

### سخن بزرگان

کسی که حق اظهار نظر و بیان فکر خود را نداشته باشد، موجودی زنده محسوب نمی‌شود.

مونتسکیو

### سلامت



## در مورد عفونت‌های دستگاه گوارشی و راه‌های درمان آنچه می‌دانیم؟

نویسنده: زینت عسگری، کارشناس پرستاری شاغل در بیمارستان شهید رجایی شیراز، اسفند ۱۳۹۷



از دست‌رفته بسیار مفید است. به محض اینکه احساس کردید اشتهایتان باز شده، 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، آبمیوه مصنوعی و هر ماده شیرین دیگری که دفع آب را افزایش می‌دهد، خودداری کنند. بدن فردی که دچار اسهال و استفراغ شده به‌جز آب، الکترولیت‌ها از جمله سدیم، کلر، پتاسیم و... را نیز از دست می‌دهد که برای جبران آن بهتر است از آبمیوه خانگی مانند آب گوجه‌فرنگی، آب هویج و... استفاده شود. در موارد عفونت‌های گوارشی مصرف آبمیوه‌های آماده به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود چون اسمولاریته بالاتری دارد و این باعث می‌شود اسهال بدتر شود. اگر قرار است فرد از آبمیوه استفاده کند که البته آن‌هم باید با آب طبیعی استفاده شود.

بیشتر از ۸ لیوان در روز آب بخورید مصرف ۸ لیوان آب در روزهای معمولی الزامی است. بهترین جایگزین برای رفع تشنگی آب است اما مصرف آب مورد نیاز را در خود نگه می‌دارد و با در تابستان تأمین کرد

مصرف میوه و سبزی تازه حاوی فیبر در تابستان آب در معده جذب نمی‌شود و در روده بزرگ جذب و به بدن بازمی‌گردد بنابراین از طریق مصرف میوه هم می‌توان میزان مایع مورد نیاز بدن را در تابستان تأمین کرد

**منابع:** برونز و سوارث ۲۰۱۸، مجموعه کامل دروس پرستاری داخلی جراحی: خلاصه برونز، فیسیس، بلک (لاکمن)، میترا ذوالفقاری، اسماعیل شریعت، شهلا محمدزاده

۲۹۷۷۹/۱۸۲۹۲

## در مورد آسم کودکان و نوجوانان چه می‌دانید؟

نویسنده: زهرا ابراهیمی نژاد، کارشناس پرستاری شاغل در بیمارستان شهید رجایی شیراز، اسفند ۱۳۹۷



و شرایط بروز حمله مبتلا به آسم از به کار بردن مواد و وسایل حساسیت‌زا مثل بالش‌های پت‌خود داری کرده و از جمع شدن گردوغبار در منزل جلوگیری کنید.

بسیاری از بیماران مبتلا به آسم نسبت به حیوانات حساسیت دارند. در صورت وجود حیوانات خانگی در منزل، آنها را از محیط زندگی دور کرده و ببینید آیا بروز حملات تنگی نفس در کودک کمتر می‌شود یا نه،

از مصرف داروهای تجویز شده اطمینان حاصل نمایید و مدرسه را در جریان مشکل کودک قرار دهید، به یک فیزیوتراپیست مراجعه کنید تا کودک تمرینات تنفسی را یاد بگیرد. این کار به وی کمک می‌کند تا در طی بروز حملات آسم، آرامش خود را حفظ نماید، کودک خود را تشویق کنید تا هنگام ایستادن یا نشستن، پشت خود را راست و صاف نگهدارد تا فضای بیشتری برای باز شدن ریه‌ها وجود داشته باشد. مراقب باشید تا وزن کودک بیش‌از اندازه بالا نرود؛ زیرا افزایش وزن سبب تحمل بار بیشتری بر ریه‌ها می‌شود. ورزش به میزان متوسط می‌تواند به افزایش حجم تنفسی کمک کند؛ اما ورزش سنگین ممکن است سبب بروز حمله آسم شود. شنا کردن می‌تواند بسیار مفید باشد.

از کشیدن سیگار در نزدیکی کودک خودداری کنید؛

برای بالش‌ها و پتوها، از روکش استفاده کنید.

**منابع:** برونز و سوارث ۲۰۱۸، مجموعه کامل دروس پرستاری داخلی جراحی: خلاصه برونز، فیسیس، بلک (لاکمن)، میترا ذوالفقاری، اسماعیل شریعت، شهلا محمدزاده

۲۹۷۷۹/۱۸۲۹۲

۱. در صورت بروز حمله آسم بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید. ۲. اگر حمله هنگامی اتفاق بیفتد که کودک در رختخواب است، او را بلند کرده و زیر سرش را با چند بالش بالا بیاورید. می‌توانید کودک را روی یک صندلی نشاند و از جلو او را به لبه میز تکیه بدهید. این کار به کودک کمک می‌کند تا عمل بازدم را راحت‌تر انجام دهد. ۳. سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید؛ زیرا اضطراب شما تنها وضعیت کودک را بدتر می‌کند. ۴. هنگامی که منتظر پزشک هستید سعی کنید توجه کودک را از حمله آسم به چیز دیگری معطوف کنید تا کودک مشکل خود را فراموش کرده و به آن فکر نکند.

**اقداماتی که پزشک انجام می‌دهد:**

پزشک احتمالاً با کمک یک داروی گشادکننده برونش اقدام به درمان حمله آسم می‌کند. این دارو مستقیماً به‌وسیله تنفس به داخل برونش رفته و بر روی منطقه مسدود یا تنگ شده اثر می‌کند. برای درمان یک حمله شدید، ممکن است نیاز به بستری کردن کودک و استفاده از مقادیر بیشتر داروی گشادکننده برونش باشد، اگر شواهدی از یک عفونت ریوی وجود داشته باشد، آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود، پزشک شما حداکثر سرعت بازدم کودک را برای تعیین وضعیت کودک اندازه می‌گیرد. پزشک در مورد پیشگیری از بروز حمله آسم با شما صحبت کرده و توصیه‌های لازم را می‌کند، همچنین به شما کمک می‌کند تا ماده حساسیت‌زا برای کودک را پیدا کنید، در صورتی که سایر روش‌ها برای پیشگیری از حمله آسم مفید نباشند پزشک ممکن است یک کورتیکواستروئید تجویز کند. کودک می‌تواند مقدار کمی از یک آستروئید استنشاقی را سه یا چهار بار در روز استفاده کند و در صورتی که این کار مفید نباشد، مقادیر بیشتری از داروهای استروئیدی می‌توانند به‌صورت قرص مصرف شوند.

**اقداماتی که شما می‌توانید برای کمک به کودک انجام دهید:**

در صورتی که پزشک موفق به پیدا کردن آژرن (مواد حساسیت‌زا) نشد خود شما می‌توانید اقدام به این کار کنید. به زمان

آسم رایج‌ترین بیماری مزمن در کودکان و نوجوانان است و یکی از موارد مهم بستری آنان در اورژانس و بیمارستان است و اولین علت غیبت کودکان از مدرسه است. آسم یک بیماری حساسیتی (آلرژیک) است که مجاری هوایی (برونش‌ها) را درگیر می‌کند. وقتی واکنش‌های حساسیتی اتفاق می‌افتد، برونش‌ها متقبض و تنگ شده توسط ترشحات مخاطی مسدود می‌شوند. این پدیده، تنفس را دچار مشکل می‌کند.

حمله آسم می‌تواند برای یک کودک بسیار ترسناک باشد؛ زیرا احساس خفگی که در جریان حمله آسم اتفاق می‌افتد می‌تواند سبب وحشت کودک شود و این مسئله تنفس را مشکل‌تر می‌سازد. عامل ایجاد حساسیت می‌تواند گرده گل یا گردوغبار باشد. فشارهای روانی و عاطفی و ورزش نیز می‌توانند سبب بروز حمله شوند. آسم معمولاً زیر دسوالگی دیده نمی‌شود. این بیماری تمایل به تکرار شدن در نسل‌های بعد و افراد خانواده دارد و متأسفانه اغلب همراه با سایر اختلالات حساسیتی مانند آگزما و تب یونجه است. به‌رحال با بزرگ‌تر شدن کودک بیماری وی تخفیف می‌یابد. در بسیاری از کودکان زیر یک سال حس‌خس سینه به علت برونش‌وپلیت است که سبب التهاب مجاری هوایی کوچک می‌شود. این کودکان الزاماً مبتلا به آسم نیستند و به‌تدریج که بزرگ‌تر می‌شوند و مجاری هوایی آنها عریض‌تر می‌گردد، حس‌خس سینه نیز برطرف می‌شود. در اغلب موارد علت حس‌خس سینه عفونت است نه حساسیت. هرچند حملات آسم ترسناک و نگران‌کننده هستند، اما با درمان و توصیه‌های پزشکی رفع شده و عارضه‌ای برجا نمی‌گذارد.

**علائم احتمالی:** تنفس مشکل؛ بازدم مشکل شده و ممکن است در هنگام دم عضلات شکم به داخل کشیده شوند، احساس خفگی، حس‌خس سینه، سرفه طولانی‌مدت، کبود شدن لب‌ها (سیانوز) که به علت کمبود اکسیژن رخ می‌دهد.

**نخستین اقداماتی که می‌توانید انجام دهید:**

## با خواص درمانی شگفت‌انگیز چای زردچوبه آشنا شوید



فردانی از مکمل‌های غیر ویتامینی برای کنترل علائم خود استفاده کردند و زردچوبه، معروف‌ترین و پرکاربردترین محصولی بود که مصرف شد.

**۲. تقویت سیستم ایمنی**

کورکومین می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را تقویت کند؛ زیرا خواص ضدالتهابی، ضدویروسی و آنتی‌باکتریال دارد. همچنین کورکومین به‌عنوان یک تعدیل‌کننده ایمنی عمل کرده و به تنظیم و تعدیل سلول‌های ایمنی در مبارزه با سرطان کمک می‌کند.

**۳. کاهش عوارض قلبی و عروقی**

مطالعات گوناگونی نشان داده که کورکومین، به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان و ضدالتهاب برای سلامت قلب مفید است. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ دریافت مصرف روزانه ۴ گرم کورکومین، ۳ روز قبل و ۵ روز بعد از عمل پیوند بای پس عروق کرونری، ریسک آفتارکتوس می‌کاردیال یا حمله قلبی را تا ۱۷ درصد کاهش داده بود.

هزاران سال است که طب سنتی از زردچوبه برای دیابت استفاده می‌کند.

**۴. کمک به پیشگیری و درمان سرطان**

یکی از ریشه‌دارترین خواص درمانی کورکومین، فعالیت آن در مبارزه با سرطان است. کورکومین به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان و ضدالتهاب، ریسک آسیب سلول‌ها در بدن را کاهش داده و از احتمال جهش‌های سلولی و سرطان می‌کاهد.

طبق مروری پزشکی در سال ۲۰۱۴، بیش از ۲۰۰۰ مقاله با کلمات کلیدی «کورکومین» و «سرطان» منتشر شده است. استفاده از کورکومین به‌عنوان

**خواص درمانی چای زردچوبه**

زردچوبه ادویه معروفی است که از ساقه یا ریشه گیاه کورکوما لونگا به دست می‌آید. زردچوبه، بومی جنوب شرقی آسیاست و از خانواده زنجبیل به‌حساب می‌آید. هزاران سال است که در طب چینی و آیورودای هندی زردچوبه کاربرد درمانی دارد. هندوستان، ۷۸ درصد از زردچوبه جهان را تأمین می‌کند. در این مطلب، نگاهی داریم به فواید بالقوه زردچوبه برای سلامتی.

عامل فعال زردچوبه، کورکومین است. کورکومین باعث رنگ زردچوبه بوده و ثابت شده که ویژگی‌های ضدالتهابی داشته و تقویت‌کننده سیستم ایمنی است.

**چای زردچوبه چیست؟**

کورکومین دسترسی زیستی کمی دارد، یعنی بدن به‌سختی می‌تواند به این ترکیب دسترسی پیدا کرده و آن را جذب کند. به همین دلیل، مکمل زردچوبه که تضمین می‌کند مقدار زیادی کورکومین دارد، متداول است. چای زردچوبه که دم کرده ریشه آسیاب شده زر چوبه یا پودر زردچوبه است، یکی از مؤثرترین راه‌های مصرف این گیاه مفید است.

هیچ مقدار توصیه شده خاصی برای زردچوبه وجود ندارد. بر اساس تحقیقات انجام‌شده، میزان مصرف روزانه زردچوبه تا حدود زیادی بستگی به هدف و بیماری دارد که مدنظر شماست. بیشتر تحقیقات صورت گرفته روی بزرگسالان نشان داده که مصرف ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌گرم پودر زردچوبه، سه بار در روز، یا ۱ تا ۳ گرم ریشه آسیاب شده زردچوبه خشک، بی‌خطر است. اگر خودتان زردچوبه را آسیاب کنید، از خالص بودن این محصول می‌توانید کاملاً مطمئن باشید.

**خواص چای زردچوبه**

نوشیدن چای زردچوبه، فواید زیادی دارد که در ادامه به چند مورد از آن می‌پردازیم.

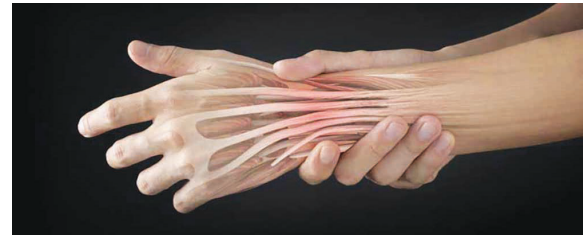
**۱. کاهش علائم آرتروز**

کورکومین به دلیل اینکه یک ضدالتهاب قوی است می‌تواند بیشتر علائم ناخوشایند آرتروز یا روم مفاصل را تسکین بدهد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ روی ۲۰۶ آمریکایی بزرگ‌سال که به گفته خودشان آرتروز روماتوئید داشتند انجام شد. ۶۳ درصد این

## تاندون دست چگونه پارگی تاندون دست را تشخیص دهیم

تهیه و تنظیم:

خانم فرح جمشیدنیا، کارشناس ارشد پرستاری



تاندون‌ها بافت‌هایی به شکل طناب هستند که عضله را به استخوان متصل می‌کنند. با انقباض عضله، تاندون حرکت می‌کند و با حرکت تاندون استخوان و مفصل هم حرکت می‌کنند. قسمت اعظم عضلاتی که موجب حرکت انگشتان دست می‌شوند در ساعد قرار داشته و به‌توسط تاندون‌های بلندی به انگشتان متصل می‌شوند.

دست‌ها اصلی‌ترین راه برقراری ارتباط با محیط هستند. احساس درد در مفاصل انگشتان دست، انجام کارهای روزمره را سخت می‌کند و روی کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد. اغلب آرتريت باعث آسیب مفاصل و درد در انگشتان می‌شود. این حالت به‌مرور زمان بدتر می‌شود، اما آسیب بیشتر مفصل را می‌توان با ایجاد تغییر در فعالیت بدنی و ورزش، آهسته و یا متوقف کرد.

**حرکاتی برای درمان التهاب تاندون**

در بعضی افراد غلاف تاندون انگشت شست در محلی که از روی مچ عبور می‌کند دچار درد و التهاب می‌شود. این التهاب غلاف معمولاً به دنبال استفاده مکرر از شست یا مچ رخ می‌دهد به‌خصوص در فعالیت‌هایی که شست مستقیماً از مچ دور می‌شود مانند اسکای یا چکش زدن.

بریدیگی تاندون‌های فلکسور یا خم‌کننده انگشتان دست چگونه درمان می‌شود.

درمان تمامی بریدیگی‌های تاندون‌های فلکسور یا خم‌کننده انگشتان دست عمل جراحی است.

**معرفی راه‌های درمان و داروها برای مشکلات مربوط به دست**

در صورتی که درمان درد مچ دست به جراحی نیاز نداشته باشید، انجام مراقبت‌های لازم باعث جلوگیری از آسیب‌دیدگی می‌شود، این مراقبت‌ها در زیر توضیح داده شده است.

**راه‌های تشخیص علت درد مچ دست**

**صدمه ناگهانی:** اغلب آسیب‌های مچ زمانی رخ می‌دهد که شما بر روی دست خود بیفتید. این موضوع باعث رگ به رگ شدن و حتی شکستگی می‌شود. اگر استخوان مچ شکسته باشد، تغییر شکل مفاصل و ناتوانی در حرکت مچ از علائم آن است.

۷/۱۸۶۵