

سخن بزرگان

ارزش انسان به داشته‌هایش نیست، به چیزی است که آرزوی به‌دست آوردنش را دارد.

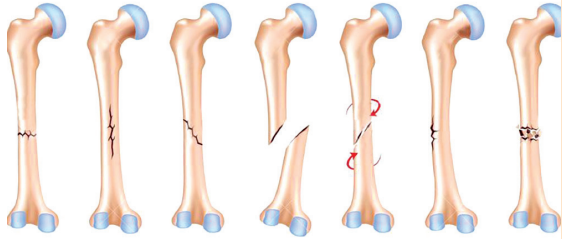
جبران خلیل جبران

گوناگون

صفحه
۵
شماره
۲۴۶۲
سال
بیست و چهارم

شکستگی‌ها

نویسنده: **مهناز دهقانی**،
کارشناس ارشد پرستاری،
بیمارستان شهید رجایی شیراز، اسفند ۱۳۹۷



شکستگی استخوان از جمله مهم‌ترین آسیب‌های بدن است که به دنبال ضربه ایجاد می‌شود. هرگونه تغییر شکل استخوان به دنبال ضربه، شکستگی نامیده می‌شود.

علائم شکستگی: تورم استخوان، تغییر شکل، لمس دردناک، ناکار شدن عضو آسیب‌دیده، احساس ساییده شدن در سرشکسته استخوان، لمس فاصله بین دو سر استخوان شکسته، تغییر رنگ ناحیه آسیب‌دیده. **چه کسانی در معرض جوش نخوردن استخوان قرار دارند؟** افراد سیگاری، دیابتی‌ها، افراد چاق، دیگر بیماران.

عوارض شکستگی: معمولاً فرایند جوش خوردن طبق انتظار پیشرفت می‌کند، عملکرد اندام به‌تدریج بازمی‌گردد و نقص دائمی احتمالی، بسیار خفیف است. در بعضی شکستگی‌ها عوارض خفیف تا شدید روی می‌دهد که عبارت‌اند از: ۱. عوارض ناشی از خود شکستگی شامل عفونت، تأخیر در جوش خوردن جوش نخوردن، نکروز، بدجوش خوردن و کوتاه شدگی ۲. عوارض مربوط به ضایعات همراه شکستگی در سایر بافت‌ها شامل آسیب عروق خونی بزرگ، اعصاب، احشا و تاندون‌ها، صدمات مفصل و آمبولی چربی. **عقوفت:** معمولاً در شکستگی‌های باز و به‌ندرت در شکستگی بسته روی می‌دهد. معمولاً عفونت زخم با سرایت به استخوان باعث استئومیلیت می‌شود. یک عامل مهم در تأخیر یا ممانعت از جوش خوردن شکستگی، عفونت است در شکستگی باز باید توسط تیمیر کردن فوری و کامل زخم و برداشتن تمام بافت‌های مرده و آلوده از بروز عفونت جلوگیری کرد.

درمان عفونت حاد: ۱. درناژ کافی ۲. تجویز آنتی‌بیوتیک ۳. حفرات حاوی چرک با آنزیم مناسب یا آکسیژون بافت از بین برده می‌شود.

علائم خاموش شدن عفونت: قطع ترشح چرک و پوشیده شدن زخم توسط بافت گرانولاسیون سالم.

تأخیر در جوش خوردن: اگر ۴-۳ ماه بعد از شکستگی قطعات استخوان آزادانه حرکت کنند، احتمالاً تأخیر در جوش خوردگی وجود دارد. علل آن شامل: ۱. عفونت استخوان، عدم جریان خون کافی به یک یا هر دو قطعه شکسته. ۲. حرکات شدید جداکننده بین قطعات شکسته، قرار گرفتن بافت نرم بین قطعات، تخریب استخوان که باید برای جوش خوردن استخوان زمان بیشتری بگذرد. ولی گاهی حدود ۶ ماه یا بیشتر بعد از شروع درمان، به علت عدم پیشرفت روند جوش خوردن به‌ناچار از جراحی برای پیوند استخوان استفاده می‌شود.

کوتاه شدن: علل کوتاه شدن استخوان بعد از شکستگی شامل: ۱. بد جوش خوردن مثل روی هم افتادن قطعات شکسته و یا انگولاسیون واضح آنها ۲. لشدگی یا از بین رفتن استخوان مثلاً در شکستگی‌های فشاری و یا زخم ناشی از گلوله ۳. درگیری غضروف اپیفیزی در رشد در اطفال، کوتاه شدگی اصلاح نشده می‌تواند باعث کج شدن لگن، اسکولیوز و در نتیجه کمردرد شود. مفصل ران در سمت مقابل در

هنگام ایستادن و راه رفتن در حالت اداکسیون بوده و بعدها می‌تواند باعث استئوآرتریت شود روش‌های درمان شامل بلند کردن متناسب پاشنه کفش، دراز کردن ساق پا یا عمل جراحی و یا کوتاه کردن ساق پای بلندتر توسط جراحی.

آسیب عروق خونی بزرگ: آسیب شریان می‌تواند ناشی از عامل ایجادکننده شکستگی (مثل گلوله) و یا در اثر جابجایی لبه تیز قطعه شکسته استخوان در هنگام آسیب یا بعدازآن باشد. گاهی این عارضه نادر باعث از دست رفتن اندام می‌شود.

عوارض این آسیب عبارت‌اند از: انسداد به‌وسیله ترومبوز و انسداد موقتی ناشی از اسپاسم، ایجاد آتورسیم تروماتیک و اختلال جریان خون در ناحیه تغذیه شده توسط شریان باعث گوناگون، فلج ایسکمیک اعصاب و انقباض عضلانی ناشی از ایسکمی می‌شود.

مهم‌ترین موارد آسیب شریانی ناشی از شکستگی‌ها و در رفتگی‌ها عبارت‌اند از:

۱. صدمه شریان براکیال به دنبال شکستگی یا در رفتگی آرنج ۲. صدمه شریان آگزبیلاری متعاقب در رفتگی شانه ۳. صدمه شریان پوپلیته متعاقب در رفتگی شانه ۴. صدمه شریان پوپلیته متعاقب در رفتگی زانو. ۵. پارگی شریان منژیالی میانی در شکستگی ناحیه تمپوروپاریتال جمجمه. اولین علامت آسیب شریانی در شکستگی استخوان بلند درد شدید هنگام اکستنسینون پسو انگشتان است. درمان به‌طور اورژانسی و بر اساس نوع انسداد عروقی انجام می‌شود.

برای اینکه شکستگی زودتر جوش بخورد باید نکات زیر را در رژیم غذایی رعایت کرد: مواد غذایی زیر را مصرف کنید:

مقدار کافی پروتئین (پروتئین‌های گیاهی ترجیح داده می‌شوند)، کلسیم (از طریق مواد غذایی یا داروهای مکمل)، مصرف بیشتر مواد غذایی که لیزین دارند (شیر کم‌چرب، ماهی، سویا و مخمرها)، مواد غذایی حاوی کلسیم - آهن، D, K, E, C, B6، منیزیم، روی، ویتامین‌های.

روش‌های مختلف درمان شکستگی: روی‌هم‌رفته نحوه درمان بستگی به سن بیمار، محل شکستگی، وضعیت قطعات شکسته نسبت به یکدیگر، باز و بسته بودن شکستگی، تجربه پزشک و امکانات او دارد. هدف نهایی از درمان شکستگی‌ها جوش خوردن کامل آن در وضعیت مطلوب و کار عضو به بهترین نحو ممکن است. این کار در بعضی موارد امکان نداشته؛ ولی پزشک در مراحل توانبخشی بیمار را نباید ناظر دور داشته باشد.

منبع: مقالات علمی پژوهشی ۱۳۹۷ دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، مقالات علمی پژوهشی ۱۳۹۷ دانشگاه علوم پزشکی شیراز، WWW.SID.IR کتاب پرستاری داخلی جراحی پروتر و سوادارت ۲۰۱۸.

۲۹۷۳۱/۱۸۲۶۹

ویژگی‌های روانی نابینایان

فاطمه تاجمیری
دانشجوی پردیس باهنر فرهنگیان شیراز با ویرایش دکتر سید عبدالرحمن اعتماد

محرومیت از حس بینایی مخصوصاً برای افرادی که بعد از کودکی بینایی خود را از دست داده‌اند به لحاظ وابستگی عمیقی که نابینایان بصیری داشته‌اند

ویژگی‌های قابل‌توجهی دارند. یکی از ویژگی‌هایی که در اغلب افراد نابینا مشاهده می‌گردد انگشت‌نمایی است. نابینایان همواره بر این باورند که

بهترین منبع غذایی آهن، جگر و پس‌ازآن گوشت قرمز، مغ، مکیان و ماهی است. حیوانات، انواع مغزها و سبزیجات برگ تیره مثل جعفری برگ‌های تیره کاهو و برگ چغندر از منابع خوب آهن هستند آهن موجود در اسفنج قابل‌جذب نیست به دلیل وجود اگزالات.

عوامل مهم در جذب آهن: آهن در مواد غذایی به دو شکل هم و غیر هم هستند. در منابع غذایی حیوانی به هردو صورت و در منابع گیاهی به‌صورت غیر هم است. آهن هم قابلیت جذب بیشتری دارد. این عوامل عبارت‌اند از:

۱. **ویتامین ث:** این ویتامین در میوه‌ها بخصوص مرکبات و سبزیجات تازه به فراوانی



یافت می‌شود.

۲. **پروتئین حیوانی:** که در گوشت گاو، گوسفند، جگر، مرغ و ماهی یافت می‌شود.
۳. **شدت اسیدیتیه معدیه:** حالایت و در نتیجه جذب آهن غذاها را افزایش می‌دهد، بنابراین

۷/۱۸۳۳

مهارت کنترل خشم

تهیه‌کننده: کیمیا امیدوار کارشناس روانشناسی
و اردشیر امیدوار بهیار شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

خشم نوعی هیجان طبیعی و پر قدرت بوده که به‌عنوان مانعی بر سر راه اهداف یا سلامتی فرد قرار می‌گیرد. آدم خشمگین پر قدرت و نیرومند است؛ بنابراین اگر نتواند خشم خود را به هیجانی شمرشخ (مفید) تبدیل کند، هدف او ناپود کردن موانع به وجود آمده، خواهد بود و خشم تبدیل به رویدادهایی همچون فریاد کشیدن، توهین و پرخاشگری شده و باعث صدمه به اطرافیان و جامعه می‌شود.

تغییرات در بدن انسان در هنگام بروز خشم
تپش قلب، افزایش فشارخون، لرزش دست‌وپا، رنگ‌پریدگی صورت، داغ شدن بدن، تسریع جریان خون در رگ‌ها، انقباض عضلانی،

همچنین خلق عصبانی و خشم‌آلود به نحو چشمگیری احتمال حمله قلبی را افزایش می‌دهد. چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟

۱. پذیرفتن عصبانیت خود، ما را در کنترل خشم کمک می‌کند.
۲. علت عصبانیت خود را پیدا کنید.
۳. تصمیم بگیرید چه نوع پاسخی به خشم خود بدهید.
۴. وضعیت ناخوشایند را به وضعیت خوشایند تبدیل کنید.
۵. ورزش و پیاده‌روی در هوای آزاد شیوه مناسبی برای مقابله باخشم است.
۶. محیطی که باعث عصبانیت شما شده را ترک کنید.
۷. موضوع عصبانیت خود را با دوستان در میان بگذارید.
۸. تمرین‌های آرامش بخشی را یاد بگیرید و انجام دهید.

۷/۱۸۴۳

خواص دمنوش به

به (Quince) میوه‌ای زردرنگ و مریای به در بین ایرانیان مورد اقبال است که سلامت دات لایف به دلیل خواص مریای به مریای به کم شکر را برای سفره صبحانه پیشنهاد می‌کند. به در کتب طب سنتی ایران با نام «سفرجل» آورده شده است و جهت تقویت قلب و مغز مفید است. فواید میوه به مقوی قلب، معده و اعصاب است و دمنوش به نوشیدنی بسیار مناسب برای پاییز و زمستان است. از دانه‌های میوه به در سرماخوردگی و گلودرد استفاده می‌کنند.

خواص کلی و نحوه مصرف به عبارت است از:

مقوی اما دیرهضم است. هم مصرف خوراکی و هم بوئیدن میوه آن، موجب ایجاد حس نشاط و تقویت قلب و مغز می‌گردد. بوئیدن به‌موجب رفع حالت تورم مثل روی هم افتادن قطعات شکسته و یا انگولاسیون دهانه ورودی آن شده و از ریفلاکس اسید معده به سمت بالا جلوگیری می‌کند و از بدبویی دهان جلوگیری می‌کند. میوه به خام دیرهضم بوده و به کندی از معده عبور کرده و به‌شدت موجب یبوست مزاج می‌گردد اما دمنوش به و به پخته این عوارض را ندارد.

میوه به بر اساس اقلیمی که کشت می‌شود، دارای ۳ نوع میوه است: به شیرین: طبیعت آن در گرمی و سردی، نزدیک به‌اعتدال است و در ایجاد نشاط و تقویت قوای قلبی و مغزی قوی‌تر از دیگر انواع عمل می‌کند.

به ترش: دارای طبیعت سرد در درجه اول و خشک در درجه دوم است و در تقویت معده، قوی‌تر از نوع شیرین عمل می‌کند. عصاره آن در رفع تشنگی و استفراغ مکرر مفید است و ادرارآور خوبی نیز هست.

به میخوش: در گرمی و سردی، معتدل و در درجه دوم خشک است. خواص آن مشابه دو نوع دیگر است و زیاده‌روی در مصرف آن موجب بروز سسکمه می‌گردد.

ترکیبات موجود در به

میوه به‌علاوه بر مزه مطبوع دارای ویتامین C، روی، پتاسیم، مس، آهن و فیبر رژیمی است. علاوه بر این دارای آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای سلامتی از قبیل کاتچین، اپی‌کاتچین، لیمونن و برخی دیگر از آنتی‌اکسیدان‌ها است. خواص دم‌کرده به و خواص به پخته، مشابه خواص دمنوش به است، زیرا ترکیبات موجود در آنها یکسان است.

خواص به در علم نوین

پیشگیری از سرطان: ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در به می‌تواند مواد مضر موجود در بدن به نام رادیکال‌های آزاد را بی‌اثر کند. این ویژگی می‌تواند به تقسیم و تمایز سلول‌ها در جهت صحیح کمک کند و از سرطانی شدن آنها جلوگیری کند.

کمک به کاهش وزن: ترکیبات آنتی‌اکسیدانی این میوه منجر به افزایش متابولیسم انرژی شده و فیبر موجود در آن عملکرد دستگاه

گوارش را تقویت کرده و از طرق مختلفی در روند کاهش وزن مؤثر است.

بهبود عملکرد دستگاه گوارش: فیبر رژیمی میوه علاوه بر بهبود عملکرد دستگاه گوارش برای بسیاری از بیماری‌های دستگاه گوارش از جمله بیماری‌های التهابی روده (IBD)، انواع مختلفی از سرطان‌های گوارشی و دیورتیکولیت مفید است.

خواص به برای پوست:

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه به منجر به حذف بسیاری از عوامل مضر برای سلامت پوست شده و از این طریق در بهبود چین‌وچروک پوستی، حذف لکه‌های پوستی و در محافظت از پوست در برابر اشعه ماورابنفش نقش ایفا می‌کند.

تنظیم فشارخون: پتاسیم موجود در به با شل کردن عروق و تنظیم انقباض عروقی به جریان بهتر خون در عروق کمک کرده و فشارخون را تنظیم می‌کند. علاوه بر این به از طریق بهبود سطوح چربی‌های خونی می‌تواند از بسیاری از بیماری‌های قلبی عروقی مانند سکته، نارسایی احتقانی قلب و بیماری‌های عروق قلبی جلوگیری کند.

تنظیم سیستم ایمنی: از دیرباز میوه به، به شکل صورت موضعی برای درمان درماتیت آتوپیک که یک نوع آلرژی با تظاهرات پوستی است استفاده می‌شده است. علاوه بر این مقدار زیاد ویتامین C آن می‌تواند در تنظیم التهاب و عملکردهای سیستم ایمنی و تعداد گلبول‌های سفید مؤثر باشد.

خواص به برای زیبایی مو:

محتوای مواد معدنی به برای خون‌سازی مفید است. تنظیم خون‌رسانی به فولیکول‌های مو از طریق تقویت خون‌سازی و تنظیم گردش خون به رشد بهتر فولیکول‌های مو کمک می‌کند.

محتوای مواد معدنی به برای خون‌سازی مفید است

خواص به در بارداری:

میوه به یکی از میوه‌های پیشنهادی برای خانم‌ها است (به دلیل خواص آن برای زیبایی و سلامت پوست و مو)؛ ولی میوه به و دمنوش به در طول دوران بارداری و حاملگی هم فواید زیادی دارد. میوه به دارای ویتامین B6 است و بر روی تهوع و استفراغ بارداری (هیبیر امزیس) مؤثر است و لذا در بارداری به‌ویژه بین هفته ۶ تا ۱۴ بارداری، به پیشنهاد می‌شود.

خواص به برای جنین:

خواص میوه به برای جنین موجود در شکم خانم باردار در مطالعه‌های کار آزمایشی بالینی ارزیابی شده است. میوه به بر روی میزان IQ نوزاد متولد شده مؤثر است و کودکان را باهوش می‌کند. در بعضی مطالعه‌ها هم بر زیبایی کودک تأثیر گذاشته است اما هنوز به‌طور نهایی تأیید نشده است.

روش تهیه دم‌کرده به (دمنوش خانگی به)

تهیه دمنوش خانگی کاری زمان‌بر است؛ ولی برای بانوان و آقایانی که از این کار لذت می‌برند، در ادامه به‌تفصیل توضیح داده شده است، ولی اگر زمان کافی برای تهیه دمنوش خانگی به ندارید، می‌توانید از دمنوش‌های آماده و معتبر میوه به استفاده کنید.

برای انواع دمنوش‌های گیاهی و خواندن خواص و مضرات آنها و در نهایت تجربه یک خرید آسان روی لینک فروش دمنوش‌های طب سنتی کلیک کنید.

۱. برای تهیه دمنوش به نخست باید به «سیده» و شیرین ایرانی بخزید.» به‌های وارداتی با اینکه ظاهر هندسی آراسته‌تری دارند در بیشتر موارد از بو و مزه لازم بی‌بهره‌اند و بیشتر برای تزئین ظرف میوه مناسب‌اند تا کاربرد و فایده طبی.
۲. به را خوب بشوید تا پرزهای روی آن برود. اگر پوست به کاملاً زرد باشد نیازی به گرفتن آن نیست.
۳. پس از شستن میوه به باید آن را با رنده فلزی خلال کنید تا قطعاتی



(آگهی مزایده املاک شهرداری خشت)

شهرداری خشت در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۱/ش مورخ ۹۷/۲/۸ شورای اسلامی شهر خشت نسبت به فروش و واگذاری ۱قطعه زمین باشخصات ذیل اقدام نماید.لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت کسب اطلاعات بیشتر ودربافت اسناد مزایده به واحد مالی شهرداری مراجعه وپیشنهاد خود را حداکثر تا ۱۰(اروزکاری پس از انتشار آگهی نوبت دوم(۹۷/۱۲/۱۵) در پاکت سرپسته به شهرداری اعلام نمایند.

شماره قطعه	کاربری	مساحت (مترمربع)	قیمت هر متر مربع(ریال)	درصد سپرده شرکت در مزایده(ریال)	آدرس
۱	تجاری	۷۳	۶/۲۰/۰۰۰	۲۲/۶۳۰/۰۰۰	بلوار امام (ره)-نیش‌کوچه آزادی

نوبت اول: ۹۷/۱۲/۱۵ نوبت دوم: ۹۷/۱۲/۱۵

عطاءاله جوکار - شهردار خشت

۲۹۷۳۳