرد موقع خشم از آن ها استفاده کند و کنترل بیشتری روی خودش داشته باشد.

هنگامی که کودک عصبانی است و به پدر و مادر حمله ور می شود تا آن ها را بزند نباید با او دعوا کرد بلکه فقط باید دست های او را نگه داشت و به او گفت تحت هیچ شرایطی اجازه ندارد فردی را بزند و می تواند در مورد عصبانیت اش صحبت کند. بهتر است در چنین مواقعی به کودک بگویید احساس او را درک می کنید و به او حق می دهید اما دلیلی برای کتک زدن یا پرت کردن اشیا وجود ندارد. در زمان هایی که کودک مشغول بازی و از آرامش برخوردار است می توان در قالب تعریف یک قصه به او تفهیم کرد که در زمان عصبانیت نباید پرخاشگری کند یا فردی را کتک بزند .

نشانه های سردردهای میگرنی

ضربان های درد

علوی

سردردهای میگرنی از شایع ترین سردردهایی هستند که برخی از افراد آن ها را در طول زندگی شان تجربه می کنند اما علت اصلی آن‌ها را نمی دانند و تصور می کنند با مصرف مسکّن ها می توانند دردشان را تسکین دهند.

این در حالی است که سردردهای میگرنی به طور حتم باید تحت نظر پزشک درمان شود زیرا تغییر حالت خلقی شدید، حساسیت به نور و حالت تهوع شدید را به دنبال دارد و فرد مبتلا به شدت اذیت می شود.

یکی از بیمارانی که سال هاست به این درد مبتلاست، اظهارمی کند: در یک بازه زمانی ۷ تا ۱۰ ماهه به طور مداوم دچار سردردهای بسیار بدی می شدم و هر بار تصور می کردم ناشی از کار و خستگی روزانه، گرسنگی یا بی حالی است به همین دلیل به پزشک مراجعه نمی کردم و حتی چندین بار دچار تهوع شدید شدم.

وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می دهد: بعد از مدتی از سردردهای مکرر خسته شدم و به یک پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کردم و متوجه شدم به میگرن مبتلا هستم.

یک بیمار دیگر که مدتی است به بیماری خود پی برده است، اظهارمی کند: مدت زیادی بود که از تهوع و سردردهای شدید رنج می بردم اما هر بار به توصیه اقوام با مصرف گیاهان دارویی تا حدودی دردم تسکین می یافت.

«اسماعیلی» ادامه می دهد: پس از شدت یافتن دردهایم و تکرار مداوم آن ها به پزشک مراجعه کردم اما از آن جایی که همه نشانه های میگرن را در ابتدا نداشتم، تشخیص درستی داده نشد و پس از گذشت مدتی، به نور و صدا حساس شدم و احساس خطر کردم که در مراجعه دوباره به پزشک مشخص شد به میگرن مبتلا هستم.

بیماری دیگر هم که از پایین آمدن عملکردش به دلیل حمله های مکرر میگرنی ابراز ناراحتی می کند، می افزاید: متاسفانه به هر پزشکی مراجعه کرده ام می گوید میگرن درمان قطعی ندارد و باید به طور روزانه داروهایم را مصرف کنم. وی که نام خود را ذکر نمی کند، ادامه می دهد: شنیده ام میگرن با بوتاکس درمان می شود و تاکنون با چند پزشک مشورت کرده ام که برخی این کار را توصیه و برخی دیگر رد کردند. وی ضعف، دردهای ضربان دار و حساسیت به نور را از مشکلات عمده اش در هنگام حمله های میگرنی می داند.

یک کارشناس پرستاری، میگرن را یک اختلال در سیستم عصبی می داند و می گوید: بیماری میگرن شایع‌ترین نوع سردرد اولیه است که تنها علامت آن سردرد نیست و همراه سردرد یا قبل از شروع آن علایم دیگری نیز دارد.

«رسول زاده» ادامه می دهد: بعضی از افراد قبل از شروع میگرن و سردرد به طور معمول دچار سرگیجه، تهوع ، اختلالات بینایی و بدخلقی می‌شوند و از سوی دیگر نور و صدا به شدت آن ها را آزار می دهد.

وی با بیان این که این سردرد ضربان‌دار و کوبنده است، خاطرنشان می کند: میگرن به طور مکرر و دوره‌ای رخ می‌دهد و فرد در این حالت دوست دارد بافشار به سرش، جلوی سردرد خود را بگیرد.

یک پزشک متخصص مغز و اعصاب هم درباره این بیماری توضیح می دهد: به طور معمول، میگرن در سنین پایین رخ می دهد و به عنوان مثال اگر فردی ۶۰ ساله با شکایت از سردرد مراجعه کند، تشخیص میگرن برای وی داده نمی شود زیرا احتمال ابتلا در این سن کم است.

دکتر «زهرا شمس زاده» ادامه می دهد: میگرن به طور معمول یک نوع سردرد ضربان دار و یک طرفه و میزان ابتلا به آن در زنان و مردان یکسان است. وی تهوع و استفراغ را علایم این بیماری می داند و می گوید: به طور معمول این بیماری با افزایش سن بهبود می یابد و بهتر می شود.

وی بیان می کند: یک نوع سردرد کلاسیک نیز وجود دارد که قبل از شروع سردردهای میگرنی با علایم عصبی همراه است که بیمار در زمان شروع علایم نورهای درخشانی می بیند، دچار افتادگی پلک و خواب رفتگی دست می شود یا به طور کلی احساس ضعف در بدنش می کند. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی درباره شیوه های درمان میگرن اظهارمی کند: به طور معمول درمان میگرن با دارو است که بسته به شرحی که بیمار از وضعیت خود می دهد و تعداد دفعاتی که دچار حمله های میگرنی می شود، نوع دارو متفاوت است.

وی در پاسخ به این سوال که آیا با بوتاکس می توان میگرن را درمان کرد، اظهارمی کند: این روش برای همه بیماران توصیه نمی شود و چندان مناسب نیست.

> به طور معمول درمان میگرن با دارو است که بسته به شرحی که بیمار از وضعیت خود می دهد متفاوت است

خبر

فعالیت۳۷اتاق ال‌دی‌آر در بلوک‌های زایمانی بیمارستان‌ها

علوی- در راستای ترویج زایمان طبیعی ۳۷ اتاق ال دی آر در بلوک های زایمانی بیمارستان های استان فعال است. سرپرست اداره مامایی دانشگاه علوم پزشکی استان افزود: ال دی آر یک اتاق ویژه برای زایمان طبیعی مطابق با استانداردهای روز جهان است. «مویدی» با بیان این که از مهم ترین محورهای بسته ترویج زایمان طبیعی در طرح تحول سلامت بازسازی و بهینه سازی فضای فیزیکی بلوک های زایمان و تبدیل آن از سیستم سنتی به تک نفره زایمان طبیعی بوده است، اظهارکرد: در سیستم سنتی مراحل مختلف زایمان در اتاق های جداگانه انجام می شود اما با ایجاد واحدهای تک نفره همه مراحل از زمان بستری تا ۲ ساعت بعد از زایمان در یک اتاق انجام و امکان ایجاد شرایط لازم برای حفظ حریم خصوصی مادران و حضور همراه در هنگام زایمان فراهم می شود. وی خاطرنشان کرد: از این تعداد ۱۷ اتاق در بیمارستان بنت الهدی، ۵ اتاق در بیمارستان تامین اجتماعی و ۲ اتاق در بیمارستان ارتش بجنورد و بقیه در شهرستان ها هستند . به گفته وی همه مادران باردار در بیمارستان های دولتی می توانند بدون پرداخت هزینه از این اتاق ها استفاده کنند.

گیاهان دارویی

رفع کننده بیماری های پوستی

علوی- گیاه بوته ای «ترشک» از خانواده علف هفت بند دارای برگ و ریشه با خواص دارویی مختلفی است. یک کارشناس گیاهان دارویی که این گیاه را رفع کننده بیماری های مزمن پوستی معرفی می کند، می گوید: ترشک دارای مواد موثر دارویی مانند مشتقات آنتراکینونی، تانن، املاح معدنی و مواد آلبومینوئیدی است که به واسطه این مواد برای رفع بیماری های پوستی استفاده می شود.

«مسعود معماریانی» ادامه می دهد: در پزشکی سنتی از این گیاه برای رفع بیماری های مخاطی دستگاه گوارش و ضعف اعمال آن و بیماری های پوستی استفاده می شود. وی خاطرنشان می کند: بهتر است از این گیاه روزی ۳ وعده و هر بار ۴ تا ۸ گرم به صورت دم کرده استفاده شود.

آشپزی

تاوا کباب

مواد لازم: پیاز یک عدد، گوشت چرخ کرده (مخلوط گوسفند و گوساله) ۵۰۰ گرم، نمک و فلفل به میزان لازم، زعفران دم شده یک قاشق چای خوری، روغن به میزان لازم، رب گوجه فرنگی یک قاشق سوپ خوری، گوجه فرنگی حلقه شده ۳ عدد.

طرز تهیه تاوا کباب: ابتدا پیاز را رنده می کنیم سپس با گوشت چرخ کرده، نمک، فلفل و زعفران ورز می دهیم تا مایه یکدست و چسبنده ای به دست آید. از گوشت به اندازه یک گردو برمی داریم و بین دو کیسه نایلونی می گذاریم و آن را صاف می کنیم. در تابه مناسبی روغن می ریزیم و گوشت را در آن سرخ می کنیم. رب گوجه فرنگی را تفت می دهیم، کباب‌ها را در تابه می چینیم و روی آن ها گوجه فرنگی ها را قرار می دهیم. سپس در تابه را می گذاریم تا با حرارت ملایم بپزد و آماده سرو شود.