

پیام سپید



بیمارستان
بنت الهدی

فهرست مطالب:

- ۱ اهدای لوح و تندیس چهره ماندگار
- ۵ لجبازی در کودکان
- ۴ شیر مادر و اهمیت آن
- ۵ فشار خون بالا در بیماران دیالیزی
- ۶ باید ها و نباید های ورزش در بارداری
- ۷ رایحه درمانی در کاهش درد زایمان
- ۸ مراسم گرامیداشت روز پزشک
- ۹ شرکت در نمایشگاه پزشکی عمان
- ۱۰ احتیاط های پرستاری
- ۱۲ آویشن
- ۱۴ دانش آموزان ممتاز
- ۱۶ واسکولیت
- ۱۸ ایمنی بیمار
- ۲۰ هموژلانس و اهمیت آن
- ۲۱ فشار خون بالا در بیماران دیالیزی
- ۲۲ گپ و گفت با اساتید
- ۲۴ اخلاق حرفه ای پرستاری
- ۲۶ ماساژ در مادران باردار

صاحب امتیاز:

بیمارستان بنت الهدی

مدیر مسئول: دکتر امیر مسعود رجب پور

سر دبیر: مهندس علیرضا امیر حسنجانی

مدیر اجرایی: سوگند برجسته

طراح و صفحه آرا: محمد رضا میداندار

تألیف: محبوبه موذنی

چاپ: روزنامه قدس

ناظر فنی چاپ و اجرا: محمد رضا میداندار

همکاران این شماره: (براساس حروف الفبا)

دکتر صفورا افشاری

دکتر راحله برومند

دکتر امیر مسعود رجب پور

دکتر نیره قمیان

دکتر ثمره محمدیان

الهه باغداری

مهسا براتی مقدم

سوگند برجسته

حدیث تاتاری

مریم جهانی

تکتم شیری

طاهره رسولی

محمد رضا زهانی

وحید ظریفیان

مریم عطایی

مرمر نصرتی

PAYAM - E - SEPID

Internal Journal of
Bentalhoda Hospital

Bahar st. Mashhad - Iran
Tel: +985138590051
fax: +985138518113
www.bent-hospital.com
email: info@bent-hospital.com

ایران - مشهد - خیابان بهار
تلفن: ۵ و ۰۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱
تلفن و فاکس مستقیم مدیریت:
۰۵۱۳۸۵۱۸۱۱۴/۱۱۳
تلفن گویا: ۰۹۱۵۱۵۷۹۰۰۴

پیام سپید از دریافت مقالات و دیدگاه های صاحب نظران استقبال میکند.
مقالات ترجمه شده همراه با کپی اصل مقاله ارسال شود.
مقالات تایپ شده همراه با CD ارسال شود.
مقالات چاپ شده الزاماً نظر رسمی مجله نیست.
پیام سپید در ویرایش و خلاصه کردن مقالات آزاد است.
سناخ مقالات در دفتر مجله موجود است.

سخن نخست

مشهد و سایر بیمارستان ها و مراکز درمانی سطح شهر، برگزار گردید و در محیطی صمیمی و شاد گرد هم جمع شده و ضمن گپ و گفت، با برنامه های شاد و متنوع که توسط هنرمندان سرشناس کشور برگزار گردید، سرگرم گردیدند، و در خاتمه پس از پذیرایی شام، از حضور آنان تقدیر گردید امید است بتوانیم در آینده نزدیک با برگزاری برنامه هایی در خور اساتید و پزشکان این بیمارستان به نحو شایسته از زحمات و تلاش آنها تقدیر نماییم.

در آخرین ساعاتی که نشریه برای چاپ آماده می شد، خبر مسرت بخش اهدای لوح و تندیس زرین (چهره ماندگار عرصه مدیریت کشور) به مدیر عامل محبوب بیمارستان بنت الهدی، جناب آقای مهندس علیرضا امیرحسینخانی، باعث شادمانی، افتخار و مباهات کلیه پرسنل بیمارستان گردید. به همین مناسبت در جای دیگر این شماره به تفصیل سخن گفته ایم.

در پایان ضمن تقدیر و تشکر از خانواده بزرگ بنت الهدی که با یک دلی و همکاری صمیمانه با یکدیگر، در راه خدمت به بیماران عزیز گام بر می دارند، خود و همکاران عزیزم را رعایت اخلاق حرفه ای در کلیه شئون دعوت می نمایم.

دکتر امیرمسعود رجب پور
مدیر مسئول

با یاد خداوند منان و استعانت از او نسخه تابستانی نشریه را به حضورتان تقدیم می داریم.

تابستانی گرم و خشک را تجربه می کنیم تا قدر خنکای سایر فصول و ارزش آب را بیش از پیش بدانیم و شکر گزار ایزد مهربان باشیم. مناسبانه وضعیت جغرافیایی کشور عزیز ما به گونه ای است که در اکثر مناطق، با کمبود شدید آب مواجه هستیم و این امر، مدیریت هرچه دقیق تر و استفاده بهینه از این ماده حیاتی را اجتناب ناپذیر می سازد و همینجا فرصت را مغتنم می شمارم و از شما فرهیختگان تقاضا می کنم در مصرف هرچه بهتر آب، کوشا باشید و دیگران را نیز به این مسئله مهم ترغیب نمایید.

در تابستان امسال پروژه عظیم توسعه بیمارستان بنت الهدی با سرعت مثال زدنی پیشرفت کرد و در سه شیفت مختلف شاهد گسترش این پروژه عظیم بودیم. ضمن عرض خسته نباشید به دست اندر کاران این پروژه اعم از مهندسین و کارگران زحمت کش، به اخوان بزرگوار امیرحسینخانی خسته نباشید گفته و از تلاش و حمایت های همه جانبه این عزیزان قدردانی می نمایم.

یکم شهریور ماه مصادف است با سالروز ولادت حکیم و فیلسوف نامدار ایرانی، ابوعلی سینا که به نیکویی در کشور ما، به عنوان "روز پزشک" نامگذاری شده است و چه نیکو نامگذاری، که سالگرد ولادت پزشک متبحر، متخصص، متخلق به اخلاق کریمه و سرآمد دوره خود را به عنوان روز نیکو داشت مقام طبیب انتخاب نموده اند. دست مریزاد.

طبق روال همه ساله به همین مناسبت مراسم جشن با شکوهی از سوی مدیریت بیمارستان بنت الهدی در شبانگاه جمعه ۹۴/۰۵/۳۰ با حضور تعداد زیادی از پزشکان همکار بیمارستان و خانواده های گرامی آنها و تعدادی از مهمانان سازمان نظام پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، شهرداری

اهدای لوح و تندیس چهره ماندگار مدیریت ایران

به مدیر عامل بیمارستان بنت الهدی



با توجه به سابقه طولانی بیمارستان و زایشگاه خصوصی بنت الهدی در زمینه ارائه خدمات بهداشتی- درمانی و آموزشی به همشریان و زائرین ایرانی و خارجی حضرت علی بن موسی الرضا (ع) و نقش موثر جناب آقای مهندس علیرضا امیرحسینخانی در مدتی که عهده دار سکان مدیریت عالی این مجموعه می باشند، که باعث پیشرفت روبه رشد بیمارستان بنت الهدی و مطرح شدن آن به عنوان یکی از بهترین مراکز ارائه خدمات بهداشتی- درمانی در سطح کشور و یکی از مقاصد توریسم درمانی در سطح منطقه، گردیده است، پس از مدت ها ارزیابی کارشناسانه توسط شورای عالی سیستم گذاری چهره های ماندگار مدیریت ایران، ایشان به عنوان (چهره ماندگار عرصه مدیریت) کشور جمهوری اسلامی ایران انتخاب گردیده در مراسمی که در تاریخ ۹۴/۰۷/۲۳ در مرکز همایش های بین المللی صدا و سیما با حضور تعدادی از مدیران ارشد کشور در سطوح مختلف برگزار گردید و طی مراسم با شکوهی، لوح و تندیس طلایی (چهره ماندگار عرصه مدیریت کشور) به جناب آقای مهندس امیرحسینخانی به عنوان مدیر عامل بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی اهدا گردید. این انتخاب شایسته که نشانگر (مدیریت موفق ایشان از طریق نظارت مرتب) می باشد موجبات افتخار و غرور پرسنل این مجموعه درمانی را در پی داشت. امید است تحت توجهات خداوند متعال شاهد ارتقاء روزافزون سطح خدمات قابل ارائه به هم میهنان گرامی و مراجعین از سایر کشورها باشیم و از این طریق بتوانیم سپاس خود را نسبت به مدیریت عالی بیمارستان اعلام نمائیم.



لجبازی در کودکان

با کودکان لجباز چگونه رفتار کنیم

مهسا براتی مقدم دانشجوی ارشد روانشناسی

میکرد گفت :

من سعی می کنم با بچه هایم زیاد حرف نزتم و آن ها هم خوب حرف های مرا می فهمند و مشکل زیادی ندارم البته هیچ بچه ای نیست که مشکل نداشته باشد.

بازتابان باشد مشکلات بگ شبه حل نمی شود .

اگر کودکی کاری را تا به حال انجام نمی داد اما حالا یک بار از روی اکراه انجام می دهد او را خیلی تشویق کنید زیرا این نشانه یک پیشرفت واقعی است به جای مایوس شدن از دست نیافتن به انتظارات زیاد خود از پیشرف های کوچک و تدریجی کودکانان باشید.

شما و همسران باید در مورد مشکلاتان صحبت کنید و هر دو تصمیم به اصلاح اخلاق فرزندتان بگیرید . اگر حرفی می زنید هر دو با هم توافق داشته باشید طبق تجربه ، والدین خیلی زود خسته می شوند و بچه ها این را می دانند اگر والدین مقاوم نباشند بچه ها به خواسته های آن ها احترام نمی گذارند و خود را موظف به انجام وظایف محوله نمی دانند . سعی کنید رفتار عمومی فرزندتان را با دید مثبت نگاه کنید برخی رفتارهای او از دید شما آزاردهنده است پس از همه رفتارهای او ناراضی نباشید وقتی روی یک خصوصیت نادرست او کار می کنید و در حال اصلاح آن هستید به او اطمینان دهید که دوستش دارید هرگز تحسین را در مورد کودکان کم ارزش تلقی نکنید کودک در هر مرحله سنی که باشد تمایل شدیدی دارد که والدینش او را ببینند . تربیت در نظر بعضی از والدین فقط تیبیه است ولی واژه تربیت در واقع به معنای تعلیم و پرورش ، شامل مجموعه ای از روش های مثبت و منفی است . تربیت صحیح آن است که وقتی فرزند شما نیم نگاهی به شما می اندازد تا مطمئن شود عملی که انجام داده درست است یا غلط به او توجه کنید . یا وقتی در حال تلفن زدن کودکان می خواهید مکالمه شما را قطع کند و با شما صحبت کند تربیت صحیح آن است که به او توجه نکنید اما اگر دیدید که تصمیم گرفته منتظر تمام شدن مکالمه شما شود . بهتر است به او توجه کنید و نگاهی مهربان به او بیندازید .

وقتی کودکی روی موضوع خاصی پا فشاری دارد به او بگویید که قصد لجبازی دارد و شما به آن اهمیتی نمی دهید از آن دسته والدینی نباشیم که وقتی از کودکان عمل خوبی سر زدن را به سادگی تلقی کنیم و هیچ واکنشی نشان ندهیم ولی برعکس هر وقت عمل بدی از او سر زد تمام اشتباهاتش را به رخ او بکشیم انتقاد همراه با تشویق نتایج بهتری به بار می آورد . کودک می خواهد که شما به او توجه کنید اگر دیدگاه شما منفی باشد او از راه های منفی به هدفش می رسد . اما اگر شما روی نکات مثبت تمرکز کنید در مقابل رفتارهای خوب بیشتری دریافت خواهید کرد زیرا در این حالت کودک با رفتارهای مثبت سعی در جلب توجه شما خواهد داشت .

رفتار کودک را تحسین کنید نه شخصیت او را همچنان که وقتی از او انتقاد می کنید شخصیت او را زیر سوال نبرید به جای این که به او بگوییم خیلی بچه بدی هستی می توان گفت : من از طرز حرف زدن تو خوشم نمی آید . موثرترین راه برای آموزش رفتار خوب ، شکل دادن رفتار با تحسین است . این روش تربیتی باید به طور مداوم

اگر چه والدین امروزی از نظر تحصیلات و اطلاعات در مقایسه با گذشته نمونه اند ولی هنوز پرسش های زیادی وجود دارد وقتی بچه ای همیشه از سرورس مدرسه جا میماند یا هرچه دلش می خواهد میپوشد و گوشش به کسی بدهکار نیست شما به عنوان مادر یا پدر می باید چه بکنید ؟

- راهکارهایی که اینجا مطرح می شود در مورد بعضی از بچه ها جواب می دهد و در مورد بعضی از بچه ها نه .

بعد از مطالعه مطالب از میان راهکارها یکی را انتخاب و به مرحله عمل برسائید البته با صبر و حوصله و انتظار نداشته باشید زود جواب بگیرید . چه بسا روش هایی هستند که در برابر آن ها ابتدا کودک حالت تدافعی به خود می گیرد و بدتر می شود . اما با مرور زمان به حالت اول بر می گردد . مطمئن باشید فقط فرزند شما مشکل ندارد . بلکه همه بچه ها با والدین در روش های تربیتی مشکل دارند . با توجه به اینکه همه افراد یک جور نیستند و موقعیت ها نیز منحصر به فرد است پس برای حل مشکل یک راه حل قطعی و مستقل وجود نخواهد داشت .

گاهی شما به عنوان مادر یا پدر راه حلی بهتر از کارشناسان پیدا می کنید جلوی کودکی در خیابان گریه می کند و مادرش دست او را می کشید و با خود می برد ایستادم و گفتم بخشید ، دخترتان چرا گریه می کند :

به خدا دیگه خسته شدم هرچه را که می بیند می گوید برایم بخر ، من چطوری به او بفهمانم که پول ندارم خانم دیگری که خود را خانم صبوری معرفی





هرچند وقت یک بار مخصوصا در روزهایی که یاد داشت پر از کارهای خوب می شود او را تشویق کنید یا هر چه که دوست دارد برایش تهیه کنید و عنوان کنید که این جایزه کارهای خوب است اگر دیدید تعریف های شما را نادیده می گیرد ولی بعدا در رفتار خود آن را تکرار می کند در یابید که ستایش موثر بوده است همیشه از یک شیوه برای انتقاد استفاده نکنید مثلا یک بار یادداشتی را در کیفش بگذارید و از رفتار بدش شکایت کنید .

یکی دیگر از راه های موثر در بر طرف کردن رفتارهای آزاردهنده نادیده گرفتن آن هاست در این روش احساس می کنید که در واقع کاری برای بهبود وضعیت انجام نمی دهید اما بعدا در می یابید که با نادیده گرفتن ، رفتار ناشایست ترک می شود . برخی از والدین این روش را دوست دارند و می توانند به طور موثری از آن استفاده کنند اما برای برخی به علت پایین بودن ظرفیتشان این روش فقط فشار روانی و تنش را زیاد می کند. اگر شما هم چنین احساسی داشتید از این راه صرف نظر کنید .

اگر تصمیم گرفتید که در مورد یک رفتار از روش نادیده گرفتن سنجیده استفاده کنید به هیچ وجه به آن واکنش نشان ندهید . چه زبانی و چه غیر زبانی . وقتی کودک همان رفتار را انجام می دهد با حرکات صورت به او اشاره نکرده ، حتی نگاهش نکنید . وانمود کنید متوجه او نیستید . میتوانید اتاق را ترک کنید یا رویتان را به سمت دیگری به گردانید تا وقتی که او به عملش ادامه می دهد . شما نیز این روش را ادامه دهید . این خود نوعی توجه است به او لیکنند زنیید زیرا این عمل او را جسورتر می کند . فقط آنقدر به کارتان مشغول شوید که به نظر آید به هیچ چیز در اطرافتان توجه ندارید .

گاهی می توانید در حضور کودک دیگر از رفتار مثبت آن کودک ستایش کنید. این کار ممکن است به تقلید کودک شما از کودک خوش اخلاق بینجامد . سعی کنید عصبانی نشوید! زیرا عصبانیت به احساس بدی می انجامد . به علاوه هیچگاه تسلیم نشوید اگر قبل از ناهار گفتم که خوراکی نمی دهم باید صبر کنی موقع ناهار شود و اگر او گریه و زاری سر داد اصلا به او اهمیتی ندهید و محکم بگویید قبل از غذا خوراکی نمی دهم هرچند که او سماجت کند . اگر کوتاه بیایید کودک یاد می گیرد که با گریه حرفش را به کرسی بنشانند و دیگر برای حرفهای شما اهمیتی قائل نیست . همیشه به قولتان عمل کنید . یک کودک مخصوصا اگر خیلی کوچک باشد به تکمیل نشدن یا به تاخیر افتادن پاداش وعده داده شده بسیار حساس است . کاری را که از عهده انجامش بر نمی آید تعهد نکنید . وقتی قول چیزی را دادید پای آن بایستید سعی کنید مشکلات فرزندتان را یکی یکی حل کنید نه اینکه همه را یک جا از او بخواهید. مثلا

اول مشکل زدن و بعد مشکل وقت خوابش را حل کنید کودک را به تنبیهی که آن را انجام نمی دهید تهدید نکنید . تهدید های پوچ و ناپایدار به رفتارهای نادرستی می انجامد که تثبیت شده و در برابر تغییر مقاوم تر می شوند . یکی از مشکلات بزرگ مادران مسواک زدن بچه هاست . اگر شما به طور مرتب دندان های خود را مسواک بزنید او نیز مشتاق خواهد شد. تا چنین کند . مدتها قبل از اینکه کودک واقعا بتواند دندانش را مسواک بزند

به او مسواک بدهید بگذارید با مسواک و خمیر دندان و دندانهایش بازی کند اگر دیدید باز هم به طرف مسواک نمی رود با کلمات و جملات زیبا در موقع مسواک زدن این کار را برای او لذت بخش کنید حتی می توانید با دندانپزشک برای انگیزه دادن به کودک مشاوره کنید .

به او نگویند دست و پا چلفتی هستی بگویند : وقتی که شلوار و لباست را روی زمین می بینم خیلی ناراحت می شوم. به او برجسپ نزنید، چون او زود باور می کند که واقعا این طور است معمولا در نظر والدین کارهای منزل کارهای کوچک و تکراری هستند، ولی از نظر بچه ها این کار بسیار مشکل و ناخوشایندند.

یکی از شکایات والدین بی مسئولیت بودن کودکان است. کارهایی که به دوش آن ها گذاشته می شود انجام نمی دهند حتی با چند بار تذکر همه تن به انجام آن نمی دهند. سعی کنید مسئولیت دادن را در کودکان زود شروع کنید و با افزایش سن وظایف او را تغییر دهید و وقتی از وظایفش سرباز زد از تدابیر منفی استفاده کنید . مثلا مهم کردن از اسباب بازی های مورد علاقه اش یا کم کردن پول توجیهی یا وقتی لباسش را در سبد لباس کثیف نمی گذارد لباسش را نشویند و بگویند چون لباسهایت در سبد نبود من آن ها را ندیدم .

دیگر از مشکلات مادران شب اداری کودکان است . اکثر کودکان در حدود ۲ تا ۳ سالگی رختخواب خود را خیس نمی کنند. قطع شب اداری یک روند پیشرفت طبیعی است که نشان دهنده تکامل مثانه کودک در نگه داشتن ادرار و ایجاد تحریکات ادراری است . خیس کردن اتفاقی در کودکان بزرگتر انتظار می رود نباید آن را جدی تلقی کرد هرگز به علت شب اداری کودک را مسخره و شرم زده نکنید این کار نه تنها به او کمکی نمی کند بلکه به

مشکلات جدی احساسی و روانی می انجامد در حدود ۷۵ درصد از کودکان ۴ ساله و ۸۵ درصد از کودکان ۵ ساله رختخوابشان را خیس نمی کنند هرگاه و بیگانه . ولی عده بسیار کمی تا زمان بلوغ یا حتی بزرگسالی هم شب اداری دارند. اگر نباید کودک را به خاطر شب اداری مسخره کرد اما نباید هم نادیده گرفت . اگر پزشک دلایل عفونت ادراری و ... را رد کرد شاید علت هيجان و مشکلات عاطفی باشد .

و در آخر قابل ذکر است که مساله رفتار یا کودکان یک مساله بسیار بی اهمیت و پیچیده است حتما باید زیر نظر مشاور مشخص انجام شود که در غیر این صورت مشکلات جبران ناپذیری در شخصیت کودکانمان در آینده پیش خواهد آمد .

شیر مادر و اهمیت آن

ندا نبی زاده - کارشناس پرستاری

مزایای مربوط به کودک :

۱. شیر مادر از لحظه تولد تا پایان ۶ ماهگی می تواند به تنهایی تمام نیازهای غذایی شیرخوار که برای رشد طبیعی او لازم است تامین کند .
۲. آغوز یا شیر روزهای اول زرد رنگ و غلیظ و بسیار مغذی و حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که به منزله اولین و مهم ترین اقدام ایمن سازی برای حفاظت کودک بر ضد بیماری های عفونی است .
۳. میزان ابتلا به آسم - اگزما و انواع آلرژی در شیرخوارانی که از شیر مادر استفاده می کنند بسیار کمتر است .
۴. به علت وجود آب کافی در شیر مادر به خصوص در ابتدای شیر تشنگی شیرخوار برطرف و اشتهاى او تحریک می شود و نیازی به دادن آب یا آب قند در شش ماه اول و قبل از شروع غذای کمکی حتی در مناطق بسیار گرم و خشک نمی باشد.
۵. بهره هوشی شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند بالاتر از شیرخوارانی است که به صورت مصنوعی تغذیه می شوند.
۶. تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را افزایش می دهد تماس و توجه به شیرخوار در هنگام شیردادن اثر مطلوبی به رشد روانی عاطفی شیرخوار دارد تا حدی که کودکان تغذیه شده با شیرمادر در دوران بلوغ از امنیت روانی بیشتری برخوردارند.

مزایای مربوط به مادر :

۱. جمع شدن و برگشت رحم به اندازه طبیعی و مادرانی که به نوزادشان شیر میدهند سریعتر انجام می شود .
۲. تغذیه انحصاری و مکرر شیرخوار با شیرمادر در شبانه روز عادت ماهیانه و امکان تخمک گذاری وی را به تاخیر می اندازد و احتمال حاملگی زودرس را کاهش می دهد .
۳. مادرانی که به فرزندانشان شیر می دهند چون از چربی ذخیره شده دوران بارداری جهت ساختن شیر استفاده می کنند در زمان کوتاه تری وزن اضافی خود را از دست می دهند .
۴. به دلیل ترشح هورمون مخصوص مادرانی که خود فرزندشان را شیر می دهند اینگونه مادران از امنیت خاطر و شادابی بیشتر برخوردار بوده و کمتر افسرده می شوند .

تغذیه انحصاری با شیر مادر :

بهترین راه تغذیه کودک از بدو تولد تا سن ۶ ماهگی تغذیه انحصاری با شیر مادر است تغذیه انحصاری به معنی آن است که کودک فقط می خورد و هیچ غذایی اضافی آب یا مایعات دیگر به جزء ویتامین ها و یا داروها در صورت نیاز دریافت نمی کند.

آموزش جهت دوشیدن شیر و نگهداری و گرم کردن

دوشیدن شیر با دست : - ۱ شست در بالا و دو انگشت اول زیر پستان روی لبه آرنول طوری قرار می گیرد که ۱/۵ سانتی متر از نوک پستان فاصله داشته باشد . - ۲ پستان بطور مستقیم بطرف قفسه سینه فشار داده شود . - ۳ پستان به کمک شست و انگشتان بطرف جلو آورده و بعد به قسمت لبه آرنول فشار وارد نمود . - ۴ بایستی محل قرار گرفتن انگشتان دور آرنول را تغییر داد تا تمام ذخائر شیر تخلیه شود . - ۵ شیر دوشیده شده تا ۲۴ ساعت در یخچال ۲ ماه ، در فریزر های خانگی ۶ تا ۱۲ ماه در فریزرهای صنعتی قابل نگهداری است . - ۶ برای مصرف شیر منجمد شده نباید ظرف محتوی شیر را در حرارت اتاق یا روی اجاق ذوب کرد بلکه باید ظرف را زیر آب ولرم تکان داد تا یخ آن باز شود یا ظرف محتوی شیر را در قابلمه ای که مقداری آب دارد قرار داد و قابلمه را روی اجاق گذاشت . شیر دوشیده باید با قاشق و فنجان به شیرخوار داده شود .



فشارخون بالا در بیماران دیالیزی

بهمن زنگنه - کارشناس پرستاری

بیشتری فشارخون گرفته شود. در تمامی بیماران دیالیزی فشارخون بایستی در حالت ایستاده نیز اندازه گیری شود (۲ دقیقه ایستاده باشند) این اندازه گیری باید قبل و بعد از هر جلسه دیالیز انجام شود.

شاخص AABI اخیرا به عنوان یک پیشگیری کننده مهم برای مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی عروقی و تعیین مرگ و میر کلی مطرح شده است. یک مطالعه جدید نشان داده است که بیماران دیالیزی که بیماری عروقی مغز و بیماری عروق محیطی یا بیماری عروق قلبی دارند به صورت معنی داری شاخص AABI پایین تری نسبتا به سایر بیماران دیالیزی دارند. یک مطالعه چند متغییری نشان داده است که کاهش ۲۵٪ AABI باعث افزایش مشخص در مرگ و میر در بیماران قلبی عروقی

- ارتباط بین فشارخون بالا و بیماری مزمن کلیه از سال ۱۸۳۶ میلادی شناخته شده است. بیماری کلیوی تقریبا شایعترین علت فشارخون ثانویه می باشد و فشارخون بالا یکی از تظاهرات اصلی نارسایی کلیه بوده و قطعاً باعث پیشرفت آن میشود. افزایش فشار خون تقریبا در هشتاد درصد بیماران E.S.RD اتفاق می افتد. مطالعات نشان می دهد که E.S.RD ناشی از فشارخون در مقایسه با E.S.RD ناشی از بیماری زمینه ای کلیوی رو به افزایش است.

بیماری های قلبی عروقی شایعترین علت مرگ و میر در بیماران تحت درمان با همودیالیز خصوصا در یک سال اول درمان می باشد. فشارخون تنها و مهمترین عامل پیشگویی کننده بیماریهای قلبی عروقی در بیماران اورمیک می باشد. به هر حال کنترل فشارخون در این

بیماران باعث افزایش امید به زندگی می گردد.

جهت تعیین فشارخون بیمار باید به آرامی روی صندلی پشتی و از نشسته و آستین ایشان تا بالای بازو برهنه بوده و همه سطح قلب نگه داشته شود و پای بیمار روی زمین باشد. اندازه گیری فشارخون بایستی حداقل پنج دقیقه بعد از شرایط استراحت بیمار انجام شود بیمار سی دقیقه قبل از کنترل فشار خون بایستی از خوردن قهوه، ورزش و سیگار کشیدن اجتناب نماید. برای اطمینان بیشتر سائیز کاف فشارسنج بایستی بر روی بازوی بیمار باشد. فشارخون در این حالت باید دو مرتبه به فاصله ده دقیقه اندازه گیری شده و متوسط آن در نظر گرفته شود. اگر دفعه اول و دوم بیشتر از پنج میلی متر جیوه اختلاف داشته باشد باید دفعات

می گردد. بنابراین AABI به عنوان یک علامت قوی برای بروز و شدت بیماری آترواسکلررتیک سیستمی مطرح می شود.

بایدها و نبایدهای ورزش در بارداری



مرمر نصرتی - کارشناس مامایی

فواید ورزش در دوران بارداری، یکن دو تا نیست

در گذشته، مادران باردار را از هر نوع ورزش و تحرکی منع می‌کردند و حرکات نرمشی و پیاده روی را باعث سقط یا زایمان زودرس می‌دانستند. امروزه کاملاً مشخص شده که به جز در موارد خاص که پزشکان آنها را تعیین می‌کنند، ورزش و حرکات بدنی در کنار رعایت اصول بهداشتی در دوران بارداری نه تنها برای مادران مفید است، بلکه بر سلامت جنین نیز آثار خوبی دارد.

فواید ورزش در دوران بارداری، یکی دو تا نیست. در زیر با برخی از فواید ورزش و تحرک بدنی در طول این دوران مهم آشنا می‌شوید:

- ورزش موجب افزایش کشیدگی، قدرت و استقامت عضلات مادر می‌شود و در نتیجه به تحمل اضافه وزن دوران بارداری کمک می‌کند.
- تقویت عضلات مادر او را برای فشار زایمان آماده‌تر کرده و فرآیند زایمان را تسهیل مینماید.
- ورزش باعث کاهش بعضی مشکلات فیزیکی حین بارداری مانند کمردرد، تورم اندام‌ها،

خود، شخصیت و اعتماد به نفس او را بهبود می‌بخشد.

آیا ممکن است ورزش برای مادر باردار، مضر و نامناسب باشد؟

برخی از خانم‌های باردار باید در زمان شروع ورزش مراقبت بیشتری از خود به عمل آورند و اساساً ورزش در برخی خانم‌های باردار منع مطلق یا نسبی دارد. تشخیص این موارد به عهده پزشک معالج بوده و لذا مشاوره بارداری در مورد شروع، نوع و شدت ورزش ضروری است.

چگونگی انجام تمرین‌های ورزشی در دوران بارداری:

هر تمرین ورزشی دارای سه مشخصه است: شدت، مدت و تعداد فعالیت.

- شدت تمرین: شدت تمرین می‌تواند کم، متوسط یا شدید باشد. بهترین شدت تمرین توصیه شده برای تمرین‌های مفید برای سلامت، شدت متوسط می‌باشد. یکی از روش‌های محاسبه

یبوست، خستگی و کوفتگی بدن، گرفتگی ساق پا و تنگی نفس می‌شود.

• مطالعات زیادی مؤید نقش ورزش در پیشگیری و درمان افسردگی مادران باردار و افسردگی بعد از زایمان بوده است.

• ورزش به بازگشت بدن به حالت اول بعد از زایمان کمک شایانی می‌نماید.

• بارداری انرژی قابل توجهی از مادران باردار می‌گیرد، که ورزش و تغذیه مناسب تا حد زیادی به جبران این انرژی کمک کرده و از احساس خستگی و خمودی مادران جلوگیری می‌نماید.

• ورزش گردش خون را افزایش داده و سیستم قلب و عروق را تقویت می‌نماید و تقویت این سیستم برای مادر و جنین بسیار مفید خواهد بود.

• ورزش به مادر باردار کمک می‌نماید که خواب بهتری داشته باشد، موضوعی که برای سلامت مادر و جنین مفید است.

• شواهد علمی وجود دارد که ورزش تصور مادر از

شدت تمرین، اندازه‌گیری تعداد ضربان قلب است ولی این روش برای خانم‌های باردار روش مناسبی نیست. به زبان ساده و کاربردی، تمرین با شدت متوسط تمرینی است که در هنگام آن فرد قادر باشد با کنار دستی خود صحبت کند.

• مدت و تعداد دفعات تمرین: زمان مناسب برای هر نوبت تمرین بین ۲۰ تا ۶۰ دقیقه می‌باشد که بهتر است حداقل سه بار در هفته انجام شود.

• مراحل تمرین: بهتر است قبل از شروع تمرینات با حرکات کششی و ملایم به مدت ۵ دقیقه خود را گرم کنید، در دنباله ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ورزش نموده و نهایتاً ظرف ۵ دقیقه آرام آرام خود را سرد کنید.

• ورزش‌های مناسب برای مادران باردار: کلا ورزش‌های هوازی مثل پیاده‌روی، دویدن آهسته، شنا و دوچرخه ثابت، ورزش‌های مناسبی هستند. ورزش شنا به دلایل مختلف ورزش خوبی برای بانوان باردار است. شنا جریان خون را بهبود می‌بخشد و کشیدگی طبیعی و توان ماهیچه‌ها را افزایش

ورزش‌های مخاطره آمیز در بارداری:

از آنجا که مفاصل شما نرم‌تر و شل‌تر از حالت عادی هستند، بهتر است از فعالیت‌هایی که می‌تواند موجب لیز خوردن یا به زمین افتادن شما شده و احتمال آسیب دیدن شکم را افزایش دهد، خودداری کنید. اسب‌سواری، اسکی، کوهنوردی و اغلب ورزش‌های رزمی یا برخوردی مثل فوتبال، بسکتبال، هندبال و... به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. همچنین بهتر است از ورزش‌های راکتی مثل پینگ پنگ، تنیس، بدمینتون، اسکواش و... نیز خودداری کنید. زیرا این ورزش‌ها می‌توانند برای زانوهای شما سنگین باشد. ورزش یک فرصت طلایی برای حفظ سلامت و تندرستی انسان‌هاست. این فرصت برای مادران باردار و جنین آنها هم وجود دارد، به شرط آنکه با رعایت نکات ساده‌ای که در بالا به آنها اشاره نمودیم از این فرصت به درستی و به بهترین نحو استفاده کنید. شاد و بهروز و صاحب فرزندان سالم و تندرست باشید.

می‌دهد. در مورد تمام ورزش‌های دوران بارداری از جمله شنا، ورزش باید در حدی باشد که ایجاد خستگی نکند. نکته مهم اینکه از شیرجه زدن در زمان بارداری جدا خودداری کنید و در سه ماهه اول از وان گرم یا سونا استفاده نکنید. شاید در دسترس‌ترین ورزش مناسب برای بارداری پیاده روی یا دویدن آرام باشد. در سه ماهه اول گرمای زیاد برای بدن چندان مناسب نیست. بنابراین از پیاده‌روی زیاد به خصوص در هوای گرم و مرطوب پرهیز کنید. در سه ماهه دوم و سوم به دلیل بزرگ شدن شکم، حفظ تعادل سخت‌تر می‌باشد، بنابراین بایستی به خوبی احتیاط کرد. روی زمین‌های ناهموار پیاده‌روی نکنید و اگر تعادل خود را از دست دادید سعی کنید در جهت مناسب یعنی روی پهلو، دست و زانوها و نه روی شکم بیفتید و بالاخره اینکه همیشه مقداری آب همراه داشته باشید و حتی قبل از بروز تشنگی از آن بنوشید. مطالعاتی هم گواه بر مفید بودن یوگا در دوران بارداری است.

۱۶ توصیه مفید برای ورزش در دوران بارداری



- ۱۲ روی زمین هموار و مسطح ورزش کنید.
- ۱۳ سعی کنید همواره بالاتنه شما راست و مستقیم باشد.
- ۱۴ در صورت نیاز به کمک یا احساس عدم تعادل، فوری به دیوار تکیه دهید.
- ۱۵ نرمش‌ها را به آرامی شروع کنید و به آرامی ادامه دهید.
- ۱۶ از ورزش‌های سخت و شدید و ورزش در محیط‌های بسته بدون تهویه مناسب خودداری کنید. قانون ورزش هم استثنا دارد.

- ۱، به آرامی از زمین بلند شوید.
- ۷ در هوای خیلی گرم و یا بسیار مرطوب، از ورزش در هوای آزاد خودداری کنید.
- ۸ گرم کردن ابتدایی و سرد کردن پایانی ورزش را فراموش نکنید.
- ۹ ورزش را در یک مکان آرام شروع کنید.
- ۱۰ قبل از هر تمرین چند نفس عمیق بکشید.
- ۱۱ اگر در حین تمرین دچار درد، گرفتگی عضلانی و تنگی نفس شدید، تمرینات را قطع کنید. در صورت بروز این حالت به آرامی استراحت کنید.

- ۱ از خم شدن کامل، پرش یا جهش و دراز نشست کامل خودداری کنید.
- ۲ پس از سه ماهه اول، از ورزش کردن در حالی که روی پشت خود دراز کشیده‌اید، خودداری کنید.
- ۳ از ورزش یا تمرین بیش از حد خودداری کنید.
- ۴ اگر احساس ناراحتی، سرگیجه یا درد کردید، ورزش را متوقف کنید. ۵ پیش از ورزش، در حین آن و پس از انجام تمرینات، مقادیر کافی آب بنوشید.
- ۶ در صورتی که روی زمین نشسته یا دراز کشیده اید، به آرامی از زمین بلند شوید.

- بیماری قلبی ثبت شده
- بیماری ربوی محدودکننده
- دهانه رحم نارسیا
- بارداری چندقلویی پرخطر
- خونریزی مداوم در سه ماهه دوم و سوم
- جفت سرراهی بعد از هفته ۲۶ بارداری
- دردهای زایمان زودرس
- پارگی کیسه آب
- فشار خون بارداری

- کم خونی شدید
- بعضی بیماری‌های قلبی یا ریوی به تشخیص پزشک
- بیماری قند (دیابت) کنترل نشده
- چاقی یا لاغری شدید
- مصرف سیگار بیش از حد
- بیماری تیروئید کنترل نشده و تعدادی بیماری‌های دیگر به تشخیص پزشک

- در صورت بروز هر یک از علایم زیر در خانم‌های باردار بهتر است قبل از ورزش با پزشک معالج خود مشورت کنند:
- خونریزی از واژن
- آبریزش مختصر (نشست مایع آمینوتیک)
- علایم زایمان زودرس
- تشنج
- سردرد
- درد در قفسه سینه
- ضعف عضلانی

- تنگی نفس قبل از انجام ورزش
- درد یا تورم ساق یا
- کاهش حرکات جنین
- تنگی نفس قبل از انجام ورزش
- درد یا تورم ساق یا
- کاهش حرکات جنین



رایحه درمانی در کاهش درد زایمان

الهه باغداری - کارشناس مامایی

امروزه مهمترین علت امتناع زنان از زایمان طبیعی و همچنین افزایش سزارین‌ها، ترس از درد زایمان است که در این خصوص رایحه درمانی از روش‌های موثر غیردارویی در تسکین درد زایمان بوده و در روند زایمان نقش به‌سزایی ایفا می‌کند.

استفاده از رایحه و ورود آن به بدن با آزادسازی اندروفین سبب تسکین درد زایمان، کاهش یا حتی عدم نیاز به تسکین درد با داروی اضافی در مادران می‌شود.

میزان اثر بخش رایحه درمانی در کاهش عوارض روحی روانی، دفع استرس و اضطراب بسیار خوب بوده و در تعادل عاطفی مادران و احساس عمومی خوب بودن و آرامش آنها نقش موثری دارد. این روش به علت کاهش اضطراب، اندوه و افسردگی مادران پس از زایمان در توجهات مادر به نوزاد تسهیل رفتارهای فعال بین والد و کودک و افزایش آن نیز موثر است بنابراین با توجه به افزایش ترس از درد زایمان و افزایش بی‌رویه سزارین‌ها و با توجه به بهبود نتایج زایمان برای مادران و نوزادان در استفاده از رایحه بالینی روش می‌توان علاوه بر جلوگیری از افزایش آمار سزارین، نیاز به استفاده از داروهای کاهنده درد و همچنین هزینه‌های اضافی تحمیلی را کاهش داد. در روش آروماتراپی از عصاره‌های فشرده گیاهان معطر با ویژگی‌های درمانی استفاده می‌شود. روغن‌های اسانس‌سی بسیار فشرده که از گیاهان استخراج می‌شوند در این روش کار برداشته و

مشابه داروهای گیاهی دارای اجزای شیمیایی مختلف و بوهای خوش و معطر مختلفی هستند که می‌توانند روی خلق و خو اثر نمایند. به‌طور کلی موارد استفاده از آروماتراپی یا رایحه درمانی شامل اضطراب و افسردگی، بی‌خوابی، درد شدید عضلانی، اختلال قاعدگی، درد قاعدگی، آرتروز، آسم، اختلال گوارش، سردرد، درد زایمان تاریخچه رایحه درمانی: این روش سابقه شش هزار ساله و یا بیشتر دارد. در یونان، روم و مصر باستان همگی از مواد معطر برای درمان استفاده می‌کردند. پدر آروماتراپی پزشک ایرانی، ابن سینا بزرگ بود که اثرات بیش از ۸۰۰ گیاه را روی بدن مستند ساخت و روش استخراج روغن‌های مکانیسم اثر آروماتراپی اسانس را بنیان گذاشت.

ثابت شده است که اسانس‌ها و گیاهان خوشبو، فرکانس‌های خاصی از خود ساطع می‌کنند اما این که انرژی این امواج چه ارتباطی با خواص پزشکی آنها دارد، هنوز در حاله‌ای از ابهام قرار دارد. این ترکیبات می‌توانند از طریق پوست و یا سیستم بویایی وارد بدن شوند.

ورود مولکول‌های بودار به بینی، با تحریک عصب بویایی، روی سیستم لیمبیک اثر می‌کند. که قسمتی از مغز است که احساسات و هیجان‌ها و خاطرات و حافظه انسان را تحت کنترل دارد و در نهایت روی سیستم عصبی خودکار بدن، ضربان قلب، فشارخون، تنفس و هورمون‌ها اثر می‌گذارد. بوها، قویترین محرک‌های حافظه‌اند و فرد را قادر می‌سازند جزئیات حوادث و هیجان‌ها را به خاطر آورد. اسانس‌ها می‌توانند به روش بخور یا تخیر روغن استنشاق شوند.

عصاره‌های قابل استفاده:

عبارتنداز: یک نوع سنبل به نام اسطوخودوس یا لاوندا، کندر یا فرانکین سش، بابونه، گل سرخ، نارنگی، یاسمین، مریم‌گلی کبیر، بهارنارنج، شمعدانی، اکلیل کوهی، دانه انگور، کنجد و بادام شیرین، که از بین عصاره‌های ذکر شده اسطوخودوس و کندر برای آرامش و کاهش درد زایمان بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

علاوه بر این در هنگام زایمان عصاره یاسمن و مریم‌گلی کبیر مفید می‌باشند و می‌توان ترکیبی از چند عصاره را به همراه آنها استفاده نمود. به‌طور کلی عصاره‌هایی که برای کاهش و یا برطرف کردن اضطراب مادر سودمند هستند به‌طور کلی عبارتنداز: بابونه، اسطوخودوس، عصاره نارنج، نارنگی، چوب صندل و رز.

توجه به این نکته اهمیت دارد که استفاده از عصاره‌هایی مورد نظر قرار گیرد که اثر سوء بر مادر و جنین نداشته باشد و حداکثر ۵ عصاره با هم مخلوط گردد زیرا استفاده بیش از ۵ نوع عصاره حس بویایی مادر را ضعیف نمود و بنابراین اثر رایحه درمانی را کاهش می‌دهد.

تاثیر ماساژ بدن زنان در زایمان و تسکین درد آن:

ماساژ بدن از طریق تحریک پایانه‌های حسی باعث ترشح مواد ضد درد طبیعی به نام اندروفین از داخل بدن ترشح می‌شود مسکن‌های طبیعی، خوصله و وضع روحی خوب را به مادر باز می‌گردانند. یک مطالعه نشان داده است زنانی که در هنگام زایمان ماساژ دریافت می‌کرده‌اند در مقایسه با یک گروه کنترل که کسی آنها را ماساژ نداده بود، اضطراب کمتری داشتند، درد کمتری حس کرده بودند، طول مدت

گل‌یاس: کاهش درد، کمک به شل کردن عضلات گردن و ایجاد انقباضات قوی، سنبل: کمک به کاهش درد، تقویت انقباضات رحم، بابونه مخلوط با روغن بادام: پوست را اعطاف پذیر نگه می‌دارد و احتمال کشش پوست را کاهش می‌دهد. گل‌رز: کمک به آرام شدن مادر که باعث شل

نیز در آنها کمتر مشاهده شد. روغن‌های اسانسی که در طول لیبر (مراحل درد زایمان) استفاده می‌شود: سیج کلاری: این اسانس در طول لیبر باعث کاهش تنش شده و عضلات را شل می‌کند. گل شمعدانی: دارای اثر تسکین‌دهنده و آرام‌کننده است، تا انقباض ماهیچه‌ها و تمرکز بر تکنیک‌های زایمان موثرتر باشد.

شدن عضلات و حفظ تمرکز و هوشیاری مادر شده و در تسکین درد نیز نقش دارد. تیروئید: روغن پرتقال در کمک به کاهش درد ناشی از انقباضات رحم نقش دارد.



مراسم گرامبداشت روز پزشک

در رابطه با مسایل مختلف بیمارستان بیان نمودند. همچنین از مقام جناب آقای دکتر صراف متخصص و پیشکسوت علم نوزادان و کودکان تقدیر به عمل آمده و ایشان نیز با ارایه سخنانی، همکاران جوان خود را مورد تفقد قرار دادند. در پایان از حاضرین با سروشام پذیرایی به عمل آمد و با تشکر و بدرقه میهمانان مراسم به پایان رسید.

یکم شهریور ماه به مناسبت سالروز ولادت حکیم و طبیب فرزانه ایرانی، شیخ الرئیس ابوعلی سینا به عنوان روز پزشک نامیده شده و چه نامگذاری نیکو و پسنندیده ای، چرا که طبق مستندات موجود تاریخی، ابن سینا علاوه بر آن که بر علوم زمان خود احاطه کامل داشته و مورد وثوق علمای دوره خویش بوده است، طبیبی حاذق و فیلسوفی متعلق به اخلاق کریمه و حسنه بوده که به عنوان امین، مورد اعتماد آحاد مردم بوده است.

به همین مناسبت در جهت گرامی داشت مقام و منزلت طبیب و شان طبابت، همه ساله مراسمی از سوی مدیریت بیمارستان و زایشگاه خصوصی بنت الهدی برگزار می گردد.

که امسال نیز در شامگاه جمعه ۹۴/۰۵/۳۰ در صحن محوطه باغ هتل هما شماره ۲ مشهد مراسم با شکوهی برگزار گردید و بیش از ۳۰۰ نفر از پزشکان و اساتید محترم شهر مشهد و خانواده های محترم آنها با حضور در این محفل صمیمی، علاوه بر تازه نمودن دیدارها، به گپ و گفت پرداختند و مجریان برنامه نیز با ارایه جنگی شاد و مفرح فضایی صمیمی و شاد ایجاد نمودند که مورد تشویق حضار قرار گرفت. در این بین جناب آقای دکتر امیرحسرخانی ریاست هیئت مدیره و جناب آقای مهندس امیرحسرخانی مدیر عامل بیمارستان با ارایه سخنانی ضمن تبریک و تهنیت روز پزشک، توضیحاتی





OMAN HEALTH EXHIBITION & CONFERENCE

7 - 9 September 2015
Oman International Exhibition Centre

بیمارستان بنت الهدی، پیشرو در توریسم درمانی

(شرکت در نمایشگاه پزشکی عمان 2015 Oman Health)

در زمینه کلیه خدمات، قابل ارایه در این مرکز، پاسخگوی مراجعین و بازدیدکنندگان عام و حرفه ای بودند و با ارایه پمفلت های تبلیغاتی توانمندی های بیمارستان را معرفی نمودند و از طرفی با حضور در کنفرانس های علمی که در حاشیه نمایشگاه برگزار شد، به بحث و تبادل نظر در رابطه با مسایل مختلف در رابطه با صنعت گردشگری سلامت پرداختند. همچنین ضمن بازدید از غرفه های سایر کشورهای شرکت کننده در نمایشگاه، به تبادل تجربیات با همکاران خود پرداختند. امید است با شرکت در این گونه نمایشگاه ها و کنفرانس ها، شاهد ارتقاء هر چه بیشتر و بهتر سطح خدمات قابل ارایه به بیماران عزیز باشیم و با گسترش زیر ساخت های لازم در جهت رفاه و آرامش هر چه بیشتر بیماران خارجی و ارایه بهترین اقدامات درمانی در قبال هزینه های قابل رقابت با سایر مقاصد توریسم درمانی در منطقه باشیم.

با توجه به سابقه چندین ساله بیمارستان و زایشگاه خصوصی بنت الهدی در امر پذیرش و درمان بیماران مراجعه کننده از سایر کشورها و شرکت در جلسات متعدد تصمیم گیری و برنامه ریزی صنعت توریسم درمانی در سطح دانشگاه علوم پزشکی مشهد و وزارت متبوع، امروزه این مرکز به عنوان یکی از مراکز درمانی مقصد توریسم درمانی در ایران محسوب می شود و آمار فزاینده بیماران خارجی که از سایر کشورها و بالاخص کشورهای همسایه نظیر عراق، تاجیکستان، افغانستان، ترکمنستان، عربستان سعودی و ... به این بیمارستان مراجعه می نمایند، موبد این نکته است.

با توجه به اهداف عالی مدیریت ارشد بیمارستان مبنی بر توسعه هر چه بیشتر و فعالیت این بخش از ارایه خدمات بین المللی، تا کنون مدیران و پرسنل بیمارستان در کنفرانس ها و نمایشگاه های متعدد ملی و بین المللی بصورت فعال حضور داشته اند و آخرین حضور، مربوط به شرکت در نمایشگاه (Oman Health 2015) می باشد که بیمارستان بنت الهدی با برپایی غرفه، طی سه روز میهمان نمایشگاه پزشکی در پایتخت عمان، مسقط بود. طی این مدت، دست اندرکاران غرفه بیمارستان با ارایه توضیحات لازم و کامل





احتیاط‌های پرستاری

عنوان فعالیت: احتیاطات ریز قطرات

اهداف:

پیشگیری از انتشار بیماری‌های عفونی از طریق ترشحات بینی یا دهان

وسایل مورد نیاز:

ماسک، گان، در صورت لزوم: دستکش، کیسه پلاستیکی، کارت مخصوص نصب روی در با نوشته (احتیاطات ریز قطرات)، دیگر وسایل نظیر دماسنج، گوشی پزشکی، دستگاه فشارخون

عامل انجام کار: پرستار - بهیار

- ۱- در صورت امکان بیمار را در اتاق مجزا با سرویس دستشویی جدا قرار دهید.
- ۲- دو بیمار با یک بیماری مشترک را می‌توان در یک اتاق قرار داد.
- ۳- روش ایزوله را برای بیمار و خانواده توضیح دهید.
- ۴- برای اطلاع دیگر افراد، کارت (احتیاطات ریز قطرات) را روی در اتاق نصب کنید.
- ۵- قبل از ورود به اتاق و پس از ترک اتاق دست‌های خود را بشوید.
- ۶- ماسک را به طور مناسب روی دهان و بینی محکم کنید.
- ۷- فلز قابل انعطاف روی قسمت بینی ماسک را به طور مناسب محکم کنید.
- ۸- به بیمار آموزش دهید که دهان و بینی خود را هنگام عطسه و سرفه با دستمال کاغذی بپوشانید.
- ۹- یک کیسه پلاستیکی نزدیک تخت بیمار قرار دهید تا دستمال‌های آلوده خود را در آن قرار دهد.
- ۱۰- اطمینان می‌یابد که تمام ملاقاتی‌ها از ماسک استفاده می‌کنند.
- ۱۱- در صورتیکه بیمار باید اتاق را ترک کند مطمئن شوید که دهان و بینی خود را با ماسک پوشانده است.
- ۱۲- نیاز به رعایت احتیاطات ریز قطرات را در برنامه خود در نظر بگیرید.
- ۱۳- اقدامات اولیه را ذکر کنید، هر نوع آموزش به بیمار و خانواده را ثبت کنید.
- ۱۴- تحمل بیمار نسبت به روش را ثبت کنید.
- ۱۵- تاریخ قطع احتیاطات ریز قطرات را ذکر کنید.

عنوان فعالیت: احتیاطات تماسی

اهداف:

پیشگیری از انتقال بیماری‌های عفونی منتقله از راه تماس با ترشحات آلوده بیمار

وسایل مورد نیاز:

دستکش، گان یا پیش‌بند، ماسک، کارت مخصوص نصب روی در، کیسه پلاستیکی، دیگر وسایل مورد نیاز نظیر دماسنج، گوشی پزشکی و دستگاه فشارخون

عامل انجام کار: پرستار - بهیار

- ۱- بیمار را در اتاق مجزا با سرویس جداگانه قرار دهید.
- ۲- می‌تواند دو بیمار با بیماری مشترک را در یک اتاق قرار داد.
- ۳- روش ایزوله را برای بیمار و خانواده وی توضیح دهید.
- ۴- کارت (احتیاطات تماسی) را روی در نصب کنید.
- ۵- قبل از ورود به اتاق و پس از ترک اتاق دست‌های خود را بشوید.
- ۶- نمونه‌های آزمایشگاهی را در ظروف دارای برچسب قرار دهید و هر چه سریع‌تر به آزمایشگاه می‌فرستید.
- ۷- اطمینان می‌یابد که تمام ملاقات‌کنندگان از گان و دستکش استفاده می‌کنند.
- ۸- هر وسیله‌ای را که با بیمار تماس داشته است در کیسه پلاستیکی جداگانه‌ای قرار دهید و آن‌ها را دور انداخته یا استریل کنید و روی آن برچسب زده شود.
- ۹- تا حد امکان بیمار از اتاق خارج نمی‌شود.
- ۱۰- در صورتیکه بیمار باید از اتاق خارج شود هر نوع زخم‌های دارای ترشح را با پانسمان تمیز بپوشانید.
- ۱۱- وجود هر نوع احتیاطات تماسی را در برنامه خود در نظر بگیرید.
- ۱۲- تحمل بیمار نسبت به روش را ذکر کنید.
- ۱۳- زمان قطع احتیاطات تماسی را ذکر کنید.
- ۱۴- اقدامات اولیه را ثبت کنید. هر نوع آموزش به بیمار و خانواده را ثبت کنید.



عنوان فعالیت: احتیاطات لازم در انتشار ذرات از راه هوا

اهداف:

پیشگیری از انتقال بیماری های عفونی منتقل شونده از راه هوا، که به وسیله ی تنفس، عطسه یا سرفه در هوا منتشر می شود.

وسایل مورد نیاز:

وسایل تهویه تنفسی (رسیپراتور ۹۵، رسیپراتور با فیلتر مخصوص با کیفیت بالا HEPAU، رسیپراتور با قدرت تخلیص هوا PAPR)، ماسک جراحی - کارت مخصوص نصب روی در حاوی کلمه (ایزولاسیون) دیگر وسایل لازم برای رعایت استانداردهای احتیاطی، دیگر وسایل نظیر دماسنج، گوشی پزشکی و دستگاه اندازه گیری فشار خون

عامل انجام کار: پرستار

- ۱- بیمار را در یک اتاق در بسته با فشار منفی هوا قرار دهید.
- ۲- در صورت امکان اتاق دارای قسمت کفش کن است.
- ۳- وجود هوای فشار منفی در اتاق را کنترل کنید.
- ۴- در صورت امکان می توان دو بیمار با بیماری یکسان را در یک اتاق قرار داد.
- ۵- اقدامات احتیاطی را برای بیمار و خانواده وی توضیح دهید.
- ۶- برای حفظ فشار منفی داخل اتاق و جلوگیری از ورود ذرات منتشر در هوا، مراقب است که درب اتاق و قسمت کفش کن همیشه بسته باشد.
- ۷- فهرست اقدامات احتیاطی را روی در نصب کنید تا برای تمام افراد قابل مشاهده باشد.
- ۸- براساس راهنمایی های کارخانه سازنده از رسیپراتورها استفاده کنید.
- ۹- به بیمار آموزش دهید هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال بپوشاند.
- ۱۰- یک کیسه در کنار تخت بیمار در نظر بگیرید که بیمار دستمال های آلوده را داخل آن بیندازد.
- ۱۱- اطمینان یابید که تمام افراد حاضر در اتاق از وسایل محافظتی تنفسی استفاده کنید.
- ۱۲- مراقب هستید که تا حد امکان بیمار از اتاق خارج نشود.
- ۱۳- در صورتیکه بیمار لازم است اتاق را ترک کند اطمینان یابید که بیمار با ماسک جراحی بینی و دهان خود را پوشانده باشد
- ۱۴- نیاز به برقراری استانداردهای ذرات معلق در هوا را در برنامه خود در نظر بگیرید.
- ۱۵- اقدامات اولیه، تحمل بیمار نسبت به روش و هر نوع آموزش به بیمار و خانواده را ثبت کنید.
- ۱۶- تاریخ قطع احتیاطات ذرات معلق را ذکر کنید.

Thymus

vulgaris

آویخته

سوگند برجسته - کارشناس گیاهان دارویی



آویشن با نام علمی Thymus یکی از گیاهان دو لپه است. اسم این گیاه از لغت یونانی Thymus گرفته شده که به معنای جرات و قدرت است و می تواند نمادی برای اثر دارویی و شفابخش این گیاه باشد. این گیاه از خانواده نعنائیان (Lamiaceae) و منشاء پیدایش آن مناطق دریای مدیترانه است. این گیاه از گیاهان چند ساله بوده و تا ارتفاع ۴۰ سانتیمتر رشد می کند و بر روی شاخه های کوچک و چوبی اش، برگهای نوک تیز به رنگ سبز تیره می رویند. از برگهای بسیار خوش عطر آن اغلب به عنوان ادویه یا دارو استفاده می شود. از گل های سفید متمایل به صورتی رنگ آن در تابستان بوی شامه نوازی به مشام می رسد. گونه های بی شمار و متفاوتی از انواع این گیاه وجود دارد. عصاره این گیاه عطر تندى دارد و نوع تازه آن از عطر بیشتری برخوردار است.

هنگام مصرف آویشن بهتر است تنها بخش های غیرچوبی آن استفاده شود یعنی قبل از خشک کردن باید قسمت قاعده ساقه را که چوبی است جدا نمود.

مواد موثر

اسانس (تیمول، کارواکرول)، مواد تلخ، تانن

خواص درمانی

گیاه مورد تائید سازمان بهداشت جهانی بوده و دارای خواص: درمان اختلالات گوارشی، خلط آور و ضد سرفه (اکسیکتورانت گیاهی)، درمان آسم و ضد برونشیت، تقویت کننده عمومی بدن، ضد اسپاسم، ضد کرم، ضد عفونی کننده قوی، کمک به رشد مو و ترمیم کننده زخم می باشد

درمان نارسایی کبد:

قاشق مرباخوری پودر آویشن + عسل یا دمرکده آویشن

درمان فلج عضلانی و بی حسی

اعضا، پیچیدگی و گرفتگی عضلات، رگ به رگ، نقرس و سیاتیک، تقویت پیاز مو:

از طریق مالیدن ترکیب روغن آویشن + روغن

ضد عفونی کننده:

استفاده از بخور گیاهی ترکیب آویشن + مورد + بابونه + اوکالیپتوس + رازیانه + نعناع

درمان اختلالات عصبی:

خوردن روزانه دو فنجان از جای مرکب آویشن در دو وعده صبح و عصر

تسکین درد دندان:

نصف قاشق مرباخوری برگ و گل آویشن + یک چهارم قاشق مرباخوری زیره + کمی سرکه در دهان ریخته و مزه مزه نمایید.

تصفیه کردن خون با

آویشن:

۲۰ گرم آویشن + ۲۰ گرم عنب + ۶۰۰ میلی لیتر آب این مخلوط را حرارت داده تا به یک چهارم مقدار اولیه برسد و سپس میل کنید

اسطوخودوس + روغن بادام

درمان گریپ و حساسیت فصلی (الرژی): استفاده از بخور ترکیب آویشن + اسطوخودوس + تخم گشنیز + کاه جو + برگ مورد

درمان برونشیت، زکام و سرماخوردگی:

درمان زکام: ۱۰ گرم آویشن + ۱۰ گرم بابونه + ۱۰ گرم شوید + ۱۰ گرم مغز ناخنک مخلوط کرده بجوشاند و سر را با آب غلیظ آن بشویید.

چکاندن آب جوشانده غلیظ آویشن نیز در بینی در ضد عفونی کردن مجاری تنفسی و درمان سینوزیت و زکام مفید است.

رفع کرم روده و انگل با

آویشن:

خوردن روزانه یک قاشق مرباخوری از پودر آویشن به مدت یک الی دو هفته در دفع و نابود کردن کرم های روده ای مفید است. همچنین جهت اثر بخشی بیشتر می توانید پودر آویشن را با پودر آنگوزه مخلوط کرده به صورت حب هایی درآورده و روزی یک حب آن را میل کنید.

خلط آور و ضد سرفه:

دم کرده ترکیب آویشن + زوفا + رازیانه

سریه داخلی بیمارستان بنت الهدی

پیرامید

روش استفاده :

طرز تهیه روغن آویشن : مالیدن روزانه دو مرتبه روغن آویشن به سر پس از شستن آن با صابون گیاهی، علاوه بر قطع ریزش مو در صورت مصرف مداوم موجب رویدن موهای ریخته شده می شود.

طرز تهیه چای مرکب :

دو مثقال آویشن شیرازی را با یک مثقال بابونه، یک مثقال گاو زبان، یک مثقال بادرنجبویه و یک مثقال مرزنجوش مخلوط کرده در یک لیتر آب جوش ریخته و ۱۵ دقیقه بگذارید تا دم بکشد، سپس موقع مصرف آن را با کمی عسل

یا نبات شیرین کرده و میل کنید.

طرز تهیه محلول ضد

ریزش مو با آویشن:

۴۰ گرم آویشن خشک را در یک لیتر آب به قدری بجوشانید تا با آب، غلیظ شود. سپس آب آن را صاف نموده و در حمام پوست سر را با آن شستشو و ماساژ دهید.

طرز تهیه شامپو گیاهی آویشن:

جهت تهیه شامپوی نرم کننده و ضد ریزش مو با آویشن لازم است ۴ مثقال آویشن اصلی را با ۴ مثقال آویشن شیرازی، ۴ مثقال برگ گلپر ساییده مخلوط کرده،

در مقداری آب بجوشانید سپس آب آن را صاف نموده و ۲ عدد تخم مرغ کامل را به آنها افزوده، خوب به هم زده و سر را با آن بشوید.

طرز تهیه سرشوی گیاهی

آویشن:

۲۰ گرم پودر آویشن را با ۲۰ گرم پودر سدر، ۲۰ گرم پودر قهوه خام، ۲۰ گرم برگ مورد و ۵ گرم حنا مخلوط کرده، با کمی آب یا تخم مرغ کامل خمیر نموده و به مدت ۱۵ دقیقه بر سر بگذارید و بعد با آب ولرم بشوید.

عوارض جانبی :

- مصرف زیاد آویشن یا عصاره آن در دوران بارداری می تواند احتمال سقط جنین را افزایش دهد. بنابراین توصیه شده است که خانمهای حامله بهتر است از مصرف این گیاه خودداری کنند.
- در مورد مصرف آویشن در دوران شیردهی، تحقیقات کافی انجام نشده است اما توصیه شده است که در این دوران هم بیش از حد متداول خوراکی، از این گیاه استفاده نشود.
- آویشن می تواند روند انعقاد خون را با تاخیر مواجه کند، بنابراین کسانی که قرار است تحت عمل جراحی قرار بگیرند، از دو هفته قبل از عمل جراحی، نباید آویشن استفاده کنند.
- همچنین بعضی افراد ممکن است به آویشن و فرآورده های آن حساسیت داشته باشند، در این صورت نباید از این گیاه به صورت خوراکی یا موضعی (مثل روغنهای پوستی و ...) استفاده کنند.
- استفاده طولانی مدت باعث افزایش تپش قلب، بزرگ شدن غده تیروئید و حجیم شدن زبان را به دنبال دارد.

داروها:

تیمکس، تیمیان، برونکوتیدی، توسیان، توسیگل، پماد کلورکس

سخن آخر :

آویشن هم مثل همه گیاهان دارویی و در حقیقت مثل همه داروها، هم فایده دارد و هم عارضه، بنابراین در صورتیکه میخواهید آن را به قصد دارویی استفاده کنید حتما باید این کار را زیر نظر پزشک خود انجام دهید. این حرف که "گیاهان دارویی بر خلاف داروهای متداول (صنعتی) هیچ عوارضی ندارند" کاملا غلط و خطرناک است.



ستارگان درخشان

فرزندان ممتاز پرسنل بیمارستان بنت الهدی



ستایش اسدیان
پیش دبستانی ۲ - خیلی خوب



الینا رستگار مقدم چوبدار
آموزشگاه امام حسین (ع)
پیش دبستانی - خیلی خوب



زهره پراگر
آموزشگاه شکوفه های انقلاب
پیش دبستانی - خیلی خوب



حسین اسحاقی خرم آبادی
آموزشگاه طبیب
پیش دبستانی - خیلی خوب



کورش مهدوی خزاعی
کلاس اول - خیلی خوب



سیده هدی رحمانی
پیش دبستانی سراج المفید
پیش دبستانی - خیلی خوب



سیده پریسان
حسین نژاد
آموزشگاه حجاب
کلاس دوم - خیلی خوب



سید ابوالفضل
پارسای محبی
آموزشگاه مجید شهریار
کلاس دوم - خیلی خوب



امیر محمد بزره
آموزشگاه مجید شهریار
کلاس دوم - خیلی خوب



محمدجواد شاهسوند
آموزشگاه پیامبر اعظم (ص)
کلاس اول - خیلی خوب



زهره شاهسوند
آموزشگاه پیامبر اعظم (ص)
کلاس اول - خیلی خوب



نازنین نرگس رضوی
آموزشگاه پیامبر اعظم (ص)
کلاس اول - خیلی خوب



علی زنگنه
آموزشگاه فیضیه
کلاس سوم - خیلی خوب



نازنین نوروزی ازغندی
آموزشگاه همت
کلاس سوم - خیلی خوب



امیر رضا ناطق
آموزشگاه زکریای رازی
کلاس سوم - خیلی خوب



عرفان دولابی
آموزشگاه بستان ۲
کلاس سوم - خیلی خوب



سپیده سارونی
آموزشگاه حاتمی
کلاس سوم - خیلی خوب



فاطمه کاووسی نوزاد
آموزشگاه فیضیه
کلاس سوم - خیلی خوب



مائده رضا راده مهرآباد
کلاس ششم - خیلی خوب



سید پارسا اسدی نژاد
آموزشگاه القدر
کلاس ششم - خیلی خوب



سجاد اسدیان مردان قم
کلاس ششم - خیلی خوب



فاطمه سادات علوی
آموزشگاه آرمینا مصلی نژاد
کلاس پنجم - خیلی خوب



کامبار حاج صمدنیا قالیباف
آموزشگاه شهید محمد نیا
کلاس پنجم - خیلی خوب



لیلا صباغ طرقي
آموزشگاه پروین اعتصامی
کلاس پنجم - خیلی خوب



ملیکا ارشادی فاز
آموزشگاه شهدای بانک صادرات
سوم راهنمایی - ۱۹/۴۳



زهره شاهی
آموزشگاه رازی ۲
سوم راهنمایی - ۱۹/۳۱



زهره امیر حسن خانی
سوم راهنمایی



مهدی کاووسی نوزاد
آموزشگاه حضرت قائم
دوم راهنمایی - ۱۷/۷۴



رحمانی
آموزشگاه انقلاب اسلامی
دوم راهنمایی - ۱۸/۵۲



تهمینه توکلی فوجانی
آموزشگاه فرزاتگان
دوم راهنمایی - ۱۹/۶۷

هر سال در این ایام صفحاتی از نشریه رابه تصاویر زیبا و غرور آفرین بنت الهدی می آرئیم. کودکان و نوجوانانی که افتخار خانواده خود و خاندان بزرگ بنت الهدی هستند و توانسته اند در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ با کسب نمرات عالی در سطح ممتاز مراکز تحصیلی خود قرار گیرند. امید است در سایه توجهات حضرت علی بن موسی الرضا (ع) شاهد موفقیت های روز افزون این عزیزان و کسب مدارج عالی علمی و تحصیلی توسط آنان در آینده باشیم.



بیمارستان بنت الهدی (س)



ریحانه لوشایی
آموزشگاه حمزه
پیش دبستانی ۲ - خیلی خوب



محمد حسام رضا زاده
پیش دبستانی ۲ - خیلی خوب



نازنین زهرا صمدی
پیش دبستانی مستقل نارنج
پیش دبستانی ۲ - خیلی خوب



نازنین زهرا رضا زاده
پیش دبستانی ۲ - خیلی خوب



ارشادی فر
آموزشگاه شهید افشار
کلاس دوم - خیلی خوب



امیر حسین پور کریم
آموزشگاه فیضیه
کلاس سوم - خیلی خوب



چیستا کلامی
آموزشگاه شمس توس
کلاس دوم - خیلی خوب



عماد عصمتی
آموزشگاه شهید محمود خطیب
کلاس دوم - خیلی خوب



عماد خاکشور
دبستان دولتی فرهنگ
کلاس دوم - خیلی خوب



محمد شادبان نوکام
آموزشگاه صدف
کلاس دوم - خیلی خوب



عارفه سادات سقاب
آموزشگاه های ۲
کلاس پنجم - خیلی خوب



امیر علی ناطق
آموزشگاه زکریای رازی ۲
کلاس چهارم - خیلی خوب



علی مشتاقی یزدی
آموزشگاه شهید سالیانی
کلاس چهارم - خیلی خوب



امیر رضا شاهدوست
آموزشگاه شهید رضایی
کلاس چهارم - خیلی خوب



محمد امین حیدری
آموزشگاه امام جواد
کلاس چهارم - خیلی خوب



میلاد جاوید پور
آموزشگاه عطایی
کلاس چهارم - خیلی خوب



سینا آدم صفت



مهدی مشتاقی یزدی نژاد
آموزشگاه شهید سالیانی
کلاس ششم - خیلی خوب



ریحانه سادات مرتضوی
کلاس ششم - خیلی خوب



سیده آتنا محمدی جیرگل
آموزشگاه لادن
کلاس ششم - خیلی خوب



سید رضا شماخی
آموزشگاه غلامرضا سرافراز ۲
کلاس ششم - خیلی خوب



فاطمه زنگنه مقدم
کلاس ششم - خیلی خوب



مونا زهانی قاینی



زهرا یوسفی قیض آباد
دبیرستان نمونه دولتی المهدی
دوم دبیرستان - ۱۹/۹۷



امیر رضا امیر حسن خانی
دوم دبیرستان



کیمیا رجب پور



ریحانه امیر حسن خانی



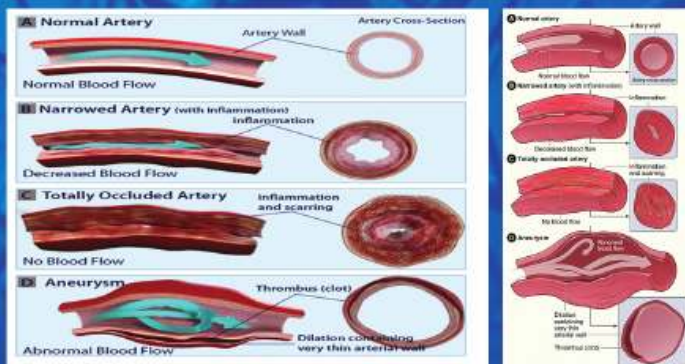
واسکولیت

طاهره رسولی - کارشناس پرستاری

معرض (دارو، ماده شیمیایی و یا عاملی در طبیعت مانند نیش حشرات تا یک بیماری خود ایمنی چند ارگانی سیستمیک جدی) که می تواند زندگی را تهدید کند. به همین دلیل، تمام انواع واسکولیت باید بسیار جدی در نظر گرفته شود.

واسکولیت ها یک دسته کاملاً جدا از بیماری های التهابی روماتولوژی می باشند. بدون درمان اکثراً سیر بدخیمی دارند که در عده قابل توجهی منجر به مرگ می شود. بنابراین تشخیص به موقع آنها اهمیت زیادی دارد و شناخت آن برای همه پزشکان مهم می باشد. با خیلی بیماری های دیگر قابل اشتباه می باشد که در این مورد تشخیص غلط عواقب سنگینی خواهد داشت.

واسکولیت به معنی بیماریهایی است که علت اصلی آنها التهاب رگها مخصوصاً سرخرگ می باشد. علائم بالینی آنها متعدد و بسیار پراکنده است به طوریکه اصطلاح پاتولوژی کارناوال را برای آنها بکار برده اند. هر سال ۱۵-۱۰ مورد در هر یک میلیون نفر ابتلای جدید دیده می شود. و بیشتر در افراد بالای ۵۰ سال دیده می شود ولی کودکان و جوانان را نیز میتوانید درگیر کند. می تواند هر یک از رگهای خونی بدن را تحت تاثیر قرار دهد و باعث انواع علائم و عوارض بالقوه شود. التهاب باعث تورم دیواره رگهای خونی، کاهش و یا مسدود کردن جریان خون به بافت ها و اندام می شود. اصطلاح واسکولیت شامل طیف وسیعی از بیماری های مختلف و کاملاً متفاوت است و ممکن است همه چیز از یک واکنش نوع آلرژی خفیف تا شاید قرار گرفتن در



- توصیه های لازم :**
- ۱- تمرینات بدنی : واسکولیت باعث خستگی بدن می شود و بسیار مهم است که در صورت نیاز ، شما استراحت کافی داشته باشید . اگر چه باید بوسیله تمرینات بدنی منظم ، عضلات و مفاصل خود را فعال و سالم نگه دارید . با تمرینات معتدل و آرام شروع نمایید و به طور منظم مقدار و زمان آن را زیاد کنید . با پزشک خود درباره مقدار و نحوه انجام تمرینات بدنی مشورت نمایید .
 - ۲- تغذیه : واسکولیت نیازمند رعایت رژیم غذایی خاصی نیست ، مگر آنکه بیماری شما با مصرف برخی غذاها تشدید شود . داشتن این رژیم غذایی سالم برای هر فردی مهم می باشد ، مخصوصاً اگر از قرص های استروئیدی استفاده می نمایید ، زیرا استفاده از این قرص ها باعث زیاد شدن اشتها و در نتیجه افزایش وزن می گردد. هنگام استفاده از قرص های استروئیدی در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان می باشید که استفاده فراوان از کلسیم در رژیم غذایی از این مشکل جلوگیری خواهد کرد .
 - ۳- بدن خود را گرم نگه دارید . اگر انگشتان دست و یا پاهای شما در اثر سرما کیود می شوند ، می تواند به علت عارضه رینود باشد . پوشیدن لباس گرم و استفاده از جوراب و دستکش در سرما باعث هرچه بهتر شدن گردش جریان خون در اعضای بدن و گشادی رگ ها می گردد .

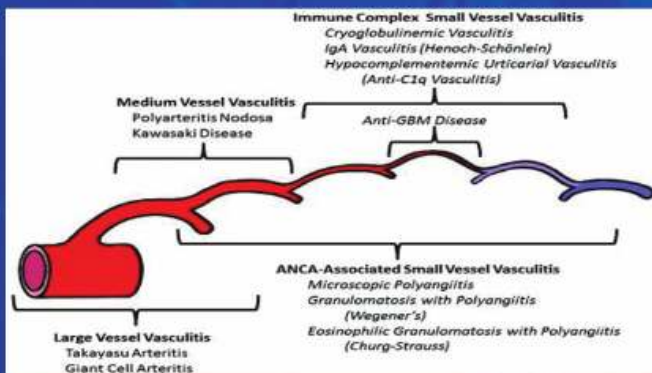
کلیه ها : اشکال در دفع ادرار ، هماچوری و گاهی اوقات ممکن است در ادرار خون به رنگ قرمز یا قهوه ای دیده شود و یا مقدار ادرار ممکن است بطور ناگهانی کاهش یا متوقف شود
انگشتان دست و پا میتواند سفید یا آبی شود و احساس سوزش در زمانیکه در معرض شرایط سرد قرار گیرد .

راههای تشخیص:

واسکولیت را میتوان با بیوسپی از بافت های درگیر و با آنژیوگرافی تشخیص داد. درمان با هدف کاهش التهاب عروق خونی و بهبود عملکرد موثر اندام های بدن است . میزان آسیب واسکولیت بستگی دارد که چه بخشی از بدن را تحت تاثیر قرار دهد دیواره های رگ های آسیب دیده میتواند سبب تورم و برآمدگی (انوریزم) شود و حتی ممکن است پاره شود و ایجاد خونریزی در داخل بدن نماید علاوه بر آسیب به عروق خونی میتواند به بافت ها یا اندام های بدن که توسط رگهای خونی تغذیه میشوند آسیب برساند .

اگر فکر میکنید دچار علائم واسکولیت شده اید ، هرچه سریعتر به پزشک متخصص مراجعه نمایید . پزشک از شما درباره استفاده از داروها و درمان های پزشکی که در چند هفته گذشته داشته اید سؤال خواهد کرد و آزمایشهای زیر را برای شما درخواست خواهد کرد : بیوسپی از بافت های بدن ، آزمایش ادرار ، آزمایش های کبدی ، اکوکاردیوگرام و الکتروکاردیوگرام (جهت بررسی عملکرد قلب) و آنژیوگرافی جهت بررسی اندام های داخلی مانند کلیه و روده . آزمایش خون رادیوگرافی

و CTS-MRI



واسکولیتها دو نوع هستند:

واسکولیت اولیه که هیچ زمینه ای برای آن پیدا نمی شود و نادر است. واسکولیت ثانویه که در اثر بیماری های روماتیسمی مانند لوپوس و غیره ایجاد می شود. این نوع شیوع بالاتری دارد.

چرا واسکولیت در بدن ایجاد می شود؟
اکثر مواقع علت دقیق بوجود آمدن آن شناخته می باشد. ولی واسکولیت از نسلی به نسل دیگر منتقل نمی شود. و عوامل ژنتیکی در پیدایش این بیماری موثر می باشد.

علت بعضی از انواع واسکولیت ها عفونت و بخصوص هپاتیت می باشد. واسکولیت می تواند در اثر قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مانند امفتامین و کوکائین، داروها، کانسر (لنفوم و میلوم مولتیپل) بیماری های روماتیسمی مانند (ارتروز روماتوئید و لوپوس اریتماتوی سیستمیک) رخ دهد.

در بعضی موارد داروهای خاصی باعث بوجود آمدن این بیماری می شوند، مانند الوپورینول که جهت درمان بیماری نقرس استفاده می شود.

علائم واسکولیت ها:

خستگی، ضعف، بی اشتها، تب و از دست دادن وزن
ریه: تنگی نفس، خس خس، سرفه خشک و یا سرفه خونی
پوست: جوش و تاول، راش، زخم و نکروز، مرگ بافت

ارتراژی: درد مفاصل ، تورم مفاصل

سیستتم عصبی : از دست دادن حس ، ضعف علائم دردناک غیر معقول در دستها و پاها

دستگاه گوارش : خونریزی و درد شکم

مشکلات شنوایی: ناشنوایی یا سر و صدا در گوش

بینی : پوسته پوسته شدن داخل بینی و خون دماغ

چشم : اثر روی دید چشم ، قرمزی ، دردناک شدن ، خشکی و یا ریگ دار شدن

عضلات : التهاب باعث درد عضلانی و در نهایت میتواند سبب ضعف ماهیچه ها شود

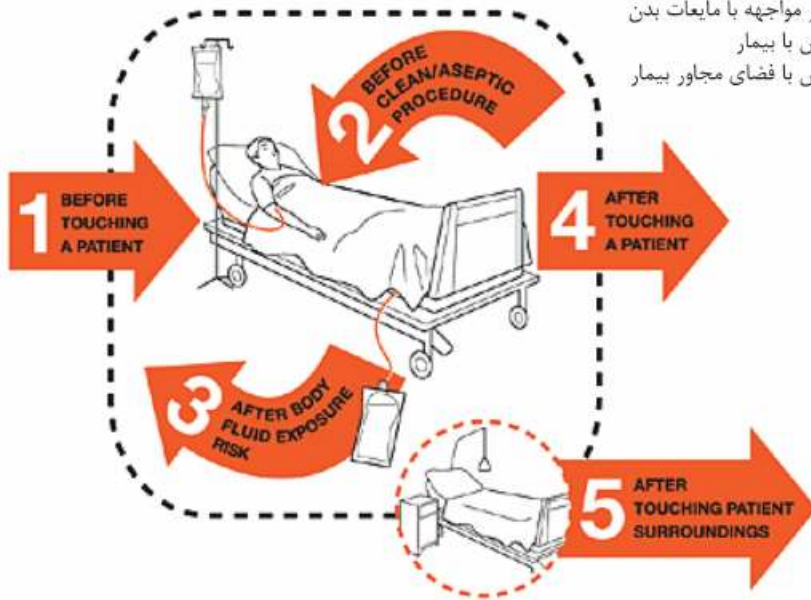
اعصاب : سوزن سوزن شدن و یا ضعف در بازوها و پاها



این شماره: ایمنی در پیشگیری از عفونت بیمارستانی

این موقعیت ها عبارتند از:

۱. قبل از تماس بیمار
۲. قبل از اقدامات درمانی تمیز/استریل
۳. بعد از خطر مواجهه با مایعات بدن
۴. بعد از تماس با بیمار
۵. بعد از تماس با فضای مجاور بیمار



عفونت های ناشی از ارائه مراقبت های بهداشتی درمانی یکی از شایعترین علل مرگ و میر و افزایش معلولیت در بیماران بستری در بیمارستان ها محسوب میشود. مطابق آمار جهانی در صدهزار نفر از عوارض ناشی از عفونت های بیمارستانی رنج میبرند، و این در حالی است که هنوز هم رعایت بهداشت دست که روشی ساده می باشد به عنوان اساسی ترین موازین و یکی از بهترین تمهیدات در کاهش عفونت های بیمارستانی و افزایش ایمنی بیمار محسوب می شود.

نتایج مطالعات بسیاری نشان داده است که کارکنان خدمات سلامت می توانند حتی با لمس نواحی سالم پوست بیماران بستری دست ها یا دستکش هایشان را آلوده به پاتوژن هایی نظیر باسیل گرم منفی، استافیلوکوک آئروس (یکی از علل اصلی بروز عفونت های بیمارستانی بعد از عمل جراحی می باشد) یا کلستریدیوم دیفیسیل (یکی از علل عفونت های روده ای بیمارستانی) نمایند. برای تشخیص آسان موقعیت های رعایت بهداشت دست، سازمان بهداشت جهانی ۵ مدل موقعیت برای رعایت بهداشت دست را ارائه نموده است.

با توجه به اینکه دست خیس به سهولت آلودگی یا میکروارگانیزم ها را گسترش می دهد، خشک کردن مناسب دست ها جزء لاینفک فرآیند بهداشت دست می باشد. شرایط لازم جهت شستشوی دست:

۱. نباید در دست زینت آلات باشد، و ساعت مچی نیز باید باز شود.
 ۲. در بخشهای ویژه و پرخطر مثل اتاق عمل کلیه جواهرات حتی حلقه از دواج باید برداشته شود.
 ۳. بریدگیها و خراشیدگی های دست باید با پانسمان ضد آب پوشانده شود.
 ۴. ناخن ها باید کوتاه و از لاک و ناخن مصنوعی هم استفاده نشود.
 ۵. کاسه روشویی باید بنحوی طراحی شود تا از پاشیدن آب و ترشحات بر روی لباس افراد ممانعت شود.
- به دلیل صدمه به پوست و افزایش احتمال پوسته ریزی، برس برای آمادگی دست برای جراحی توصیه نمیشود (در صورت لزوم از ناخن شور استریل استفاده شود).

مالش دست با ماده تمیز کننده

برای سلامت و بهداشت دستان خود را با مایع یا زل تمیز کننده به هم بمالید!
تایه زمانی دست ها را بشوئید که آلودگی آشکاری در آن بینید



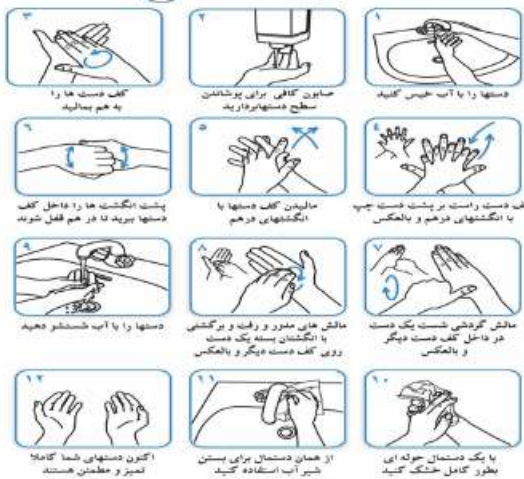
Patient Safety
SAVE LIVES
Clean Your Hands

موارد شستن دست با آب و صابون

۱. دست ها به صورت آشکار کثیف می باشد.
۲. دست ها به صورت مشهود آلوده به مواد پروتئینی نظیر خون و یا سایر مایعات بدن باشد.
۳. دست ها در معرض تماس احتمالی یا ثابت شده با ازگانیسم های تولیدکننده اسپور باشند.

چطور دست ها را بشوئیم؟

دست ها را فقط وقتی بشوئید که کثیف اند، و گرنه از دستمال استفاده کنید
مدت کل مراحل، ۴۰ تا ۶۰ ثانیه

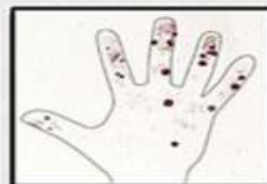
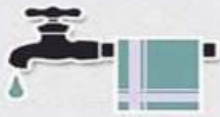


World Health Organization
سازمان جهانی بهداشت

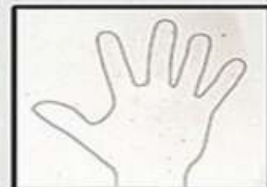
- ضد عفونی دست ها با مالش دست ها به یکدیگر با محلول پایه الکلی مدت زمان لازم ۲۰ تا ۳۰ ثانیه می باشد.
- حداکثر پس از ۷ یا ۸ بار استفاده مکرر از محلول با پایه الکلی می بایست دست ها را با آب و صابون بشوئید.
- برای آماده نمودن دست ها برای جراحی از محلول های ضد عفونی مالش دست با بنیان الکلی میانگین زمانی ۶۰ ثانیه برای ضد عفونی و تعداد دفعات پیشنهادی شرکت سازنده مورد استفاده قرار میگیرد.

توجه:

میزان آلودگی دست بعد از تمیز کردن سطحی که گوشت در آن آماده شده است



«احتمال آلودگی بعد از شستن دست ها»





با توجه به اینکه نظام هموویژلانس در بانک خون بیمارستان بنت الهدی در آینده ای نزدیک بایستی اجرایی گردد، لذا جهت یادآوری به طور مختصر به تعریف و توضیح اهمیت این مقوله پرداخته شده است.

وحید ظریفیان کارشناس علوم آزمایشگاهی

همو به معنای خون و -vigi lance به معنای مراقبت است و ترکیب مراقبت از خون به عنوان برگردان هموویژلانس به کار می رود. در واقع هموویژلانس به معنای مراقبت از دریافت کنندگان خون و فرآورده های خونی در مقابل عوارض ناخواسته ناشی از انتقال خون است.

تعریف:

مراقبت از خون (هموویژلانس) یک سیستم نظارت کشوری بر سلامت خون و فرآورده های آن در تمام مراحل (زنجیره انتقال خون) یعنی از زمان خونگیری از اهداکنندگان تا پیگیری دریافت کنندگان خون و فرآورده ها ، گردآوری و تجزیه و تحلیل داده های مربوط به اثرات ناخواسته انتقال خون و اعلام خطر بمنظور تصحیح و اقدامات لازم برای جلوگیری از وقوع مجدد آنها است. همچنین ضرورت قابل ردیابی بودن خون و فرآورده ها از اهداکننده تا دریافت کننده در بیمارستان های دولتی، خصوصی و مراکز انتقال خون توصیه شده است.

هموویژلانس در ایران و جهان:

در ایران تاکنون هیچ گونه سیستم سازمان یافته ای در این خصوص وجود نداشته است و به همین علت آمار و اطلاعات دقیقی درباره میزان وقوع ترانسفوزیون و میزان بروز رویداد ها و واکنش های ناخواسته ناشی از انتقال خون وجود ندارد. هرچند با تصویب آیین نامه کمیته های بیمارستانی پیشرفت هایی در برخی بیمارستان ها حاصل شد ولی تا بحال گزارش عوارض ناشی از تزریق خون بدرستی اعلام نشده است و هنوز مشکلات زیادی در این خصوص در بیمارستان ها موجود است و همچنان نیاز به یک سامانه مناسب برای ردیابی تزریق خون و گزارش عوارض احتمالی وجود دارد.

اهداف اجرای هموویژلانس:

- ۱- گزارش عوارض ناشی از تزریق بصورت سیستماتیک و جمع آوری در یک واحد.
- ۲- گردآوری و تجزیه و تحلیل داده های مربوط به اثرات ناخواسته انتقال خون و اعلام خطر به منظور تصحیح سیستم و اخذ اقدامات اصلاحی لازم برای جلوگیری از وقوع مجدد آنها
- ۳- مستند سازی موارد تزریق خون در یک بیمارستان و بررسی مقایسه ای آن در سال های متوالی
- ۴- هدایت و ارتقای تزریق خون در بیمارستان ها

هموویژلانس و اهمیت آن

فشارخون بالا در بیماران دیالیزی

بهمن زنگنه - کارشناس پرستاری

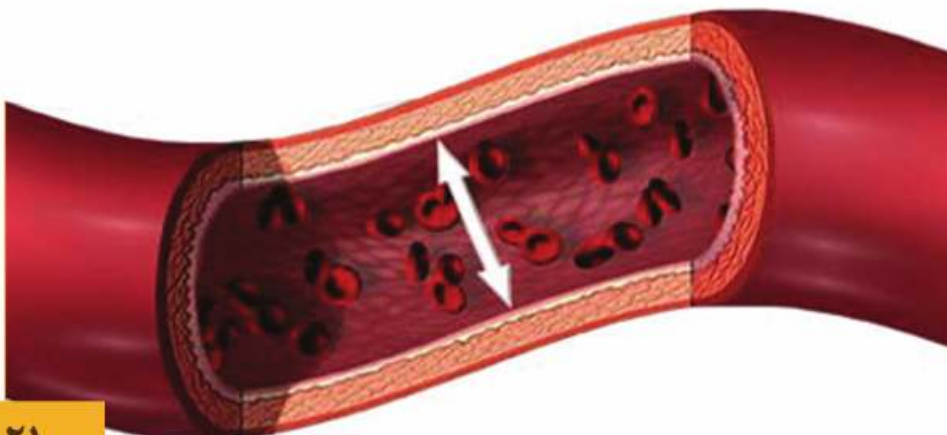
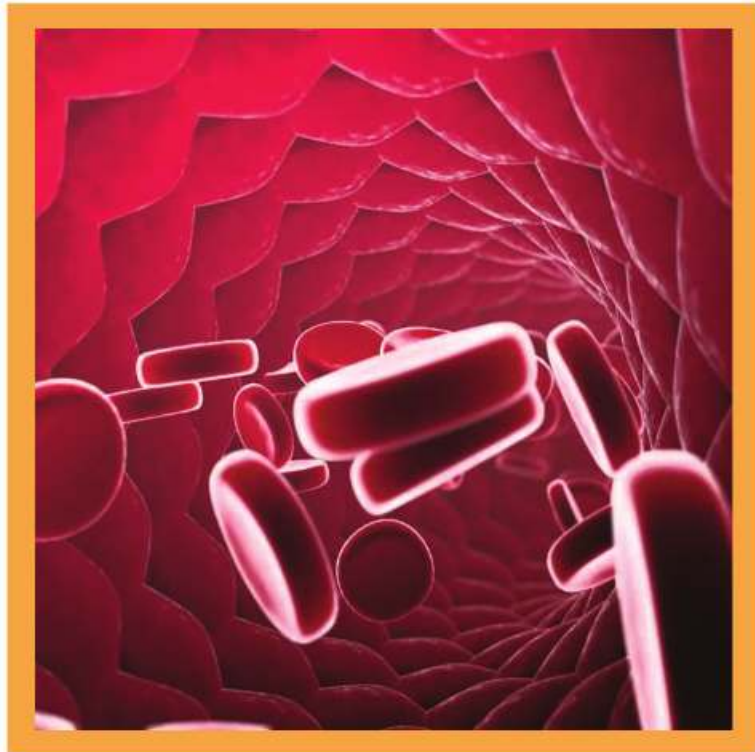
- ارتباط بین فشارخون بالا و بیماری مزمن کلیه از سال ۱۸۳۶ میلادی شناخته شده است. بیماری کلیوی تقریباً شایعترین علت فشارخون ثانویه می باشد و فشارخون بالا یکی از تظاهرات اصلی نارسایی کلیه بوده و قطعاً باعث پیشرفت آن میشود. افزایش فشار خون تقریباً در هشتاد درصد بیماران E.S.RD اتفاق می افتد. مطالعات نشان می دهد که E.S.RD ناشی از فشارخون در مقایسه با E.S.RD ناشی از بیماری زمینه ای کلیوی رو به افزایش است.

بیماری های قلبی عروقی شایعترین علت مرگ و میر در بیماران تحت درمان با همودیالیز خصوصاً در یک سال اول درمان می باشد. فشارخون تنها و مهمترین عامل پیشگویی کننده بیماریهای قلبی عروقی در بیماران اورمیک می باشد. به هر حال کنترل فشارخون در این بیماران باعث افزایش امید به زندگی می گردد.

جهت تغییر فشارخون بیمار باید به آرامی روی صندلی یشتی نشست و آستین ایشان تا بالای بازو برهنه بوده و هم سطح قلب نگه داشته شود و پای بیمار روی زمین باشد. اندازه گیری فشارخون بایستی حداقل پنج دقیقه بعد از شرایط استراحت بیمار انجام شود بیمار سی دقیقه قبل از کنترل فشار خون بایستی از خوردن قهوه، ورزش و سیگار کشیدن اجتناب نماید. برای اطمینان بیشتر سایز کاف فشارسنج بایستی بر روی بازوی بیمار باشد. فشارخون در این حالت باید دو مرتبه به فاصله دقیقه اندازه گیری شده و متوسط آن در نظر گرفته شود. اگر دفعه اول و دوم بیشتر از ۵ میلی متر جیوه اختلاف داشته باشد باید دفعات بیشتری فشارخون گرفته شد؟ شود.

در تمامی بیماران دیالیزی فشارخون بایستی در حالت ایستاده نیز اندازه گیری شود (۲ دقیقه ایستاده باشند) این اندازه گیری باید قبل و بعد از هر جلسه دیالیز انجام شود. شاخص AABI اخیراً به عنوان یک پیشگیری کننده مهم برای مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی عروقی و تعیین مرگ و میر کلی مطرح شده است. یک مطالعه جدید نشان داده است که بیماران دیالیزی که بیماری عروقی مغز و بیماری عروق محیطی یا

بیماری عروق قلبی دارند به صورت معنی داری شاخص AABI پایین تری نسبتاً به سایر بیماران دیالیزی دارند. یک مطالعه چند متغییری نشان داده است که کاهش ۲۵٪ AABI باعث افزایش مشخص در مرگ و میر در بیماران قلبی عروقی می گردد. بنابراین AABI به عنوان یک علامت قوی برای بروز و شدت بیماری آترواسکلروتیک سیستمی مطرح می شود.



پژوهش در زمینه های مختلف پزشکی و سلامت

گپ و گفتی با اساتید بیمارستان بنت الهدی

خانم دکتر بنی هاشمی



پروانه دائم پزشکی را برای ورود به تخصص پوست داشته باشم راهی شهرستان درگز شدم و بعد از گرفتن پروانه دائم در آزمون دستیاری شرکت و در گروه پوست و مو و زیبایی دانشگاه علوم پزشکی مشهد پذیرفته شدم. سپس بعد از قبولی در مورد تخصصی جهت طرح تخصصی و به دلیل پاره ایی از موانع در دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به عنوان استادیار مشغول به کار شدم که همیشه از یادآوری خاطرات زاهدان و تجربه های بسیار خوبی که در مورد بیماران داشته ام احساس رضایت می کنم و مدت ۵ سال به عنوان مدیر گروه و رئیس بخش در ماتولوژی زاهدان مشغول انجام وظیفه بودم در سال ۱۴۷۷ با توجه به علاقه شخصی و تلاش بسیار برای شروع یک دوره لیزر به کشور آلمان رفتم تا علم تازه آن دوران و انقلابی که در درماتولوژی شروع شده بود را تجربه کنم.

رژیم ستم شاهی بود که ما نیز همراه با سایر دانشجویان در اعتراضات و راهپیماییها شرکت می کردیم و در واقع کلاسهای ما بعد از پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی شروع شد که بعد از گذران چندین واحد به دلیل انقلاب فرهنگی دانشگاه تعطیل شد. در دوران تعطیلی که حدود ۲ سال به طول انجامید به سبب علاقه وافر به کسب تجربه و یادگیری با شرکت در دوره های بسیج کمک های اولیه در بیمارستان های امام رضا، امدادی، بیمارستان سینا و مرکز بهداشتی مشغول فراگیری کمک های اولیه شدم. در همین دوران در سال ۱۳۶۱ با همسرم که مهندس بود ازدواج کردم. بعد از اتمام دوره پزشکی عمومی به دلیل اینکه در انتخاب رشته تخصصی خود مردد بودم و ضمن اینکه با توجه به مقررات آن زمان

در خرداد ماه سال ۱۳۳۹ در شهر مشهد به دنیا آمدم. دوران ابتدایی را در مدرسه مهر و دوران راهنمایی را در مدرسه راهنمایی فرزانه سپری نمودم و به جهت اینکه دانش آموز طراز اول بودم برای ادامه تحصیل به دبیرستان دانشگاهی امیراسدالله اعلم معدنی و پس از شرکت و قبولی از آزمون های ورودی دبیرستان، در سال ۱۳۵۷ دوره دبیرستان را به اتمام رسانده و در کنکور سراسری شرکت و در رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد قبول شدم.

در رویای کودکی همیشه خود را وکیلی زبردست می دیدم که از بی گناهان حمایت و دفاع می کند اما با بزرگتر شدن از این رویا فاصله گرفتم و بیشتر به فکر خدمت به خلق در کسوت پزشکی شدم. ترم اول دانشگاه من همزمان با مبارزات مردم علیه

برای همکاران جوان خودم
توصیه می‌کنم مطالعه کنند و
کیس به کیس خود را همیشه
در الویت کاری خود قرار دهند.
چراکه برای ارائه خدمات بهتر
به بیمارانمان چاره‌ای جز به
روز بودن نداریم.

راهنمایی بیش از ۴۰ پایان‌نامه، بیش از ۳۰ مقاله و تالیف در کتاب با عناوین کاربرد لیزر در پوست، و پوست و حاملگی که خوشبختانه کتاب کاربرد لیزر در پوست به چاپ دوم آن رسیده است. از جمله کارهای پژوهشی است که انجام داده‌ام. به دلیل علاقه زیاد همواره با شرکت در کنگره‌های داخلی و خارجی و ارائه سخنرانی و پوستر تلاش کرده‌اند که به روز باشم و از آخرین اطلاعات علمی روز دنیا مطلع باشم و در حال حاضر نیز عفونت در انجمن تخصصی اروپا و دنیا نیز می‌باشم و همه ساله در کنگره‌های خارج از کشور جهت کسب علم و تجربه شرکت می‌کنم. متأسفانه اوقات فراغت با پزشکان نسبتاً محدود است. در وهله اول سعی می‌کنم اگر فرصتی باشد به مطالعه که بیشتر محدود به رشته تخصصی خودم می‌باشد. بپردازم تا بتوانم از علوم روز استفاده بیشتری ببرم. و بیشتر اوقات فراغت خود را ترجیح می‌دهم با خانواده سپری کنم. دو دختر دارم که در رشته مهندسی صنایع و مهندسی فارغ‌التحصیل شده‌اند و بهترین اوقات من زمانی است که در کنار خانواده‌ام می‌گذرد. ضمن اینکه از کودکی به شعر و ادبیات و سینما بسیار علاقمند بودم اگر فرصتی باشد گریزی به کتاب‌هایی در این زمینه می‌زنم و در صورتی که وقت اجازه دهد دوست دارم فیلم‌های خوب را هم ببینم.

در زمینه ورزش، به شنا و پیاده روی بسیار علاقمندم و سعی می‌کنم در فرصت‌هایی که پیش می‌آید هر چند اندک به این دو ورزش هم بپردازم. سفر را بسیار دوست دارم و فکر می‌کنم تجربیاتی که انسان از هر سفر بدست می‌آورد. بسیار ارزشمند و راه‌گشای زندگی آینده است. که در هر فرصت کوتاه و اندک سعی می‌کنم برای سفر استفاده کنم.

من از سال ۱۳۸۰ به دلیل اینکه بیمارستان بنت‌الهدی پیشگام ارائه خدمات لیزری در سطح خراسان بود همکاری خود را با بیمارستان شروع کردم و تا کنون نیز به جهت ارائه خدمات مناسب استفاده از دستگاه‌های؟ وجود پرسنل دلسوز و منظم همراه با مدیریت بی‌تظییر مجموعه ادامه دارد.

برای همکاران جوان خودم توصیه می‌کنم مطالعه کنند و کیس به کیس خود را همیشه در الویت کاری خود قرار دهند. چراکه برای ارائه خدمات بهتر به بیمارانمان چاره‌ای جز به روز بودن نداریم.

و جا دارد که از تمامی همکاران عزیزی که در این مدت با من همکاری تنگاتنگ و صمیمی داشته‌اند و باعث شده محیطی آرام برای من و بیمارانم جهت ارائه خدمات بهتر به بیماران داشته باشم



اخلاق حرفه ای پرستاری



ارزش هر کار به اهمیت و ارزش موضوعی آن ارتباط دارد و حرفه پرستاری از آن جهت که به حفظ و بازگرداندن سلامتی به انسان کمک می کند، ارزشمند است. حفظ و سلامتی و اشاعه بهداشت از وظایف اصلی پرستار می باشند که در دین مبین اسلام نیز در اهمیت این دو مقوله، مطالب زیادی عنوان شده است. تا حدی که بسیاری از عبادات تحت الشعاع بهداشت و سلامتی قرار می گیرند چنانچه واجباتی مثل وضو، نماز و روزه و ... هنگامی که به سلامتی ضرر برسانند، ساقط می گردند. مجموعه تظاهرات رفتاری یک پرستار در هنگام انجام وظایف حرفه ای و ارتباط با بیمار، همکاران، محیط کار و اجتماع، (اخلاق پرستاری) نام می گیرند.

یک پرستار موفق باید جهت ارتقاء اخلاق حرفه ای، سعی میکند تا موارد زیر را به بهترین وجه ممکن به انجام رسانده و پیگیری نماید.

۱) تلاش در جهت کسب دانش و مهارت های حرفه پرستاری و به روز نگه داشتن این اطلاعات و آگاهی ها (برفح الله الذین آمنوا و الذین اوتوا العلم درجات: خداوند کسی که ایمان و علم دارد را رفعت و درجه می بخشد)

۲) تلاش مداوم و مستمر در جهت شناخت مهارت های جدید و پژوهشی: یک پرستار نباید هیچگاه خود را از مطالعه و تحقیق بی نیاز بداند و باید ارتباط خود را با علوم مربوطه و اساتید قطع ننماید. هنگامی که پرستاری احساس بی نیازی از دریافت اطلاعات جدید و تبادل علمی صحیح و مشاوره نماید، اولین گام شکست حرفه ای را برداشته است.

۳) احساس مسئولیت و دقت در انجام وظایف: از آنجا که پرستاری شغل بسیار حساس و خطیری می باشد. لذا خسارت ناشی از عدم دقت کافی یا عدم احساس مسئولیت می تواند صدمات جبران ناپذیری را ایجاد نماید.

همیشه باید به فکر بهترین روش های مراقبت از بیمار به همراه کمترین خطرات و عوارض احتمالی بود مشورت با همکاران و سایر گروه های درمانی یکی از نکات مهم در کار تیمی در حین مراقبت از بیمار می باشد و لذا نباید سوال و مشاوره را کسر شأن و ضعف غرور تلقی نمود.

۴) احترام به بیمار و سلامت وی و رعایت شخصیت بیمار و عواطف او: همانگونه که می دانیم امروزه ارتباط بین سلامت جسم و روح کاملاً مشخص و شناخته شده است. و در بسیاری از موارد درد و رنج بیماران ناشی از دلمشغولی ها و گرفتاری های روح و روان آن هاست. و لذا نقش پرستار هنگامی اهمیت می یابد که به روح و جسم بیمار، هر دو توجه داشته باشد و هر یک را به جدای از دیگری نداند.

۵) رعایت احترام به عقاید و نظریات مذهبی بیمار:

با توجه به اینکه در کشور ما عمده بیماران، مسلمان می باشند رعایت اعتقادات مذهبی بیمار نقش بسزایی در رضایتمندی وی و ارزش عملکرد پرستار دارد، نکاتی همچون پاکی و نجسی انجام نماز و فرایض دینی، حجاب، حرمت افراد و ... از مهمترین این موارد هستند که احترام به آنها برای هر پرستاری ضروری می باشد.

۶) ارتباط مناسب با همکاران و بستگان بیمار، پرستار باید علاوه بر ارتباط تنگاتنگی که با بیمار دارد، بتواند ارتباط مناسب و تأثیر گذاری نی ز با همکاران و بستگان وی برقرار نماید، چرا که این امر می تواند به رعایت دستورات درمانی و مراقبت های لازم از سوی اطرافیان بیمار، کمک نماید و اعتماد آن ها را به درمان بیمارستان بیفزاید. لذا پرستار موفق، باید ضمن رعایت حریم ارتباطات، رابطه صمیمی و

و موثری را با اطرافیان بیمار برقرار نماید و از آنها در جهت بهبود بیمار استفاده کند.

۷) روابط مالی پرستار و بیمار: در اکثر جوامع، کادر پرستاری فاقد هر گونه ارتباط مالی مستقیم با بیماران می باشند و این امر، نکته بسیار مهم و پسندیده ای می باشد زیرا در صورت وجود هر گونه ارتباط اقتصادی و مالی، علاوه بر اینکه ارزش و معنویت خدمات پرستاری دچار خدشه می گردد، احتمال هر گونه روابط ناسالم و بر هم ؟ روابط طبیعی بیمار و کادر درمان وجود دارد. لذا توصیه ها، سفارشات، پیشنهادات مالی نباید در نحوه ارتباط پرستار با بیمار خللی ایجاد نماید و یا سبب ارجحیت بیماری به بیمار دیگر گردد که این مسئله از آفت های بزرگ نظام درمان هر جامعه ای می باشد.

۸) ارتباط صحیح و مناسب با همکاران: شغل پرستاری و بطور کلی امور مربوط به درمان بیمار نباید طبیعت خود، مستلزم ارتباطات شغلی نزدیک با سایر همکاران می باشد ولی نوع ارتباط و رعایت حرمت حریم ها دارای ظرافت خاصی می باشد که پرستار با اخلاق حرفه ای مناسب، به خوبی می تواند این روابط را مدیریت نموده و با بردباری، عطفیت، رعایت سلسله مراتب و سایر موارد بهترین فعالیت جمعی را برای بیمار انجام دهد.

۹) حفظ اسرار و اطلاعات بیمار: اطلاعات و مندرجات پرونده هر بیمار، جزو اسرار و اطلاعات محرمانه و شخصی وی محسوب گردیده و هیچکس از کادر درمان نمی توانند بجز در موارد خاص و مشخص شده در قانون، سنت به افشای این اسرار اقدام نمایند و در بسیاری از کشورها، این مسئله جرم محسوب شده و قابل پیگیری می باشد. لذا یکی از معیارهای اخلاق ؟ پرستاری رعایت این نکته و حفظ حرمت اطلاعات بیماران می باشد. پرستار نباید به عنوان مجری قانون یا انتقال دهنده اطلاعات بیماران اقدام نماید. چه بسا که فاش نمودن یک نکته به ظاهر ساده بتواند منجر به اختلافات

ارتباط و قدرت ایجاد این حس در بیماران نوعی هنر محسوب می شود که همه نمی توانند به یک نسبت از آن برخوردار باشند.

عمیق خانوادگی و حتی درگیری و مشکلات شدیدتر گردد.

۱۰ رعایت قوانین و مقررات: پرستاران باید در محیط کار خود، ضمن رعایت مقررات داخلی واحد مربوطه، از قوانین کلی وزارت متبوع نیز پیروی نمایند و از تک روی و اقدامات خودسرانه اجتناب نمایند. پرستار موفق، باید قوانین و دستورالعمل های داخلی و کشوری را سر لوحه عملکرد قرار داده و با هماهنگی با مدیران محل کار خود در جهت اجرای این قوانین گام بردارد. عدم رعایت این نکته، علاوه بر پیامدهای منفی که برای وی و سایر همکاران دارد، می تواند منجر به عواقب بعضاً ناخوشایند برای بیماران گردد.

۱۱ ایجاد حس امید در بیماران: با توجه به اینکه اکثر بیماران از بیماری خود و درمان آن اطلاعات زیادی ندارند یا اطلاعات کمی و آن هم محدود به شنیده های خود دارند، اطلاع رسانی مناسب و صحیح پرستار به بیماران یکی از روش هایی است که می تواند باعث برطرف شدن ابهامات و نگرانی های وی گردد. از طرفی امید بخشی و ایجاد حس امیدواری در بیماران بخصوص آنهایی که به بیماران صعب العلاج مبتلا هستند یکی از امتیازاتی است که می تواند باعث برتری بعضی پرستاران بر دیگران شود زیرا این



ماساژ در مادران باردار و نوزادان



یک فرد همراه و حامی در کنار مادر است که می تواند همسر، دوست یا یکی از اعضای فامیل باشد.

ماساژ مادر باردار باعث افزایش ترشح آندرونین گردیده و از این طریق به ترشح هورمون های موثر در تسریع زایمان طبیعی کمک می کند. در مشاوره های بعدی مفصل در رابطه با نوع و نحوه ماساژ مادر و نوزاد سخن خواهیم گفت.

پدر، دارای نقش مکمل و پشتیبان می باشد. لذا توصیه می کنیم در دوران بارداری، مادران با چنین خود صحبت کنند و با دست کشیدن بر روی شکم خود او را نوازش نمایند. لالایی و شعرهای آهنگین برای او بخوانید. بدانید که یکی از لحظات سخت زندگی یک انسان، تولد او می باشد و لذا شروع ارتباط عاطفی، قبل از تولد بسیار مهم می باشد. در بسیاری از کشورهای پیشرفته، افرادی

تحت عنوان "حامی یا پشتیبان مادر" آموزش می بینند تا بتوانند مادر دوران بارداری و بعد از زایمان، بطور مداوم به حمایت و همراهی با مادر بپردازند و یکی از وظایف اصلی آنها انجام ماساژ است.

مشخص شده است که در هنگام شروع پروسه زایمان، انجام دادن ماساژ به میزان بیست دقیقه در ساعت می تواند باعث کاهش استرس مادر، نیاز کمتر به استفاده از دارو، و کوتاه شدن زمان زایمان گردد. همچنین ماساژ منظم در طول دوره بارداری و حین زایمان باعث افزایش زایمان طبیعی گردیده و به میزان زیادی از افسردگی پس از زایمان می کاهد.

در استرالیا و نیوزلند، در حین زایمان، همیشه

حس لامسه یکی از مهمترین شبکه های حسی برای راه یافتن به اعماق وجود انسان می باشد و از طریق لمس و تماس آگاهانه و عاطفی، می توان به تسکین درد و رفع نگرانی و اضطراب کمک نمود. دوره حاملگی، تجربه به یاد ماندنی و شگفت انگیز برای مادر است که طی این دوران با تغییرات شگرفی در نیازها و خواسته های فیزیکی و عاطفی فرد ایجاد می شود.

به مادران باردار توصیه می شود که به وضعیت جسمی خود توجه داشته باشند و زمانی را برای مراقبت از خود در نظر بگیرند. ماساژ یکی از روش های شگفت انگیز برای کسب آرامش و آسایش است. بانوان حامله از طریق ماساژ می توانند خود را با تغییرات این دوران منطبق نمایند. از طرفی ماساژ، راهی است جهت افزایش ارتباط عاطفی بین زوجین و ابزاری است برای ایجاد ارتباط آگاهانه و عمیق با جنین در حال رشد.

بدانیم که احساسات مادر و جنین، هم سو هستند. از مادر شاد، فرزند شاد و از یک مادر مضطرب، فرزند مضطرب متولد خواهد شد. دوران جنینی بر تمام زندگی آینده انسان تاثیر می گذارد. مادر، مدیر و مسئول رشد کودک