



مرکز آموزشی درمانی حضرت ولیعصر (عج)



فصلنامه آموزشی ویژه سلامت کارکنان

واحد آموزش سلامت

تابستان ۱۳۹۶

زندگی، وزن نگاهی است که در خاطره‌ها می‌ماند
شاید این حسرت بیهوده که بر دل داری
شعله‌ی گرمی امید تو را خواهد کشت
زندگی درک همین اکنون است
زندگی شوق رسیدن به همان
فردایی است، که نخواهد آمد
تو نه در دیروزی، و نه در فردایی
ظرف امروز، پر از بودن توست
شاید این خنده که امروز، دریغش کردی
آخرین فرصت همراهی با، امید است
زندگی یاد غریبی است، که در سینه‌ی خاک، به جا می‌ماند
زندگی، سبزترین آیه، در اندیشه‌ی برگ
زندگی، خاطر یک قطره، در آرامش رود
زندگی ترجمه‌ی روشن خاک است، در آینه‌ی عشق
زندگی، پنجره‌ای باز به دنیای وجود
تا که این پنجره باز است، جهانی با ماست
آسمان، نور، خدا، عشق، سعادت با ماست
فرصت بازی این پنجره را دریابیم
در نبندیم به نور، در نبندیم به آرامش پرمهر نسیم
روبه این پنجره، با شوق، سلامی بکنیم
زندگی، رسم پذیرایی از تقدیر است
وزن خوشبختی من، وزن رضایتمندیست

فهرست

- ریشه کنی دردهای عضلانی و مفاصل با هیدروتراپی (ورزش در آب)..... ۴
- چگونه از ابتلا به آلزایمر پیشگیری کنیم ۷
- علل گرایش نوجوانان به استفاده از مواد اعتیاد آور..... ۱۴
- بخش درخواستی همکاران..... ۱۸
- از نقرس چه میدانید..... ۱۸
- میگرن و تغذیه..... ۲۰

۲ مرداد روز ملی فیزیوتراپی گرامی باد

این باربه مناسبت روز ملی فیزیوتراپی بر آن شدیم تا ضمن تقدیر و تشکر از همکاران واحد فیزیوتراپی مرکز ، شما را با یکی از اقدامات درمانی این واحد آشنا نماییم :

هیدروتراپی (ورزش در آب):

هیدروتراپی اجرای حرکات و نرمشهای خاص در آب است که اساس آن سبک شدن بدن هنگام غوطه وری در آب می باشد به همین دلیل است که شخص قادر خواهدبودبا صرف نیروی کمتر عضلات و اندامهای خود را به حرکت درآورد و همچنین چون فشار بدن روی مفاصل کاهش میابد در اجرای حرکات نیز درد کمتری احساس میشود.

گرم کردن (قدم برداشتن به جلو و عقب):

به جلو : عمود بایستید. زانو و لگن یک طرف را خم کنید. ساق را صاف کنیدو مچ پا را به پشت خم کنیدو روی پاشنه پا فرود آید. به طرف جلو روی انگشتان پا بلند شوید. با پای دیگر این حرکت را تکرار کنید و به جلو گام بردارید.



به عقب : عمود بایستید. زانو و لگن یک طرف را خم کنید. ساق را در پشت بدن قرار دهید. مچ پا را به جلو خم کرده و روی انگشتان فرود آید.و به آرامی به سمت پاشنه بچرخید.با پای دیگر تکرار کنید.



قدم برداشتن به پهلو :

عمود بایستید. در حالیکه پاها صاف هستند، یک پا را دور کنید و سپس آن را روی کف استخر قرار دهید. پای مخالف را به سمت وسط بیاورید تا دوباره در حالت ایستاده قرار گیرید. در جهت مخالف تکرار کنید.



کشش :

کشش عضلات پشت ران : پاشنه پای مورد نظر را روی زمین قرار دهید. در حالیکه مچ پا به پشت خم شده است. از ناحیه لگن به طرف جلو خم شوید. سر و تنه را به طرف جلو روی پاها نگه دارید و عضلات پشت پای مورد نظر را تحت کشش قرار دهید. نگه دارید و سپس شل کنید.



کشش عضلات پشت ساق پا : رو به دیوار استخر بایستید. در حالی که آرنج صاف و پاها کنار یکدیگر است. با پای دیگر یک قدم به جلو بردارید. همزمان آرنج ها را خم و تنه را به طرف جلو حرکت دهید. پاشنه پای عقب را روی زمین نگه دارید. مفاصل ران را به طرف جلو و پاشنه عقب را به پایین فشار دهید.



تقویت :

پا دوچرخه یک پایی : دیوار استخر را نگه دارید و روی یک پا بایستید. پای مورد نظر را خم و صاف کنید. عمل دوچرخه زدن را انجام دهید. جهت را برعکس کنید و تکرار کنید.



به عقب کشیدن عضلات پشت پا : بایستید در حالیکه پشت به دیوار استخر هستید. دیوار استخر را نگه دارید و لگن پای مورد نظر را تا ۹۰ درجه خم کنید. در حالیکه خم بودن لگن را حفظ میکنید، زانو را صاف و خم کنید.



دور و نزدیک کردن پا : با فاصله ای به اندازه طول اندام فوقانی کنار دیوار استخر ایستاده و لبه دیوار را بگیرید. به آرامی پای راست را صاف و از کنار بدن بالا بیاورید. به وضعیت اولیه خط وسط بدن بازگردید.



خم کردن لگن : در حالیکه پاها کنار یکدیگر است و یک پهلو به طرف دیوار استخر قرار دارد، به دست نزدیک به دیوار تکیه دهید. به آرامی پای مخالف را صاف کرده و در جلوی بدن بالا بیاورید. خم کردن فقط از ناحیه ران باشد. زانوی پای حمایت کننده باید خم باشد.



خم و باز کردن مقاومتی زانو : روی مچ پای مورد نظر، مقاومتی قرار دهید. بایستید در حالیکه زانوی مورد نظر روی پارالل است. خودتان را روی بار عقبی نگه دارید. زانوی مورد نظر را خم و صاف کنید.



باز کردن مفصل لگن : بایستید در حالیکه پاها کنار یکدیگر است و یک پهلو به طرف دیوار استخر قرار دارد. با دست نزدیک دیوار را بگیرید. با سفت کردن باسن به آرامی پای مخالف را صاف و به طرف عقب فشار دهید. تنه را صاف نگه دارید و سر به طرف جلو باشد. زانوی پای حمایت کننده باید کمی خم باشد. حال به وضعیت اولیه باز گردید.



نتایج تحقیقات نشان میدهد، آب وسیله ای بسیار موثر و قطعی در بهبود برخی بیماریها یا تخفیف و حتی ریشه کن کردن دردهای عضلانی و مفاصل، مداوای نارسائیهای جسمی، سرعت بخشیدن به کاهش طول دوران نقاهت ناشی از صدمات استخوانی، تقویت عضلات ، به کار گیری عضلات غیرفعال، تسریع گردش خون در عروق و حتی تسکین بیماران روحی و روانی و...میباشد. امیدواریم با انجام صحیح این تمرینات سلامتی خود را باز یابید.

ما را راهنمایی کنید:

لطفا:



پیشنهادات، انتقادات خودتان را با ما در میان بگذارید

واحد آموزش سلامت



۳۰ شهریور روز جهانی آلزایمر

آلزایمر چیست؟

عبارت است از یک بیماری مغزی که مشخصه آن رو به زوال گذاشتن تدریجی توانایی های ذهنی است. نوع سریعاً پیش رونده آن در سنین ۴۵-۳۶ سالگی بروز پیدا می کند. نوع تدریجاً پیش رونده آن که در آن علائم به کندی حدوداً در سنین ۷۰-۶۵ سالگی شروع می شود.

علائم شایع :

مراحل اولیه :

فراموشی وقایع اخیراً اتفاق افتاده

دشواری فزاینده در انجام کارهای نیازمند قوه عقلانی مثل وظایف شغلی ، رسیدگی به امور مالی ، یا مدیریت خانه
تغییرات شخصیتی ، از جمله ناتوانی در کنترل هیجانات و اختلال در قضاوت

مراحل بعدی :

مشکل در انجام کارهای ساده مثل انتخاب لباس ، یا انجام محاسبات ساده ریاضی

ناتوانی در شناسایی افراد آشنا

بی علاقه‌گی به بهداشت شخصی یا ظاهر فرد

مشکل در غذا خوردن

گرفتن حالت تهاجمی و انکار اینکه اصلاً مشکل وجود ندارد.

از دست دادن خودداری جنسی

گم شدن در خیابان

اضطراب و بی خوابی

از دست دادن کامل حافظه ، کلام ، و عملکرد عضلانی (از جمله کنترل ادرار و مدفوع). در این حالت فرد نیاز به مراقبت و نظارت کامل دارد.

حالت تهاجمی شدید

علل :

عوامل افزایش دهنده خطر : سابقه خانوادگی بیمار آلزایمر ، پیرشدن ، اختلالات عروق مغزی(سکته مغزی) ، سابقه ضربه مغزی ، فشارخون بالا ، کمبود فعالیتهای فکری و پایین بودن سطح سواد، کمبود فعالیت بدنی ، سابقه افسردگی، استرسهای روانی اجتماعی نظیر: از دست دادن همسر، بازنشستگی، مصرف دخانیات ، سموم موجود در محیط زیست



پیشگیری:

هیچ گونه روش خاصی برای پیشگیری وجود ندارد. ولی شرایطی چون تمرینات فکری مانند (مطالعه زیاد، حل کردن جدول و پازل، بازی شطرنج) کنترل قند خون و فشارخون، نکشیدن سیگار، داشتن وزن مناسب، انجام ورزشهای جسمانی و ذهنی تغذیه سالم و استفاده از ویتامینهای گروه B - C - D میتوانند ریسک ابتلا به آلزایمر کاهش دهند.

عواقب مورد انتظار:

این بیماری در حال حاضر غیرقابل درمان است و درمان فقط برای بهبود علایم انجام می شود. تحقیقات وسیعی در زمینه علل و درمان آن در حال انجام است ، بنابراین امید به پیدا کردن درمان قطعی آن وجود دارد.

عوارض احتمالی:

کاهش مقاومت به عفونت ها، به خصوص ذات الریه و مننژیت ، حملات صرعی و کما (نادر است).

درمان:

الف) اصول کلی:

اگر یکی از اعضای خانواده دچار این بیماری است ، حالت خصومت آنها را به خود نگیرید. محیط خانه را طوری تغییر دهید که فرد بیمار دچار آسیب بدنی نشود. اگر مراقبت از یکی از اعضای خانواده که دچار این بیماری است را به عهده دارید، از دیگران درخواست کمک کنید تا بتوانید به خود استراحت دهید. از اینکه نیاز به استراحت و فراغت دارید احساس گناه نکنید حتی اگر بیمار از این مسأله احساس رضایت نداشته باشد. اگر گروه حمایتی برای خانواده بیماران آلزایمر وجود دارد به آن بپیوندید و اگر وجود ندارد به ایجاد آن اهتمام ورزید. افراد مراقبت کننده از بیمار می توانند برخی از مشکلات بیمار را با اجرای بعضی کارها کاهش دهند:

- تکرار: برای بیمارانی که مشکلی در حافظه دارند شاید یادآوری مکرر کمک کننده باشد.

- اطمینان دهی: یک گفتگوی صمیمانه مختصر و در عین حال قوی می تواند بیمار مضطرب یا آشفته را آرام کند.

- منحرف کردن ذهن بیمار: ذهن بیمار آشفته و وامانده را منحرف کنید. قدم زدن با بیمار می تواند در این زمینه کمک کننده باشد.

ب) داروها:

خیلی از داروهایی که برای مشکلات دیگر مورد استفاده قرار می گیرند می توانند باعث گیجی یا خواب آلودگی شوند. این داروها را باید حتی الامکان قطع کرد. هم اکنون داروهای زیاد دیگری تحت بررسی هستند. بعضی از آنها برای کنترل علایم آشفتگی مفید هستند. داروهای جدیدی که با نسخه پزشک تجویز می شوند ممکن است پیشرفت بیماری را در بعضی از بیماران به تأخیر اندازد.

ج) فعالیت:

تا حدی که امکان دارد بیمار آلزایمری باید فعالیت خود را حفظ کند. با پیشرفت بیماری ، نهایتاً تمامی فعالیت ها نیاز به نظارت خواهند داشت .

د) رژیم غذایی :



در طب سنتی یکی از علل فراموشی، سردی مغز محسوب می‌شود که به همین خاطر توصیه طب سنتی علاوه بر گرم نگه داشتن سر و استفاده از کلاه‌های پشمی، اجتناب و پرهیز از مصرف خوراکی‌هایی با طبع سرد است.

مصرف ارده با شیره انگور و خرما به‌عنوان یک خوردنی بسیار مقوی با طبع گرم در وعده صبحانه از جمله توصیه‌های طب سنتی برای پیشگیری از آلزایمر است. توصیه می‌شود به مدت ۴ تا ۸ ماه، در هفته ۵ مرتبه از این مخلوط گرم و مقوی استفاده شود. مصرف روزانه مغزهای خام گردو، پسته و فندق و بادام درختی به‌عنوان تنقلات روزانه علاوه بر جلوگیری از افزایش کلسترول در این زمینه نیز توصیه شده است.

خوردن فسنجانی که از ترکیب مساوی بادام و گردو تهیه شود هفته‌ای ۳ مرتبه و خوردن روزانه ۴۰ عدد مویز نیز از دیگر پیشنهاد‌های طب سنتی در مقابله با آلزایمر است. از دیگر توصیه‌های طب سنتی در این زمینه استنشام مداوم عطرها گرم مانند عطر یاس و نرگس و همینطور گلاب اصل است. مصرف روزانه ۲ استکان شربت عسل نیز مؤثر تشخیص داده می‌شود.

نهایتاً بیمار برای غذا خوردن به کمک نیاز خواهد داشت .

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید :

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

اگر علائم عفونت ظاهر شده اند، مثل تب ، لرز، درد عضلانی ، یا سردرد.

اگر شما مراقبت از یک فرد آلزایمری را به عهده دارید، و از این مسأله بیمناک هستید که به تدریج کنترل عاطفی خود را از دست خواهید داد.



۹	حرف دهن کجی. - عضو گوشتالوی صورت. - سروری ، فرماندهی. - عاشق رامین بود.
۱۰	چوب بند، چوب بست. - معادلی است برای وب سایت.
۱۱	اصل این میوه از ایران است واز این کشور به آسیای صغیر و اروپا برده شده. - سلامت ، تندرستی.
۱۲	ویتامین انعقاد خون. - کاسه مسی ،بادیه. - نوعی رنگ قرمز. - پوشش بدن پرندگان.
۱۳	عدد گنگ معروف. - کسی که از دنیا بریده و به خدا پیوسته و نیز از ازدواج خودداری کند. - حرف شک. - جدا از هم.
۱۴	فیلمی به کارگردانی تهمینه میلانی، با بازی نیکو کریمی و محمدرضا فروتن. - مرکز استان مرکزی. - ملیح ، زیبا.
۱۵	پسر عموی خدیجه، همسر محمد پیامبر اسلام بود که بر کتابهای مقدس تورات و انجیل احاطه داشت. - غذای معروف ژاپنی.

عمودی

۱	بازمانده این کاخ ایرانی هنوز در کشور کنونی عراق به جاست. ابوجعفر منصور خلیفه عباسی کوشید تا آن را ویران کند ولی در این کار ناکام ماند. - خانه زنبور عسل.
۲	تعلیم او ظاهرا صورت اصلاح شده تازه ای از دیانت مانی بوده و یا دست کم در اصولو مبانی از آن پیروی می کرده است. - هدایت کننده. - سه تن از شاهان ساسانی این نام را داشته اند.
۳	به جا آوردن. - روز بعد از امروز. - درد، رنج. - روزی.
۴	منزل ، مأوا. - مفهومی که نشان دهنده پایان حیات موجودات چند سلولی است اما برای موجودات تکسلولی صدق نمی کند. - کم خردی. - حرف نفی.
۵	هویدا، آشکار. - انداختن.
۶	گیاهی که دانه ندارد و از طریق هاگ تولید مثل می کند. - باغمصفا.
۷	گرداگرد دهان - دوست داشتن. - بلندترین کوه کره زمین. - تخیلی نویسنده فرانسوی.
۸	جایی که در آن کارهای اداری یا بازرگانی انجام گیرد. - داد خواهی. - آتش شعله دار.
۹	موسیقیدان آلمانی. - طبق نوشتههای اوستا ، خدایی است که نگهبان خانه است و انسان و چهارپایان را فزونی می بخشد. - ریشه. - سطح داخلی دست.
۱۰	انبار کردن و نگاهداشتن کالا به قصد گران فروختن. - بمب خانمان برانداز.
۱۱	از شهرهای استان کرمانشاه که مردمش به زبان لکی سخن می گویند. - یکی از چهار شهر ولایت باستانی توس.
۱۲	معبود، معشوق - دو دندان نیش همیشه در حال رشد در آرواره های بالا و پائین دارد. - فلز آشپزخانه. - فلز سرخ رنگ.
۱۳	زندانی کردن. - قدم یک پا. - عشوه گر. - تختگاه.
۱۴	حیوان معروف به مکر و حيله. - پنهان ، مخفی. - حرکت و فعالیت پی گیر در جستجوی چیزی.
۱۵	اولین طبقه اعداد. - او را آموزگار منطق و فلسفه انوشیروان و دارای رساله ای به زبان سریانی، در فلسفه دانسته اند.



اعتیاد نوجوانان و جوانان

از جمله اهداف عمده هر جامعه پرورش انسانهایی است که علاوه بر برخورداری از سلامت جسمی، از سلامت روحی و روانی نیز برخوردار باشد. عمده ترین مسائلی که از دیرباز مورد توجه متخصصین امور نوجوانان و جوانان و خصوصا قشر دانشجو بوده است تحویل افرادی به جامعه

بوده است که از هر حیث و نظر پاک و آینده سازانی به دور از هرگونه آلودگی باشند. لکن خیلی از معضلات اجتماعی وجود دارد که جوامع بشری را تهدید می کند از آنجا که بسیاری از افراد به علت وفور معضلات در جوامع مختلف از این موارد نمی توانند دور باشند آرام آرام با مساعد شدن زمینه به سمت معضلات کشیده می شوند. یکی از این معضلات که عصر حاضر نیز به این نام شناخته شده است پدیده مواد مخدر است مواد مخدر باعث استثمار افراد جوامع می باشد چرا که از مشخصات بارز فرد معتاد تسلیم پذیری، ناتوانی، سستی و بی تفاوتی در مقابل مسائل اجتماعی و فردی و خانوادگی و اقدام به هر عمل ناپسند زشت (مثل: خودفروشی، تقلب، خیانت و ...) می باشد و مواد مخدر در جامعه نیز زندگی میلیونها انسان بی گناه را ویران ساخته و سرمایه هنگفت جوامع را در مبارزه با قاچاق و مصرف و یا درمان آن به هدر می دهد و قشر عظیمی از نیروی کار جوامع را به خود مشغول می دارد با این حال هیچکدام از خسارات وارده به افراد و جوامع با این سرمایه های هنگفت قابل جبران نیست

عوامل موثر در گرایش جوانان به سوء مصرف مواد اعتیاد آور:

الف) عوامل اجتماعی:

- ۱- در دسترس بودن مواد که به استناد تحقیقات به عمل آمده توسط محققان درصد بسیار بالایی از گرایش جوانان به سوی مواد مخدر را به خود اختصاص می دهد.
- ۲- معاشرت با دوستان و رفقای معتاد و منحرف و گروه همسالان در واقع میتوان به یقین پیش بینی کرد که در صورتیکه دوست فردی نوجوان به ویژه نزدیک ترین دوست آن فرد اگر مواد مخدر مصرف کند خود آن فرد نیز به مصرف چنین موادی روی خواهد آورد.
- ۳- طرد شدن از طرف معلمان و دوستان و بستگان به خاطر تخلفات جزئی
- ۴- تقلید از افرادی که شرایط اجتماعی بالائی دارند از جمله: همسالان، برادران بزرگتر، والدین، هنرپیشه فیلمها
- ۵- القائات کذب از طرف دوستان و اطرافیان نسبت به لذتهای زودگذر مصرف مواد مخدر
- ۶- ادراک غلط فرد از مصرف موادی نظیر سیگار یا الکل یا حشیش از جمله: بیان این که (همه این کار را میکنند) و یا این که (تریاک برای فشار خون مفید است)
- ۷- عدم وجود یا کمبود امکانات و تجهیزات کافی و مناسب برای گذراندن اوقات فراغت
- ۸- عدم آشنایی جوانان به مضرات سوء مصرف مواد مخدر که خود ناشی از عدم ارائه آموزشهای کافی از طرف آموزش و پرورش و سایر نهادهای ذیربط میباشد.
- ۹- عدم امیدواری به آینده (از نظر تحصیلی و شغلی).



ب) عوامل خانوادگی موثر در گرایش جوانان به سوی مواد :

- ۱- مصرف مواد توسط اعضاء خانواده
- ۲- رها کردن فرزندان به حال خود و عدم نظارت بر رشد و تکوین شخصیت فرزندان
- ۳- تشنج و درگیری در خانواده
- ۴- بی بند و باری اخلاقی در خانواده
- ۵- تحقیر شخصیت فرزندان در خانواده
- ۶- عدم ارضاء عاطفی فرزندان در محیط خانواده
- ۷- عدم اجازه اظهارنظر و بیان آزاد به فرزندان در خانواده
- ۸- گریز از تنشها و فشارهای ناشی از محیط زندگی

عوامل فردی موثر در گرایش جوانان به مواد اعتیاد آور:

میتوان گفت با توجه به عوامل فردی ذکر شده در پایین که ناشی از عوامل درونی و رفتاری فرد است خطر تهدید از درون در صورت مساعد بودن محیط همیشه در کمین خواهد بود. این عوامل عبارتند از:



- ۱- پایین بودن اعتماد به نفس و نیاز به تأیید از طرف دیگران
- ۲- ناتوانی در ابراز وجود
- ۳- ناتوانی در پذیرش مسئولیتهای بزرگسالان و ناکامی در مبارزه با مشکلات
- ۴- پایین بودن رتبه در مدرسه
- ۵- طغیان علیه والدین و حالت سرکشی
- ۶- کمبود احساس رضایت شخصی
- ۷- عدم توانایی استقلال در تصمیم گیری
- ۸- مورد خشونت قرار گرفتن
- ۹- کنجکاوی در یک تحقیق مشخص شده است که بالای ۶۰ درصد جوانان به دلیل کنجکاوی و تفنن مصرف مواد مخدر را شروع کرده اند و اغلب اذعان داشته اند که گامهای اولیه را با مصرف سیگار شروع کرده اند.

مهم ترین نشانه ها و علائم هشداردهنده شخص معتاد عبارتند از:

- ۱- تغییر ساعات خواب و بیداری : بیخوابی، خواب آلودگی، خوابیدن در طول روز، کابوس دیدن
- ۲- تمایل به گوشه گیری و بی تفاوتی نسبت به خانواده و ارزشهای حاکم بر آن
- ۳- همنشینی با افراد جدید و مشکوک
- ۴- تغییر ناگهانی در خلق و خوی به صورتی که از حالت افسردگی و عصبانیت ناگهانی به فردی شوخ و سرحال تبدیل میشود.
- ۵- قفل کردن در اتاق در مواقعی که خانه نیست
- ۶- کاسته شدن از وزن و تغییر چهره
- ۷- بی اعتنایی به ظاهر و آراستگی و نظافت فردی
- ۸- فرار از کارهای بدنی و عدم تمایل به فعالیتهای جسمی و ورزشی
- ۹- کاهش اعتماد بنفس و خویشتن داری و ثبات درونی
- ۱۰- خشونت، پرخاشگری، قانون شکنی و انجام رفتارهای غیرمسئولانه (مثل: بزهکاری، دزدی از منزل و...)
- ۱۱- عدم تمایل به صحبت و مشورت با والدین و نزدیکان
- ۱۲- تغییرات شدید در عادات غذاخوردن : بی اشتها، کم خوراک، پر خوری
- ۱۳- عدم پذیرش مسئولیت و ضعف در تصمیم گیری
- ۱۴- عدم تمرکز بر مسائل و فراموشی و بی توجهی
- ۱۵- قرمزی چشمها و آبریزش بینی

عوارض و تأثیرات منفی اعتیاد بر فرد و جامعه :

در جامعه ای که اعتیاد شیوع پیدا کند هزینه های کلانی صرف مبارزه با ورود و قاچاق و پخش مواد و درمان و بازپروری معتادان می شود. در ضمن افراد معتاد بهره وری کاری خیلی پایینی خواهند داشت و سرمایه گذاری ها در جامعه کاهش خواهد یافت و در هر خانواده ای که بیمار معتاد وجود دارد کل خانواده را بیمار و سرافکنده می کند. خلاصه ای از عوارض و تأثیرات منفی سوءمصرف مواد بر اقتصاد، اجتماع، جسم فرد و خانواده او را با استفاده از منابع موجود میتوان به شرح زیر بیان کرد:

الف) عوارض اقتصادی

- ۱- خسارات ناشی از کاهش نیروی مولد و افزایش مصرف کننده جامعه
- ۲- هزینه های تحمیل شده بر نیروی انتظامی و جمع آوری امکانات لازم برای مبارزه با جرائم مستقیم و غیرمستقیم ناشی از مواد مخدر
- ۳- صرف وقت دادگاهها و نیروهای قضایی
- ۴- هزینه نگهداری مجرمین مواد مخدر و معتادان در زندانها

۵- هزینه مراکز بازپروری و درمانگاههای ترک اعتیاد

ب) عوارض اجتماعی

۱- ضعف پایبندی به اصول اخلاقی و مذهبی

۲- بی خانمانی و فقر

۳- شیوع انواع جرائم مثل سرقت، فحشا، خشونت، تجاوز و قتل

۴- افزایش بیکاری و مشاغل کاذب

ج) عوارض جسمی

کاهش وزن، سوء تغذیه، اختلالات کبدی و کلیوی، بیماریهای مزمن تنفسی، شیوع عفونتهای خطرناک مثل ایدز، هیپاتیت و ناتوانی جنسی و عقیمی، آسیبهای عضلانی، اختلال خواب، افسردگی

د) عوارض خانوادگی

خشونت در خانواده شامل کودک آزاری، مشکلات تحصیلی، محدودیت در روابط سالم خارج از خانواده، اختلالات روانی و خودکشی و به هم خوردن آرامش خانواده و افزایش فشارهای روحی و روانی بر اعضای خانواده



نقرس چیست ؟



یکی از انواع بیماریهای ورم مفاصل می باشد که با درد همراه است. نقرس در اثر افزایش اسید اوریک در خون به وجود می آید. اسید اوریک اضافی در خون به شکل کریستالهایی در مفاصلی چون شست پا، پاشنه پا، قوزک پا ، مفاصل کوچک دستها، مچ دستها و آرنج ها ته نشین شده و باعلائمی نظیر گرمی ، درد مداوم و محدودیت حرکت مفصل، درد شدید شبانه همراه است. در حدود ۹۵٪ مردان و ۵٪ از زنان دچار نقرس میشوند.

عواملی که موجب افزایش اسیداوریک و ایجاد نقرس میشوند :

- ✚ افزایش تولید اسیداوریک به وسیله بدن
- ✚ کاهش خروج اسیداوریک توسط کلیه ها
- ✚ افزایش دریافت غذاهای پورین
- ✚ بیماریهای حاد
- ✚ ضربه روحی
- ✚ جراحی

آیا شما در معرض خطر هستید؟

بعضی مشکلات احتمال بروز نقرس را افزایش میدهند. این مشکلات و بیماریها شامل : افزایش فشارخون، دیابت نوع ۱ و ۲ ، کلسترول بالا، مشکلات گوارشی، کاهش توده عضلانی ، چاقی، مصرف غذاهای پورین دار، گرسنگی یا کم خواری، بیماریهای کلیوی و لوسمی و پسوریازیس و ناهنجاری در هموگلوبین

توصیه های مفید در دردهای نقرس :

- ۱- در مرحله حاد : استراحت در بستر تا برطرف شدن التهاب و درد ، دارو درمانی
- ۲- توصیه میشود که از دست زدن به مفصل گرفتار یا حرکت دادن اندام گرفتار تا زمان برطرف شدن درد اجتناب شود.
- ۳- از کمپرس سرد (کیف یخ) در مواقع بروز درد جهت تسکین درد استفاده شود و از بکار بردن گرما و گرم نمودن مفصل اجتناب شود (گرما موجب تشدید التهاب و درد میشود).
- ۴- ورزش کنید : برای بیماران نقرسی ورزش مستمر و ملایم توصیه میشود. ۳ بار در هفته به مدت نیم ساعت ورزش یا پیاده روی بسیار مناسب است. ورزشهای سنگین و شدید میتواند باعث افزایش اسید اوریک شوند و به همین جهت توصیه نمیگردند. شنا یکی از بهترین ورزش ها برای بیماران نقرسی است. به جز در مواقع درد و التهاب که باید از انجام حرکات ورزشی باید استراحت کند.

توصیه های مفید تغذیه ای برای مبتلایان به نقرس :



- ۱- پرهیز از مصرف غذاهای سرشار از پورین : این غذاها سبب تولید اسید اوریک بسیار زیادی در بدن میشود. که سبب تشدید بیماری نقرس میگردد. معمولا غذاهایی که منابع خوب پروتئین هستند حاوی پورین زیادی نیز هستند مانند : گوشت قرمز ، فرآورده های گوشتی، گوشت قیمه شده، سوپ گوشت، آبگوشت غلیظ ، مغز، گوشت غاز و کبک، ماهی کولی، ماهی خال خالی، ماهی ساردین ، میگو. احشاء داخلی مانند کله پاچه، مغز، جگر
- ۲- محدود کردن مصرف غذاهایی که سطح متوسطی از پورین دارند از جمله : مارچوبه، گل کلم، اسفناج، ریواس، لوبیاهای، قارچ و عدس ، ماکیان این غذاها بهتر است هفته ای ۱ بار مصرف شوند نه بیشتر (این مواد در زمان حملات نقرس باید کاملا حذف شود)
- ۳- خودداری از مصرف زیاد چربی ها(بیشتر از ۳۰٪ انرژی روزانه از چربی ها نباشد) زیرا چربی زیاد مانع دفع اسید اوریک میشود و سبب افزایش حملات و درد نقرس میگردد.
- ۴- غذاهایی که دارای مقدار کمی پورین هستند : گیلاس، توت فرنگی، آلبالوی تازه (به میزان ۲۵۰ گرم در روز مجاز شناخته شده است) موز(۳-۴ عدد در روز)، گوجه فرنگی، کرفس، بامیه، کلم، جعفری، سبزیجات برگ سبز، آناناس، سیب (بعد از هر وعده غذا یک عدد سیب مصرف شود) غذاهای دارای ویتامین C مانند کلم قرمز، فلفل قرمز، نارنگی، پرتقال ، لیمو ترش (نصف لیموترش را در یک لیوان آب بریزید و ۳ بار در هفته میل کنید) و دیگر مرکبات و سیب زمینی، ماکارونی، برنج، نان سفید و ترد، کیک و شیرینی جات، میوه، زیتون، کره یا مارگارین و روغن ها، دسرهای ژلاتینی، داروهای گیاهی، نوشیدنی های گازدار، شیر، پنیر، بستنی، فرنی، غلات و محصولات آن، شکلات، آجیل ها، قهوه، چاشنی ها، ترشی ها، کرم، تخم مرغ، نمک، چای، شکر و شیرینی جات، سرکه و سس سفید است .
- ۵- روزانه مصرف حداقل ۸ لیوان آب بسیار مفید است.
- ۶- از الکل دوری کنید. الکل علاوه بر مضرات فراوان، مانع دفع اسید اوریک از طریق کلیه ها میشود.
- ۷- محلول بسیار رقیق شده ی سرکه سیب (مقدار ۲ قاشق چایخوری سرکه سیب را به ۴۵۰ سی سی آب اضافه کرده و این محلول را ۳ بار در روز همراه با غذامیل نمائید.
- ۸- اگر اضافه وزن دارید و یا چاق هستید. سعی کنید تحت نظر متخصص تغذیه به آرامی وزن خود را کاهش دهید. زیرا رژیم های سخت و شدید و گرسنگی طولانی مدت میتواند سبب افزایش اسید اوریک در خون شود.
- ۹- حمام نمک : دو بار در روز پای خود را در آب و نمک بگذارید. برای این کار ۲۵۰ تا ۵۰۰ میلی گرم نمک را در آب داغ حل کنید.
- ۱۰- از مصرف کردن مکمل های آهن جدا بپرهیزید. زیادی آهن در خون باعث ورود اسیداوریک در مفاصل می باشد.

میگرن و تغذیه :



واژه میگرن از لفظ یونانی Hemicrain (به معنی "نیمی از سر") گرفته شده است که خود این کلمه ریشه در زبان مصری دارد. میگرن، نوعی اختلال سردرد است که با ترکیب متنوعی از تغییرات عصبی و گوارشی مشخص می شود. درد میگرن اغلب اوقات به صورت درد ضربان دار یک طرفه است که ابتدا خفیف است و کم کم شدید می شود. دردهای میگرنی در همه موارد با بی اشتها و تهوع و گاهی اوقات با استفراغ همراه هستند .

در هنگام حملات میگرنی، بیماران به وضوح دچار تحمل نکردن نور هستند (فوتوفوبی) و برای استراحت، به محلی تاریک می روند. ممکن است تحمل نکردن صدا (فونوفوبی) و گاهی اوقات تحمل نکردن بوها (Osmophobia) نیز وجود داشته باشد. در کودکان، میگرن اغلب با حملات دردشکم، بیماری حرکت (Motion Sickness) و اختلالات خواب همراه است. شروع دیررس میگرن (در سنین بالای ۵۰ سال) نادر است؛ با وجود این، عود میگرنی که بهبود یافته است، غیرمعمول نیست .

تشخیص بیماری، براساس خصوصیات سردرد و علائم همراه صورت می گیرد . چرا که نتایج معاینه فیزیکی و مطالعات آزمایشگاهی به طور معمول طبیعی است . در مورد میگرن انواع متعددی از آن توصیف شده اند که شایع ترین آنها عبارت اند از: میگرن معمولی (میگرن بدون وجود پیش درآمد) و میگرن کلاسیک (میگرن همراه با مرحله پیش درآمد)

مراحل میگرن :

حمله های سردرد میگرن به طور معمول صبح ها و اغلب آخر هفته شروع می شود. هر حمله از چند ساعت تا چند روز به طول می انجامد، و تعداد حمله ها در هر ماه بین یک تا سه بار تکرار می شود. یک سردرد میگرنی به طور معمول دارای دو مرحله است :

الف) مرحله پیش درآمد (Aura) : در این مرحله مجراهای خونی مغز منقبض می شوند و علائم این مرحله عبارت اند از: اختلال در گفتار، مشکلات بینایی، بی حسی، سوزش خفیف، کم سو شدن چشم، وجود صدا در گوش، ضعف و کرختی در اندام . بیشتر اوقات دیده شده است که به علت سردرد میگرن، آشفتگی هایی در سیستم گردش خون و عروق به وجود می آید. دست و پا (به ویژه انگشتان) در حین حمله های درد، سرد و پیشانی خیلی گرم می شود . این مرحله و علائم آن کمتر از یک ساعت طول می کشد. افراد تا پایان این مرحله کمی باید صبر کنند .

ب) مرحله مغزی یا سفالیک (Cephalic) : در این مرحله مجراهای خونی مغز، منبسط می شوند و علائم این مرحله عبارت اند از: دردهای ضربان دار در کنار سر، تهوع و حال به هم خوردگی، حساسیت زیاد به صدا و نور، کاهش اشتها و احتقان در بینی . مرحله سفالیک حدود ۲ ساعت تا حداکثر ۳ روز طول می کشد. بنابراین بهتر است تا قبل از شروع میگرن از داروهای خود استفاده کنید و با پرهیزهای لازم، شدت آن را کاهش دهید .

شیوع میگرن :

براساس متون روانشناسی بیماری ها، حدود ۱۰ درصد کل جمعیت جهان به سردرد میگرن مبتلا هستند و همه انواع میگرن، در هر سنی، از اوایل کودکی تا بعد از آن می تواند شروع شود. با این وجود حمله های میگرن کمتر قبل از ۵ سالگی رخ می دهد و بیشترین سن شیوع

بیماری در دوران بلوغ و اوایل بزرگسالی است. با افزایش سن، زنان بیش از مردان از سردردهای میگرنی رنج می‌برند، زیرا شیوع میگرن در زنان حدود ۱۵ درصد و در مردان ۷ درصد گزارش شده است. هم‌چنین شیوع میگرن در میان شهرنشینان بیشتر از روستاییان است.

عوامل غذایی تشدید کننده میگرن :

- ۱- **گلوتامات:** نمک یا اسیدآمینه‌ای که در بافت‌های عصبی موجود است. این ماده در محصولات آماده شده به میزان زیادی وجود دارد. به این منظور باید برچسب روی محصولات را به دقت مطالعه کرد. این ماده در انواع کنسرو و غذاهای یخی وجود دارد.
- ۲- **آمین‌ها:** بعضی غذاهای حاوی آمین‌ها، فعال‌کننده رگ‌ها هستند و به نظر می‌رسد آغازگر انقباض رگ‌های خونی در مغز می‌باشند. تیرآمین و فنیل اتیل آمین دو ماده اصلی مسبب این مشکل هستند. اگرچه سایر آمین‌ها نیز ممکن است اثرات مشابهی داشته باشند. در ذیل به بررسی منابع برخی آمین‌ها می‌پردازیم. تیرآمین (Tyramine) در الکل، برخی پنیرها به خصوص پنیرهای مانده، میوه‌ها و سبزی‌های کال و فاسد، خوراک کلم، مخمرها، انواع آجیل، ماهی شور، کنسرو شاه‌ماهی، خامه ترش، آوآکادو، سوسیس‌های تخمیری و گوشت‌های مانده یا چرب وجود دارد. فنیل اتیل آمین در کاکائو، شکلات، پنیر و مواد غذایی‌ای که دارای این سه ماده غذایی هستند، یافت می‌شود. اکتوپامین (Octopamine) در مرکباتی مثل لیمو، پرتقال، گریپ فروت و... یافت می‌شود. مواد غذایی نام‌برده از گروه آمین‌ها، باعث افزایش آزادشدن سروتونین در مغز و تحریک اعصاب مغز می‌شوند. هم‌چنین ایجاد سردرد می‌کنند.
- ۳- **مس:** گمان می‌رود که مس در متابولیسم آمین‌های فعال‌کننده رگ‌ها (Vasoactive) نقش داشته باشد و احتمال بروز حمله میگرن را افزایش دهد. آجیل‌ها، شکلات، جوانه گندم و صدف خوراکی از منابع غذایی حاوی مس به شمار می‌روند. پرتقال و گریپ فروت و نارنگی باید از رژیم غذایی حذف شوند. زیرا مرکبات جذب روده‌ای مس را افزایش می‌دهند و ممکن است در فرآیند آغاز حمله‌های میگرن نقش داشته باشند.
- ۴- **کافئین:** زیاد مصرف کردن و یا کاهش کافئین در بدن نیز در تشدید میگرن مؤثر است. هم‌چنین ترک ناگهانی مصرف چای و قهوه، که هر دو کافئین دارند، ممکن است در برخی اشخاص مستعد، زمینه‌ساز بروز میگرن باشد.
- ۵- **مواد غذایی چرب و سرخ شده:** مواد چرب و مواد غذایی‌ای که با روغن زیاد سرخ می‌شوند عامل تشدید میگرن هستند.
- ۶- **نیتريت:** سوسیس و گوشت نمک‌سود که به آنها ماده نگه‌دارنده نیتريت افزوده شده، نباید مصرف شود، چون می‌توانند عامل بروز میگرن در افراد مستعد باشند.

غذاهای مفید:

مرغ، خروس و بوقلمون از دسته غذاهای کم‌چرب و غنی از پروتئین هستند. مصرف غذاهای پروتئینی منجر به نوسان میزان قند خون نمی‌شود. گمان می‌رود که کمبود میزان قندخون از جمله عوامل میگرن است. غذاهای پروتئین‌دار نظیر تخم مرغ، گوشت گاو و حبوبات باید در هر وعده غذایی گنجانده شوند. مصرف میان‌وعده‌های حاوی پروتئین فراوان نیز مفید است.

سیب، گلابی، گیلاس، زردآلو و انگور میوه‌هایی هستند که مصرف آن‌ها موجب افزایش منظم قند خون می‌شود. این میوه‌ها میان‌وعده‌های غذایی بسیار خوبی برای حفظ و کنترل قند خون هستند.

حلیم جو، نان چاودار و حبوباتی نظیر لوبیا قرمز، عدس سبز و قرمز، نخود و لوبیا همگی دارای فیبرهای محلول بوده و به تثبیت قند خون کمک می‌کنند. این غذاها منابع خوب کربوهیدرات بوده و حبوبات نیز منابع خوب پروتئین هستند.

منابع:

۱- پایگاه اطلاع رسانی تغذیه و سلامت (وزارت بهداشت)

۲- www.consultcenter.sbm.ac.i

۳- www.hidoctor.ir

همیشه دعا کنید
چشمانی داشته باشید
که بهترین ها را در آدمها ببیند،
قلبی
که خطاکارترین ها را ببخشد،
ذهنی
که بدی ها را فراموش کند و
روحي
که هیچگاه ایمانش به خدا را
از دست ندهد.