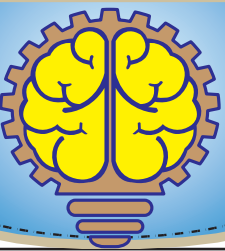


ضرب‌المثل‌های جهان

در طبیعت، برای هر زخم مرهمی است

تازی

اندیشه



انواع بی‌دردی‌های لیبر و زایمان

گردآوری مقاله: محبوبه عباسی فر - کارشناس مامایی



یکی از مسائل مهم که همیشه ذهن خانم باردار را به خود مشغول کرده مسئله درد زایمان است. به روندی که از طریق آن تولد کودک به طور طبیعی اتفاق می‌افتد لیبر می‌گویند که مشتق، زحمت، رنج بردن و تلاش بدنی معنا شده است و شرایط دردناک از مشخصات لیبر است که در روند تولد نوزاد دخالت دارد و احساس درد بازنمایی کاملاً فردی از محرک‌های متغیر است.

عوامل مؤثر بر درد زایمان:

۱. عوامل فیزیکی
۲. عوامل روحی روانی
۳. عوامل فرهنگی و اجتماعی
۴. عوامل محیطی

روش تسکین درد:

روش‌هایی که برای کاهش درد زایمان به کار می‌روند عمدتاً به دو گروه تقسیم می‌شوند:

روش‌های دارویی: ضد دردها، آرام بخش‌ها، باریتورات‌ها، داروهای توهم زا و داروهای استنشاقی و بی‌حسی‌ها.

این داروها به تنهایی و یا به صورت ترکیبی استفاده شده تا درد را آرام سازند و معمولاً ترین گروه مصرفی ضد دردها مخدرها هستند.

آرام بخش‌ها: مانند والیوم، ویستاریل، فنرگان باعث شکل سازی عضله شده و درد کمتری تجربه می‌کند.

باریتوراتها: مانند سکونال ونم بوتول مستقیم باعث کاهش درد نمی‌شود ولی یک اثر آرامش بخش و خواب آوری ایجاد می‌کند.

داروهای توهم زا: مانند اسکوپولامین باعث یک خواب خاص (خواب برزخی) درد را از بین نمی‌برد بلکه تنها حافظه و یاد آنرا محو می‌کند.

داروهای استنشاقی: شامل گاز اکسیژن ۵ درصد و گاز نیتروس اکساید ۵۰ درصد می‌باشد و با گذاشتن ماسک بردهان استنشاق می‌شود و داروی ضد درد است.

بی‌حسی موضعی:

۱. بلوک عصب پودندال: ایجاد روش بی‌دردی زایمان است نه لیبر و باعث از کار انداختن حس ارگانهای تناسلی خارج بدن چون مهبل، میان دوره و پرینه می‌شود.

۲. بلوک عصبی پرینه: باعث از بین رفتن درد جهت اپی‌زیاتومی می‌شود که شامل تزریق مواد بی‌حس کننده داخل عضلات پرینه است.

بی‌حسی دورال: داروی بی‌حسی در فضای ستون فقرات و در اطراف یا

بدن انقباضات عضلانی بی‌اثر سازند. *انحراف افکار زانو از دردهای زایمانی است که تمرکز زانو بر تکنیک‌های تنفس یا عث منحرف کردن فکر زانو از درد می‌شود.

۴ - رفلکسولوژی: به عنوان یک طب مکمل که یک درمان طبیعی و قدیمی است که شامل ماساژ نقاط رفلکسی در دست‌ها و پاها می‌باشد و روی ارگان‌های مختلف بدن تأثیر می‌گذارد و در درمان بیماری‌های مختلفی تأثیرگذار است.

۵ - آب درماتی: شامل استفاده از وان یا دوش آب گرم، استفاده از دوش دستی و ریختن آب روی شکم و کمر، استخر زایمان و جکوزی می‌باشد. آب باعث کاهش تولید کاتکل آمین‌ها شده و این باعث افزایش سطح اکسیژن و تولید اندورفین‌ها شده و در نتیجه باعث تحریک زایمان شده و همچنین باعث شل شدن عضلات، کاهش اضطراب و درد می‌شود و موجب احساس راحتی و تن آرامی حین انقباضات می‌شود.

۶ - هیپنوتیزم: تغییرات موقت مغزی همراه با بیهوشی و باعث آرامش جسمی و فکری می‌شود.

۷ - طب سوزنی و طب فشاری: برای کاهش درد بر روی نقاطی مشخص از بدن با سوزن و یا ایجاد فشار عمیق با نوک انگشتان موجب کاهش درد می‌شود.

۸ - تحریک الکتریکی عصب از راه پوست: توسط بالشتک‌های الکتریکی مخصوص بر روی کمر نصب و ایجاد امواجی می‌کند که باعث کاهش

کدام گوش دردها خطرناک هستند؟

یک متخصص گوش و حلق و بینی گفت: گوش دردها اگر علت عفونی و التهابی داشته باشند، باید به طور جدی پیگیری و درمان شوند. به گزارش جام جم آنلاین، دکتر علی اصغر پیوندی، جراح و متخصص گوش و حلق و بینی با بیان اینکه گوش درد، یکی از شایع‌ترین بیماری‌هاست، افزود: افرادی که صرفاً به علت گوش درد به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند و از درد، شکایت دارند متعدد هستند. وی با بیان اینکه گوش درد، به دو دسته عمده تقسیم می‌شود، گفت: یا داخل گوش ایجاد می‌شود که علت آن شامل عفونت‌ها، التهاب‌ها و ضرباتی است که وارد شده، یا ممکن است منشأ دیگری داشته باشد و در گوش احساس شود که ما به آن گوش درد راجعه می‌گوییم. این جراح با تأکید بر اینکه بنا نیست هر فردی که گوش درد داشت حتماً مشکلی داخل گوش داشته باشد، ادامه داد: نکته بسیار ساده در مورد گوش دردهای دسته دوم، مفصل جلوی گوش یا مفصل گیج گاهی است که ممکن است به علت استفاده نامطلوب از آن یا ضربه، دچار التهاب شده باشد و دردش در داخل گوش احساس شود ولی خود گوش، پرده گوش، کانال گوش، سیستم شنوایی، کاملاً محفوظ و بدون عیب هستند. وی با بیان اینکه گوش دردها اگر علت عفونی و التهابی داشته باشند، باید به طور جدی پیگیری و درمان شوند، گفت: ولی در بعضی موارد اتفاق می‌افتد که دردهای سینوسی، مفصلی، دندانی و



کافئین چه تأثیری بر مغز و بدن دارد؟

افراد احساس هوشیاری و تمرکز بیشتر داشته و کمتر خواب آلود باشند. هرچند زیادروی در مصرف آن نتیجه منفی به جا می‌گذارد. همچنین مصرف کافئین بر فرآیندهای بدن همچون هضم غذا، متابولیسم و قدرت بینایی تأثیر می‌گذارد. سایت «ساینس الرت» در مطلبی به بررسی تأثیرات مصرف کافئین بر بدن و مغز پرداخته که به شرح زیر است:

کافئین متداول‌ترین داروی «فعال» کننده روان» (سایکواکتیو) در جهان است

یکی از نادرترین مطالبی که در مورد کافئین مطرح شده دارو بودن آن است. در حقیقت، کافئین متداول‌ترین داروی «فعال» کننده روان» در جهان است. کافئین دارای تأثیرات فعال کننده روان است و شیوه تعامل فرد با جهان اطراف را تغییر می‌دهد.

- کافئین حداقل برای مدتی فرد را هوشیار می‌سازد

طبیعی است که افراد در ساعاتی که

میان روز احساس خستگی کنند. مغز به طور طبیعی از زمانی که فرد از خواب بلند می‌شود تا زمان خواب مولکول بیشتری به نام «آدنوزین» تولید می‌کند. متخصصان معتقدند این مولکول به فرد کمک می‌کند تا شب به خواب برود. کافئین از طریق مشابه سازی با آدنوزین در مغز این فرآیند طبیعی را مختل می‌کند. کافئین با متصل شدن به گیرنده‌های طراحی شده برای مولکول آدنوزین، آن‌ها را از مسیر طبیعی خود خارج کرده و در نتیجه فرد احساس هوشیاری می‌کند.

- خلق و خوی فرد را تقویت می‌کند

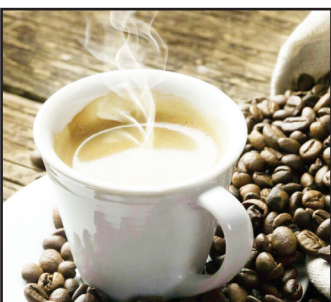
کافئین به عنوان عامل محرک سیستم عصب مرکزی نه تنها هوشیاری را تقویت می‌کند بلکه در خلق و خوی فرد هم تأثیر مثبت می‌گذارد. این اتفاق از تأثیر کافئین در مختل کردن فرآیند تولید مولکول آدنوزین و احساس هوشیاری در فرد ناشی می‌شود.

- کافئین سطح آدرنالین را افزایش داده و فرد را حساس می‌کند

یکی از متداول‌ترین دلایلی که افراد از قهوه کافئین دار یا چای مصرف می‌کنند کمک به تمرکز هنگام انجام کارهایشان است.

- کافئین برای مدت کوتاهی از میزان اشتها می‌کاهد

مصرف یک فنجان قهوه حداقل برای مدت زمان کوتاهی میزان اشتها را سرکوب می‌کند هرچند شواهد کافی وجود ندارد که مصرف مرتب آن موجب کاهش وزن می‌شود.



بسیاری از افراد نمی‌توانند روز خود را بدون مصرف مواد کافئین‌دار شروع کنند. به گزارش جام جم آنلاین، نوشیدنی‌های مختلف حاوی کافئین به شکل‌های گوناگون بر سلامتی تأثیر می‌گذارد. نتایج یک آزمایش نشان می‌دهد قهوه موجب افزایش طول عمر می‌شود در حالی که بسیاری از نوشیدنی‌های انرژی‌زا دارای سطح بالایی از قند هستند. کافئین خود ماده محرکی است که تأثیرات مثبت و منفی به دنبال دارد. مصرف آن باعث می‌شود بسیاری از

درد قفسه سینه چه زمانی خطرناک است؟

عضو هیئت مدیره اتروسکلروز (تصلب شرایین) ایران گفت: جامعه جوان ما نسبت به جوامع قبلی بسیار کم تحرک‌تر شده و به عبارتی زندگی ماشینی در تمامی دنیا همه گیر شده است. استرس‌های زندگی و کاری، اضافه وزن، مصرف فست فودها و غذاهای نامناسب، کم تحرکی، عدم ورزش مناسب و مصرف دخانیات در جوامع امروزی بخصوص جوانان بسیار افزایش داشته است. به عبارتی کلی با این روند در سبک زندگی امروزی با گذر زمان شاهد آمارهای بیشتری از حملات قلبی در جوانان خواهیم بود.

دکتر بابک حیدری اقدم متخصص قلب و عروق، فلوشیپ آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی در گفت و گو با جام جم آنلاین بیان کرد: دردهایی ناشی از حملات قلبی اصولاً دردهایی هستند که در پشت جناق یا به عبارتی تخت سینه ایجاد می‌شوند. این دسته از دردها در قفسه سینه منتشر شده و به شکل سوزشی، فشارنده و حس سنگین همراه است علاوه بر آن با انجام فعالیت حس درد بیشتر و با استراحت کمتر می‌شوند. البته در برخی از مواقع دردهای ناشی از حملات قلبی ممکن است در مواقع استراحت نیز به سراغ افراد رود. درد در قفسه سینه یا حسی مانند احساس فشار یا سنگینی شایع‌ترین نشانه یک حمله قلبی محسوب می‌شود.

وی در ادامه افزود: معمولاً با مصرف قرص‌های زیرببانی درد افراد کاهش پیدا می‌کند، انتشار این دردها می‌تواند در ۲ طرف سینه (چپ و راست) ایجاد شود اما اکثر در سمت چپ بروز می‌کند همچنین درد در نواحی فک گردن و بازوی چپ بسیار مشاهده می‌شود. اگر این دردها همراه با حالاتی چون تنگی نفس، تعریق و تپش قلب باشد بی‌شک در یک قدمی حملات قلبی قرار دارد.

به گفته حیدری اقدم، البته تمامی بیماران این علامت را ندارند، برای مثال در بیماران دیابتی، پر فشار خون و افراد مسن این دسته از نشانه‌ها کم دیده شده و حملات قلبی بصورت ضعیف شدید ناگهانی همراه با تعریق سرد گریبان گیرشان می‌شود.

این متخصص تأکید کرد: اما در رابطه با دردهای نقطه‌ای که همراه با خیم و راست شدن تشدید پیدا می‌کند معمولاً دردهای مربوط به قلب و حملات قلبی نیستند. افرادی که این دسته علائم را دارا هستند معمولاً سن بالای ۳۰ سال داشته و علاوه بر آن درگیری یک بیماری زمینهای مانند دیابت، چربی خون بالا و فشارخون هستند و همچنین مصرف دخانیات در این افراد بسیار مشاهده می‌شود. عضو هیئت مدیره اتروسکلروز توصیه کرد: اگر افراد با بیماری رو به رو شدند که دارای این نشانه‌ها بود اولین و مهم‌ترین اقدام این است که فرد را به هیچ وجه تکان ندهد و تنها بیمار دراز بکشد و هیچ گونه فعالیتی نداشته باشد، همچنین اکسیژن رسانی به بیماری را افزایش دهند و سریعاً با اورژانس تماس بگیرند و در این میان دادن آسپرین بچه در اکثر موارد اوضاع را بهبود می‌بخشد. بسیار مشاهده می‌شود اطرافیان بیمار پشت او را ماساژ می‌دهند لازم به ذکر است این اقدام مناسبی نیست و ممکن است شرایط را سخت‌تر کند و تنها کمک مفید اطرافیان این است که فرد را در بی حرکت نگه دارند. وی متذکر شد: یکسری مطالب در خصوص حملات قلبی وجود دارد مبنی بر این که بعضاً دردهای حمله قلبی در ناحیه معده رخ می‌دهد به عبارتی بیمار سنگینی در معده خود احساس می‌کند.

