



تاریخ
۲۹
مرداد
۱۳۹۶
یک‌شنبه

سخن بزرگان

بزرگترین عیب برای دنیا همین بس که بی‌وفاست.

(حضرت علی علیه‌السلام)

صفحه
۵
شماره
۲۰۳۳
سال
بیست و سوم



پیامدهای اعتیاد در زنان

پیامدهای اعتیاد در زنان را می توان از جنبه های مختلف مد نظر قرارداد:

۱- پیامدهای فردی شامل: ابتلا به بیماریهای جسمی، روانی؛

۲- پیامدهای خانوادگی شامل: کاهش فرصت ازدواج، طرد از خانواده، عدم ایفای نقش مادری، ایجاد نسل معناد، عدم نظارت بر رفتار فرزندان، احتمال ابتلای افراد خانواده همسر، فرزندان به بیماری های ایدز و هپاتیت؛
۳- پیامدهای اجتماعی شامل: ارتکاب انواع جرایم اموال و اخلاق مانند: روسپیکری، دزدی و...

۴- پیامدهای فرهنگی کشور: به زنان معناد عمدتاً به چشم افراد بی بند و بار و بی عفت نگریسته می شود .

پیامدهای تداوم مصرف مواد مخدر در زنان

۱- ارتکاب انحرافات اجتماعی: اقدام به خودکشی، خود فروشی برای تأمین هزینه، اقدام به خرید و فروش مواد مخدر و تکدی گری برای بدست آوردن مواد مخدر

۲- اشتغال به کار در مشاغل کم درآمد

۳- نامناسب شدن روابط خانوادگی: درگیری و نزاع با شوهر، عدم نظارت مادر معناد و سردی روابط مادر معناد با فرزندان ، درگیری و نزاع والدین معناد با فرزندان

۴- مشکلات جسمی و روحی: مشکلات روحی و مشکلات جسمی

۵- مجازات زندان: نه به دلیل مصرف مواد، بلکه به دلیل انحرافات اجتماعی ناشی از اعتیاد

نتیجه گیری

امروزه یکسان شدن نقش زنان و مردان در پدیده های اجتماعی به دلیل دور شدن از شیوه ی زندگی سنتی، رشد شهرنشینی و صنعت، رشد جنبشهای اجتماعی زنان، اشتغال به کار زنان در بیرون از خانه و در نتیجه اختلاط بیشتر زنان و مردان باعث شده است که زنان نیز همانند مردان تحت تأثیر پدیده های اجتماعی از جمله اعتیاد قرار بگیرند. روند رو به رشد زنان وابسته به مواد در سراسر جهان یکی از



پدیده‌های اجتماعی است که از ربع آخر قرن بیستم، نمایان شده است و ایران نیز از این تحول جهانی مصون نمانده است.

پژوهش ها نشانگر این واقعیت است که متغیرهای جامعه شناختی در تحلیل اعتیاد زنان معناد به مواد مخدر از اهمیت بسزایی برخوردارند .

از جمله مهم‌ترین این متغیرها میزان آگاهی از مضرات مواد مخدر، از هم گسیختگی خانوادگی، دسترسی آسان به مواد مخدر، بستر اجتماعی – فرهنگی مؤثر بر اعتیاد به مواد روانگردان هاء. با توجه به شرایط فرهنگی جامعه، به زنان معناد عمدتا برای بهبود وضع معیشتی و ترک مصرف مواد در آنان انجام گیرد و راهکارهای مؤثرتری نیز برای پاکسازی مناطق آلوده به مواد مخدر صورت پذیرد.

در پایان پیشنهاد می شود، بعد از شناسایی مصرف کنندگان و فروشندگان مواد مخدر اعضای خانواده هادی آنان شناسایی شوند و در صورت مصرف مواد مخدر توسط اعضای خانواده معنادان مخصوصاً بانوان، اقدامات و پیگیریهای مناسب توسط ارگانهای مربوط برای بهبود وضع معیشتی و ترک مصرف مواد در آنان انجام گیرد و راهکارهای مؤثرتری نیز برای پاکسازی مناطق آلوده به مواد مخدر صورت پذیرد.

دلایل بی حسی و سوزش در بدن

قطع می شود. این نوع از پارستزی پس از رفع فشار کاهش می یابد و از بین می رود، همانند زمانی که برای مدتی طولانی در یک حالت بی‌حرکت نشسته اید. حس به آرامی به ناحیه تحت تاثیر قرار گرفته باز می گردد.

حمله هراس

هنگامی که یک حمله هراس را تجربه می کنید، بدن معمولاً به میزان کافی اکسیژن دریافت نمی‌کند، زیرا تنفس به صورت کوتاه و بریده بریده انجام می شود. هنگامی که این اتفاق عملکرد درست اعصاب دریافت نمی‌کند. این شرایط می تواند موجب از دست رفتن آرام حس در اندامها و تجربه پارستزی شود. این شرایط موقتی است، و پس از برطرف شدن حمله هراس و از سرگیری تنفس عادی، احساس سوزن سوزن شدن نیز به تدریج در اندام از بین خواهد رفت. برای مقابله با حملات هراس می توان اجتناب و خروج از یک موقعیت اضطراب‌آور و همچنین تمرینات تنفس که بر دریافت اکسیژن کافی متمرکز هستند، را مد نظر قرار داد.

هنگامی که بدن به میزان کافی آب دریافت نمی‌کند، هیچ چیزی عملکرد درستی نخواهد داشت. کم آبی بدن می تواند موجب عوارض جانبی ناخوشایندی شود، که احساس سوزن سوزن شدن یکی از آنها است. اگر در حال تجربه

پارستزی گذرا هستید و اعصاب در ناحیه تحت تاثیر قرار گرفته زیر فشار نبوده ائد، اطمینان حاصل کنید که به میزان کافی آب مصرف می به پزشک مراجعه کنید تا اطمینان حاصل شود

مصرف آب به میزان کافی می‌تواند احساس سوزن سوزن شدن را برطرف کرده و از پارستزی بیشتر پیشگیری کند.

ویلش گردن

هنگامی که سر خود را بیش از اندازه سریع حرکت می دهید، احتمالاً شکل گیری درد در ناحیه سر و گردن را تجربه کرده اید. ویلش زمانی شکل می گیرد که عضلات به کار گرفته شده با شتاب بالا افزایش و کاهش سرعت را تجربه می کنند.

پارستزی می تواند به صورت مستقیم پس از ویلش شکل بگیرد. گاهی اوقات، حس می تواند طی چند دقیقه علمی پدید آید. با این وجود، ویلش می تواند یک آسیب بالقوه خطرناک به عضلات وارد کند، از این رو، اگر درد، سرگیجه و بی‌حسی را تجربه می کنید به پزشک مراجعه کنید.

کمبود مواد مغذی

سلامت بدن انسان بر اساس آن چه مصرف می‌کنید، شکل می‌گیرد. پارستزی می تواند به واسطه کمبود برخی مواد مغذی شکل بگیرد. یک سبک زندگی سالم‌تر و جامع‌تر می‌تواند از این شرایط پیشگیری کند، اما پزشک ممکن است مصرف مکمل هایی مانند ویتامین B۱۲ را برای

کمک به بهبود پارستزی پیشنهاد دهد.

پارستزی گذرا می تواند نسبتاً بی ضرر باشد، اگرچه کمی ناخوشایند است. در مقابل، پارستزی مزمن داستان متفاوتی دارد و ممکن است مساله‌ای جدی‌تر باشد.

اگر برای مدت زمانی طولانی علائم بی حسی و سوزن سوزن شدن را در اندام ها و دیگر بخش‌های بدن خود تجربه می کنید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا اطمینان حاصل شود

نموند نگرش موجود در جامعه از درمان خود اجتناب می‌ورزند و از معرفی خود به عنوان مصرف کننده مواد مخدر در انتظار و مجامع عمومی به شدت شرمسار می‌شوند.

بنابراین تلاش در جهت تغییر نگرش جامعه در خصوص تلقی اعتیاد به عنوان یک بیماری به ویژه در اعتیاد زنان از اولویت‌های فرهنگی در مراکز پیشگیری و درمان اعتیاد می‌بایست مد نظر قرار گیرد .

علاوه بر این سه راهکار موثر در درمان و جلوگیری از عود مجدد زنان به اعتیاد را می توان به تغییر شرایط خانوادگی (اقدام به ترک دسته جمعی خانواده، تغییر مسیر درآمد خانواده از راه خلاف و تغییر محل سکونت خانواده)، تغییر شرایط فردی (طلاق از همسر معناد، ترک خانه به دلیل اعتیاد شوهر، ترک خانواده آلوده) و قطع ارتباط با دوستان معناد را اشاره کرد.

در پایان پیشنهاد می شود، بعد از شناسایی مصرف کنندگان و فروشندگان مواد مخدر اعضای خانواده هادی آنان شناسایی شوند و در صورت مصرف مواد مخدر توسط اعضای خانواده معنادان مخصوصاً بانوان، اقدامات و پیگیریهای مناسب توسط ارگانهای مربوط برای بهبود وضع معیشتی و ترک مصرف مواد در آنان انجام گیرد و راهکارهای مؤثرتری نیز برای پاکسازی مناطق آلوده به مواد مخدر صورت پذیرد.

منابع

۱- مجله دانشگاه علوم پزشکی فسا ۴(۳۴) ۱۳۹۲. بررسی الگوی اعتیاد زنان خود معرف شهرستان های استان به مواد مخدر، بستر اجتماعی – فرهنگی مؤثر بر اعتیاد به مواد روانگردان هاء. با

توجه به شرایط فرهنگی جامعه، به زنان معناد عمدتا برای بهبود وضع معیشتی و ترک مصرف مواد در آنان انجام گیرد و راهکارهای مؤثرتری نیز برای پاکسازی مناطق آلوده به مواد مخدر صورت پذیرد.

۲- فصلنامه مطالعات توسعه اجتماعی فرهنگی ۱(۱) ۱۳۹۲. نظریه زمینه ای درباره علل اعتیاد زنان معناد زندانی در زندان مرکزی اصفهان. پروانه دانش، امیرملکی و زهره نیازی.

۳- فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، ۴(۱۶) ۱۳۹۲. عوامل مؤثر بر اعتیاد زنان. سهیلا ناصری پلنگرد، فریبا محمدی، معصومه دوله

علت عمده بد بو شدن تنفس، کاهش میزان براق و خشکی دهان است

مطمئن باشید که هر روز به اندازه کافی آب می‌نوشید.
شودن ۲ تا ۳ لیتر آب برای زنان، و ۳ تا ۴ لیتر آب برای مردان، ضروری است. حتی اگر نشانه‌های کم آبی را در بدن ندارید، باز خود را مجاب به نوشیدن کافی آب در طول روز کنید. علاوه بر این مصرف زیاد میوه‌های آبدار رسیده و سبزیجات باعث افزایش میزان آب بدن و همچنین افزایش جذب ویتامین‌ها و املاح معدنی می‌شود. نشانه‌های کم آبی در بدن را جدی بگیرید و به محض مواجه شدن با ده اختراع، نوشیدن آب را در اولویت قرار دهید:

تنفس بد بو: یک علت عمده بد بو شدن تنفس، کاهش میزان براق و خشکی دهان است. براق عامل پاک کننده دهان از باکتری‌ها است و هنگامی که در نتیجه کم آبی بدن کاهش می‌یابد، باکتری‌های دهان افزایش یافته و تنفس شما بدبو می‌شود.

هوس‌های غذایی: کم آبی باعث می‌شود تا اعضای بدن نتوانند گلیکوژن و سایر اشکال انرژی سبک زندگی سالم‌تر و جامع‌تر می‌تواند از این شرایط پیشگیری کند، اما پزشک ممکن است خوردن مواد غذایی مخصوصاً مواد شیرین را داشته باشد چرا که بدن نمی‌تواند گلیکوژن را تولید کند. قبل از اینکه سراغ چیز های شیرین بروید یک لیوان آب میل کنید. حتی می‌توانید میوه یا سبزی میل کنید.

درد و التهاب: غضروف‌ها در مفاصل با وجود آب است که نقش یک روان کننده را بازی می‌کنند. وقتی بدن کم آب می‌شود، غضروف‌ها آب کافی برای خیس بودن خود را ندارند و این باعث می‌شود تا حالت چروک خورده پیدا کنند. همین باعث می‌شود موقع حرکت مفاصل اصطکاک

رژیم غذایی و سبک زندگی خود را برای کاهش میزان اسیدپته بدن تغییر دهید

هنگامی که بدن ما به وضعیت اسیدوز وارد می‌شود مستعد ابتلا به انواع بیماری های مزمن خواهد بود. در این حالت مواد معدنی گرانبها از جمله کلسیم، سدیم، منیزیم، و پتاسیم از اندام و استخوان ها حذف می شوند تا اسید را خنثی کرده و از بدن خارج کنند. به همین دلیل ما شاهد افزایش پوکی استخوان خواهیم بود. تخلیه جریان ناپذیر این ذخایر معدنی، بدن را همچنان در حالت اسیدی نگه می دارد و این زمانی برای افزایش خطر ابتلا به بیماری های عمده ای مانند سرطان است. بیشتر غلات، محصولات لبنی، سویا، و گوشت

طوری بنا نهاد که ثابت و قابل پیش‌بینی باشد.

بسیاری از دانش آموزان مبتلا به خودماندگی بیشتر با نگاه کردن به می‌گیرند استفاده از وسایل کمکی دبداری ملموس مانند تصاویر و نمودارها در آموزش ایشان ضروری است. بسیاری از مواردی که برای دانش آموزان با ناتوانی های یادگیری مورد استفاده قرار می‌گیرند برای دانش آموزان درخودمانده مناسب هستند.

برخی از دانش آموزان مبتلا به خودماندگی در نقاشی، موسیقی و ریاضیات مهارت دارند و اغلب آنان در این موضوعات کفایت عادی یا پیشرفته نشان می‌دهند معلم باید استعدادهای این دانش آموزان را تشویق کند. فرصت های یادگیری اضافی را در این زمینه ها فراهم کند و همواره تقویت مثبت ارائه دهد.

شایسته است کودکان خودمانده را در

بسیاری از دانش آموزان مبتلا به اوتیسم که در کلاس های عادی مشغول شده اند عملکرد بهتری خودماندگی بیشتر با نگاه کردن به می‌گیرند استفاده از وسایل کمکی دبداری ملموس مانند تصاویر و نمودارها در آموزش ایشان ضروری است. بسیاری از

مواردی که برای دانش آموزان با ناتوانی های یادگیری مورد استفاده قرار می‌گیرند برای دانش آموزان درخودمانده مناسب هستند.

برخی از دانش آموزان مبتلا به خودماندگی راه حسی می‌توانند چیزی را یاد بگیرند در صورت تقویت حواس، از طریق چند حس بهتر می‌توانند مطالبی را بیاموزند ولی در شروع درمان نباید از انواع رفتارهای مختلف با یکدیگر به کودک آموخته شود. برای اوتیسم که آبی بدن، آن را در معرض کودک، ورزش هایی نظیر پرش، بالانس و کوهنوردی مفید است.

چطور بدن کم آبی را نشان می‌دهد؟



زیادی ایجاد شود که منجر به درد مفاصل خواهد شد. کاهش نوشیدن قهوه، نوشیدنی‌های غیر الکلی و چای‌های غیر گیاهی و افزایش نوشیدن آب، می‌تواند به مقدار زیادی درد مفاصل را کاهش دهد.

سردرد: کم آبی باعث می‌شود تا بافت مغزی از خود را از دست بدهد. این باعث می‌شود تا مغز از طرف حجممه تحت فشار قرار بگیرد و نتیجه‌ای جز سردرد و سبکی سر نخواهد داشت. از طرف دیگر جریان خون کاهش پیدا می‌کند که باعث می‌شود مقدار اکسیژنی که به مغز می‌رسد کم شده، رگ‌های خونی گشاد شوند و سردرد بروز کند. در هنگام بروز سردرد سعی کنید به جای مصرف چای و یا سایر نوشیدنی‌ها، آب بخورید.

ریتم غیر طبیعی قلب: از دست دادن آب بدن منجر به از دست رفتن املاح معدنی می‌شود که مسئول ریتم طبیعی قلب هستند. کمبود پتاسیم و منیزیم یکی از علل ریتم غیر طبیعی قلب است.

از دست دادن آب بدن می‌تواند باعث سنگ کلیه شود

یبوست و عملکرد ضعیف گوارش: کمبود آب یکی از شایع‌ترین علائم یبوست مزمن است. کم آبی بدن باعث می‌شود روده بزرگ قادر به دفع مواد زاید نباشد. آب به تجزیه مواد غذایی کمک

۲۰ هشدار برای اسیدی شدن بدن!

خاصیت اسیدی دارند. قهوه، الکل، غذاهای پردازش شده، شکر تصفیه شده، جایگزین های شکر، و ... نیز اسیدی هستند. وقتی ما غذا می‌خوریم، مواد زائد اسیدی از طریق متابولیسم این غذاها تولید می‌شوند. این مواد زائد باید خنثی یا دفع شوند.

در اینجا ۲۰ نشانه اسیدی شدن بدن معرفی شده است:
افزایش خلط– سرفه مزمن– درد قفسه سینه– خستگی مزمن– مشکلات سینوس– پوکی استخوان – شرایط عصبی مانند آلزایمر، پارکینسون و زوال عقل–کاهش وضوح ذهنی– آسیب قلبی عروقی ناشی از پلاک اسیدی–افزایش خطر حمله قلبی و سکته مغزی– عفونت های مثانه و کلیه– کمبود

می‌کند و مواد مغذی بهتر جذب می‌شوند. نوشیدن کافی آب منجر به عملکرد ضعیف گوارش خواهد شد.

پوست و لب‌های خشک: وقتی شما دچار کم آبی می‌شوید، بدن اولویت‌بندی می‌کند و آب را به مهم‌ترین جای ممکن مثلاً مغز می‌فرستد. اولین قربانی کم آبی پوست است. کاهش انعطاف‌پذیری پوست در نتیجه کم آبی بدن، آن را در معرض چین و چروک‌های زودرس قرار می‌دهد.

کاهش عملکرد مغزی: عدم توانایی در تمرکز، مشکلات حافظه، خستگی مغز، سردرد، خشم، آفسردگی و مشکلات خواب از دیگر علائم کم آبی بدن هستند. ۸۵ درصد از مغز را باید آب تشکیل دهد تا بتواند به درستی کار کند. آب به مغز انرژی الکتریکی مورد نیاز برای تمام توابع مغز از جمله فرایندهای تفکر و حافظه را می‌دهد. کم آب خفیف منجر به کاهش توانایی مغزی در تمام سنین می‌شود.

ادرار تیره: ادرار تیره دارای غلظت بالای سموم و یک نشانه فوری است که به شما می‌گوید باید فوراً آب بنوشید. از دست دادن آب بدن می‌تواند باعث سنگ کلیه شود.

خستگی:هنگامی که بدن شما به اندازه کافی آب نداشته باشد، حجم خون شما کم می‌شود، فشار خون‌تان افزایش می‌یابد و قلب‌تان نیاز به فعالیت بیشتر دارد و در نتیجه شما دچار خواب آلودگی بیشتری خواهید شد. آب رسانی به بدن از چیزی که فکرش را می‌کند، خیلی مهم تر است. آب را نزدیک میز کار خود نگاه دارید. چرا که آسان‌تر خواهد بود تا به خود یادآوری کنید باید آب بنوشد.

رژیم غذایی و سبک زندگی خود را برای کاهش میزان اسیدپته بدن تغییر دهید. در اینجا بهترین گام هایی که می‌توانید برای جلوگیری از اسیدپته بدن بردارید معرفی شده است: هر روز مقادیر زیادی آب تصفیه شده بنوشید. این کار باعث رفع سریعتر سموم از بدن می‌شود.

ایمنی– مسائل پوست مانند آگزما، آکنه، بثورات و درماتیت– مشکلات معده از جمله نفخ، سوء هاضمه، ریفلاکس معده و گاز– عفونت های قارچی– افزایش وزن و چاقی– دیابت– آلرژی– سیاتیک و سفتی گردن– حفره ها و لثه های حساس– درد مفصلی و درد عضلات.

آب سبزیجات نیز اسید بدن را خنثی می‌کند

رژیم غذایی و سبک زندگی خود را برای کاهش میزان اسیدپته بدن تغییر دهید. در اینجا بهترین گام هایی که می‌توانید برای جلوگیری از اسیدپته بدن بردارید معرفی شده است: هر روز مقادیر زیادی آب تصفیه شده بنوشید. این کار باعث رفع سریعتر سموم از بدن می‌شود.

غذاهای الکلی، قهوه، الکل، جایگزین های شکر تصفیه شده، جایگزین های شکر، و ... نیز اسیدی هستند. وقتی ما غذا می‌خوریم، مواد زائد اسیدی از طریق متابولیسم این غذاها تولید می‌شوند. این مواد زائد باید خنثی یا دفع شوند.

در اینجا ۲۰ نشانه اسیدی شدن بدن معرفی شده است:
افزایش خلط– سرفه مزمن– درد قفسه سینه– خستگی مزمن– مشکلات سینوس– پوکی استخوان – شرایط عصبی مانند آلزایمر، پارکینسون و زوال عقل–کاهش وضوح ذهنی– آسیب قلبی عروقی ناشی از پلاک اسیدی–افزایش خطر حمله قلبی و سکته مغزی– عفونت های مثانه و کلیه– کمبود