



تاریخ	۱۵
فروردین	
۱۳۹۶	
سه شنبه	

بهداشت فردی

همواره از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی استفاده شود. از شنا کردن در استخرهای آلوده و آب‌های راکد خودداری شود. برای شستشوی دست و صورت، به خصوص چشم‌ها از آب تمیز استفاده شود. سبزیجات و میوه جات، قبل از مصرف ضدعفونی شود.



صفحه	۵
شماره	
۱۹۲۲	
سال	
بیست و سوم	

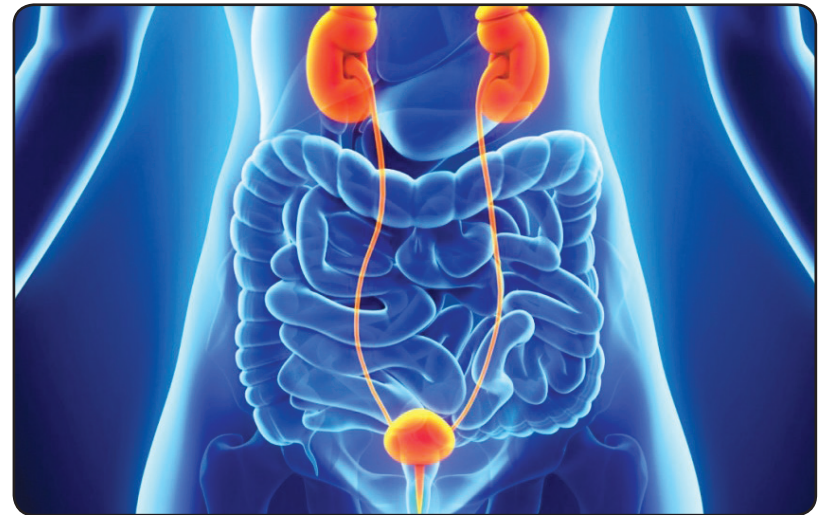
آیا عفونت‌های دستگاه گوارشی و راه‌های درمان آن را می‌شناسیم؟

محبوبه جهانگیر، کارشناس پرستاری شاغل در بیمارستان شهید رجایی شیراز

در فصول گرم سال به علت مصرف مایعات بیشتر، غذاهای آماده و نحوه تغذیه، احتمال آلودگی با عواملی که دستگاه گوارش را تحت تأثیر قرار می‌دهد، افزایش می‌یابد. این بیماری‌ها هم می‌توانند میکروبی باشند و هم ویروسی و انگلی. در برخی موارد که معمولاً با خوردن شیرهای حاوی خامه اتفاق می‌افتد، گاهی سم این مواد وارد دستگاه گوارش می‌شود و خود ماده غذایی عامل بیماری نیست. نکته مهم این است که این دسته از عفونت‌ها مجموعه‌ای از علائم را ظرف مدت کوتاهی در بدن به وجود می‌آورد که می‌تواند فرد را دچار مشکل کند. عفونت ویروسی؛ عفونت‌های گوارشی ویروسی در مدت کوتاهی همه‌گیر می‌شود و معمولاً بعد از خوردن وعده غذایی بروز می‌کند. از جمله علائم این بیماری می‌توان به دل‌درد، اسهال، تب و تهوع اشاره کرد. این بیماری معمولاً طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت از بین می‌رود. در این مواقع معمولاً تب خفیفی وجود دارد و نیازی به درمان آنتی‌بیوتیکی نیست و با جایگزین کردن مایعات و مقداری داروهایی که درد را کاهش می‌دهند، بیمار بهبود پیدا می‌کند. نکته مهم این است که این نوع عفونت‌ها خیلی زود به درمان جواب می‌دهد و فرد خیلی سریع بهبود می‌یابد. مراقب خوردن و خوراگ‌تان باشید؛ بسیاری از عفونت‌های دستگاه گوارشی در فصل تابستان، از طریق غذاها منتقل می‌شوند که لازم است در این زمان غذاها را با درپوش ایمن در یخچال نگهداری کنیم و از گرم و سرد کردن متعدد آن‌ها بپرهیزیم. فردی که دچار عفونت گوارشی شده است، باید تغذیه ساده داشته باشد. از آنجا که در این بیماری فرد آب زیادی از دست می‌دهد، حتماً باید آب و املاحش را تأمین کند تا به هیچ عنوان آب و املاح بدن کاهش پیدا نکند. به همین دلیل مصرف آب یا محلول‌های اوآراس (ORS) یا دوغ و چای کم‌رنگ توصیه می‌شود. در مورد غذاها هم بهتر است غذای ساده مصرف شود. بهتر است غذاهایی که در آن‌ها سس، ادویه و فلفل است، استفاده نشود تا طول بیماری تمام و بیماری کنترل شود. افراد مبتلا به اسهال و استفراغ باید از مصرف غذاهای سنگین از جمله چربی، گوشت و... نیز تا ۴۸ ساعت پرهیز کنند. بیمار باید تا چند روز از کته ماست با دوغ بدون گاز خانگی و از روز چهارم یا پنجم، از سوپ آبیکی بدون حبوبات، به عنوان غذا استفاده کند. یادتان باشد غذاهای جامد و سفت به هر شکلی می‌تواند مشکلات بیمار را از نو آغاز کند. تغذیه را با غذاهای نرم و بدون چربی آغاز کنید تا دستگاه گوارشتان تحریک نشود. گفتنی است موز منبع غنی پتاسیم است و به کاهش دفع اسهال کمک می‌کند. افراد بیمار باید از مصرف نوشابه، کمپوت، آبیوه مصنوعی و هر ماده شیرین دیگری که دفع آب را

عفونت ادراری چیست؟ علت، علائم، پیشگیری و درمان آن چیست؟

زهرا زارع، کارشناس پرستاری شاغل در بیمارستان شهید رجایی شیراز



تنها بر اساس علائم تشخیص داد و درمان کرد. درمان عفونت ادراری بدون نیاز به دارو: ۱- سعی کنید مصرف مایعات را زیاد کنید تا زودبه‌زود به دستشویی بروید تا عفونت‌های موجود در دستگاه ادراری‌تان خارج شود. ۲- حمام بروید و از دوش آب داغ استفاده کنید. اگر چه این روش از نظر پزشکان و محققان علوم پزشکی ثابت نشده است، اما بسیاری از افراد مبتلا به عفونت دستگاه ادراری بعد از حمام آب داغ، احساس کاهش خارش و سوزش و درد را اعلام می‌کنند. ۳- مصرف مرکبات و غذاهای حاوی ویتامین ث را در برنامه غذایی خود قرار دهید. این نوع مواد به دلیل داشتن خاصیت اسیدی، بسیاری از عفونت‌های دستگاه ادراری را از بین می‌برند. نوزادان خوب غذا نخورند، استفراغ کنند، بیشتر بخوابند، یا نشانه‌های یرقان را از خود نشان دهند. در نونهالان، ممکن است بی‌اختیاری ادرار (از دست دادن کنترل مثانه) رخ دهد. در کودکان، عفونت‌های دستگاه ادراری با ریفلاکس مثانه به حالب (حرکت‌های غیرطبیعی ادرار از مثانه به حالب‌ها یا کلیه‌ها) و یوست ارتباط دارد و هنگامی که عفونت دستگاه ادراری با تب همراه باشد، عفونت دستگاه ادراری فوقانی تلقی می‌گردد. درمان عفونت ادراری؛ مهمترین مبنای درمان، استفاده از آنتی بیوتیک‌هاست. گاهی اوقات در طول چند روز اول، علاوه بر آنتی‌بیوتیک، فنازویپریدین تجویز می‌شود تا به تسکین سوزش و رفع اضطراب ناشی از عفونت مثانه کمک کند. عفونت‌های غیر پیچیده را می‌توان

علائم مربوط به دستگاه ادراری تحتانی (عفونت مثانه) عبارت اند از: درد در بالای استخوان شرمگاهی یا پایین کمر، دفع ادرار همراه با درد و یا تکرر ادرار یا اضطراب برای ادرار (یا هر دو). علائم مربوط به دستگاه ادراری فوقانی (عفونت کلیه) عبارتند از: تب، حالت تهوع و استفراغ، درد پهلو، ادرار خونی (به ندرت) به همراه علائم مربوط به عفونت دستگاه ادراری تحتانی. علائم ادراری در کودکان: در کودکان خردسال، ممکن است تنها علامت عفونت دستگاه ادراری، تب باشد. به دلیل فقدان علائم واضح‌تر، وقتی دختران کوچک‌تر از دو سال یا پسران ختنه نشده کوچکتر از یک سال دچار تب می‌شوند، بسیاری از انجمن‌های پزشکی توصیه می‌کنند که کشت ادرار صورت بگیرد. ممکن است

شناسایی علت درد در قسمت‌های مختلف شکم



هستید، احتمال آپاندیسیت وجود دارد و بر همین اساس، باید نشانه‌های دیگر این شرایط بررسی شود. **چپ بالا** تجربه درد در سمت چپ قسمت بالایی شکم می‌تواند با مشکلی در معده مرتبط باشد و همچنین می‌تواند نشان دهنده اولسر یا مشکلاتی در لوزالمعده باشد. گرفتار شدن سنگ کیسه صفرا در مجرای صفراوی نیز می‌تواند محرک دردی شدید در این ناحیه باشد که به سرعت وخیم‌تر می‌شود. **مرکز بالا** بازگشت اسید معده به مری به طور معمول درد در قسمت بالای شکم را موجب می‌شود. همچنین، این درد می‌تواند نشانه‌ای از اولسر یا سنگ کیسه صفرا باشد. **راست بالا** زخم دوازدهه، زخمی که در روده کوچک شکل می‌گیرد، می‌تواند درد در سمت راست قسمت بالایی شکم را موجب شود و به طور معمول، ترشح مویج بیش از اندازه شیره معده را به همراه دارد. در صورتی که درد در ناحیه شکم به مدت چند روز ادامه یافت، برای بررسی دلیل و کشف علت دقیق آن، مراجعه به پزشک را فراموش نکنید.

راست میانه درد در سمت راست قسمت میانی شکم می‌تواند نشانگر بیماری کلیوی باشد. بسیاری از عملکردهای ضروری بدن انسان در ناحیه شکم رخ می‌دهند و پایانه‌های عصبی متعددی نیز در این قسمت وجود دارند که به معنای آن است اگر بتوانیم محل درد را دقیق مشخص کنیم، می‌توانیم تا حدود زیادی به علت آن پی ببریم. در ادامه برخی نکات که به شناسایی علت درد در ناحیه شکم کمک می‌کنند، ارائه شده‌اند. **چپ میانه** اگر در سمت چپ قسمت میانی ناحیه شکم خود احساس درد می‌کنید، این می‌تواند نشانه‌ای از عفونت کلیه یا سنگ کلیه باشد. افزون بر این، اگر درد با یبوست یا دفع ادرار دردناک همراه است، باید به سرعت به پزشک مراجعه کنید. اگر این‌گونه نیست، درد می‌تواند با قسمت کم‌ری ستون فقرات مرتبط باشد. **مرکز میانه** آپاندیسیت می‌تواند موجب درد مبهم درست در بالای ناف شود، و همچنین ممکن است احساس تهوع و ناتوانی در خروج گاز را تجربه کنید. از سوی دیگر، اگر استفراغ می‌کنید، ممکن است با پانکراتیت (التهاب لوزالمعده) مواجه باشید.

راست میانه درد در سمت راست قسمت میانی شکم می‌تواند نشانگر بیماری کلیوی یا یبوست باشد. با این وجود، این درد می‌تواند به دیورتیکولیت، رشد زوائدی روی دیواره محل درد را دقیق مشخص کنیم، می‌توانیم تا حدود زیادی به علت آن پی ببریم. در ادامه برخی نکات که به شناسایی علت درد در ناحیه شکم کمک می‌کنند، ارائه شده‌اند. **چپ میانه** اگر در سمت چپ قسمت میانی ناحیه شکم خود احساس درد می‌کنید، این می‌تواند نشانه‌ای از عفونت دستگاه ادراری یا بیماری التهابی روده باشد. درباره بانوان، آن‌ها گرفتگی‌های عضلانی قاعدگی را نیز در این ناحیه تجربه می‌کنند. **مرکز پایین** درد در قسمت پایین ناف می‌تواند نشانه‌ای از عفونت دستگاه ادراری یا بیماری التهابی روده باشد. درباره بانوان، آن‌ها ممکن است با یک بیماری مربوط به اندام‌های تناسلی مواجه باشند. **راست پایین** اگر در سمت راست قسمت پایینی شکم خود درد احساس می‌کنید، این می‌تواند نشانه‌ای از فشردگی عضله باشد، اما اگر اغلب با آن مواجه می‌شوید بهتر است به پزشک مراجعه کنید. از سوی دیگر، اگر با دردی تیز که با گذشت زمان وخیم‌تر می‌شود، در این قسمت از شکم مواجه

IVF و ICSI درمانی برای ناباروری‌های مردانه



در روش باروری در آزمایشگاه یا IVF، اسپرم مرد و تخمک زن تهیه شده و در آزمایشگاه در مجاورت همدیگر قرار می‌گیرند و پس از تشکیل جنین، آن را داخل رحم زن قرار می‌دهند. البته در حال حاضر داروهای بسیار مؤثری برای بهبود کمیت و کیفیت اسپرم در مردان وجود دارد، ولی دارودرمانی موقعی مؤثر است که مشکلات مرد خفیف تا متوسط باشد و معمولاً موقعی IVF پیشنهاد می‌شود که حداقل سه تا چهار بار IUI ناموفق باشد. برای موقعیت IVF باید حداقل پس از فرآوری مایع منی، تعداد یک میلیون اسپرم متحرک وجود داشته باشد. میزان شکست کامل IVF حدود ۵۰ درصد است، یعنی در آزمایشگاه جنین تشکیل نمی‌شود. علاوه بر این، از تحرک اسپرم، باید پس از فرآوری مایع منی حداقل ۵ درصد اسپرم‌ها دارای شکل طبیعی باشند. روش دیگر درمان ناباروری‌های مردانه، تزریق اسپرم داخل سیتوپلاسم تخمک یا همان ICSI است و بسیاری آن را قوی‌ترین روش کمک به باروری می‌دانند. توجه داشته باشید که در IVF، اسپرم‌ها در مجاورت تخمک‌ها قرار می‌گیرند تا با ترکیب یکدیگر، جنین تشکیل شود، ولی در ICSI، اسپرم مستقیم داخل تخمک تزریق می‌شود. برای موفقیت ICSI باید مایع منی خام بیمار، حداقل حاوی یک میلیون اسپرم متحرک باشد. این روش هزینه خیلی زیادی دارد و این در حالی است که پزشک باید بیمار را با ساده‌ترین، کم‌عارضه‌ترین و کم‌هزینه‌ترین روش درمان کند. در ICSI، میزان شکست کامل ۳ درصد است، یعنی خیلی کمتر از IVF. برای موفقیت ICSI بعد از فرآوری مایع منی، باید حداقل ۲۰۰ هزار اسپرم متحرک با حرکت پیش رونده وجود داشته باشد. بعضی از محققان برای پیش‌بینی میزان موفقیت IVF یا ICSI، هم تعداد اسپرم‌های متحرک و هم تعداد اسپرم‌های با شکل طبیعی را در نظر می‌گیرند. همچنین وقتی مشکل ناباروری متوسط است، در پیشنهاد ICSI نباید عجله کرد، چون بیشتر این مردان با IVF بچه دار می‌شوند. در این