



دوفصلنامه پیک سلامت

ویژه کارکنان مجتمع آموزشی فرهنگی پسرانه معلم

واحد پزشکی بهداشتی

سال چهارم - پاییز و زمستان ۱۳۹۲

شماره مسلسل: ۸

برگه از یک نوشته:

بفشی از بیانات رهبر انقلاب در دیدار اعضای برگزار کننده همایش «تغییرات جمعیتی و نقش آن در تحولات مختلف جامعه»:

مسئله جمعیت که بعد هم مورد بحث و افتلاف نظر در جامعه است، مسئله بسیار مهمی است. بلاشک از نظر سیاست کلی کشور، کشور باید برود به سمت افزایش جمعیت؛ البته به نحو معقول و معتدل ... اگر پنانچه با این شیوه‌ای که امروز داریم حرکت می‌کنیم پیش برویم، در آینده نه چندان دور، یک کشور پیری فوایم بود ... و نباید بگذاریم به اینجا برسد ... می‌فوایم مسئله به شکل عمیق و علمی حل بشود، گره‌های ذهنی که وجود دارد باز بشود، فقیقت قضیه روشن بشود ... باید فرهنگ سازی بشود که متأسفانه امروز این فرهنگ سازی نیست ... ببینید چه چیزهایی است که موجب می‌شود جامعه ما دچار میل به کم‌فرزندی بشود. این میل به کم بودن فرزند، یک عارضه است؛ و آلا انسان به طور طبیعی فرزند را دوست می‌دارد. چرا ترجیم می‌دهند افرادی که فقط یک فرزند داشته باشند؟ ...

بلاشک یکی از چیزهایی که باروری را محدود می‌کند، بالا رفتن سن ازدواج است... می‌گویند که اینها فانه ندارند، شغل ندارند، درآمد ندارند؛ ببینیم چگونه می‌شود کاری کرد که همه اینها با هم جمع بشود. ما نباید تصور بکنیم که متماً بایستی یک نفری فانه‌ی ملکی داشته باشد، یک شغل درآمدداری داشته باشد، بعد ازدواج بکند، نه، **ان یكونوا فقرا. یغنهم الله من فضله** (۱)؛ این قرآن است که با ما دارد اینجور مرف می‌زند. یعنی همه آن گره‌های ذهنی‌ای را که وجود دارد در این زمینه باید شما باز کنید... اگر نفیگان قبول کردند، کار سهل می‌شود

(۱) سوره نور، بخشه از آیه ۳۲

آدرس: تهران، پل مدیریت، بلوار دریا، روبروی پارک دلاوران، ساختمان دبیرستان پسرانه معلم

کدپستی: ۱۴۶۶۹۸۳۳۵۱ - تلفن: ۸۸۵۷۵۹۵۵

www.moallem.sch.ir/index.php/medical

زمانبندی پیش بینی شده انجام معاینات غربالگری در سال تحصیلی ۹۳-۹۲

مقطع	پاییز	زمستان	بهار
دبستان یک	۱- معاینه <u>قد و وزن همه</u> دانش آموزان * ۲- معاینه <u>بنیایی همه</u> دانش آموزان *	۱- معاینه <u>دندانپزشکی همه</u> دانش آموزان @ ۲- معاینات وضعیت عمومی، قلب و ریه دانش آموزان جدید توسط پزشکان مجتمع	۱- معاینه <u>تکامل آمادگی و پیش دبستان</u> * ۲- معاینات <u>قد و وزن</u> سری ۲ <u>آمادگی و پیش دبستان</u> *
دبستان دو	۱- معاینه <u>قد و وزن همه</u> دانش آموزان * ۲- معاینه <u>بنیایی همه</u> دانش آموزان	۱- معاینه <u>دندانپزشکی همه</u> دانش آموزان @ ۲- معاینه وضعیت عمومی، قلب و ریه پایه سوم	۱- معاینه اسکلتی دانش آموزان پایه سوم #
راهپای	۱- معاینه <u>قد و وزن همه</u> دانش آموزان * ۲- معاینه <u>دندانپزشکی پایه اول</u> @	۱- معاینه وضعیت عمومی، قلب و ریه پایه اول و معاینه <u>فشارخون همه</u> دانش آموزان ۲- معاینه اسکلتی دانش آموزان پایه اول #	--
دبیرستان	۱- معاینه <u>قد و وزن همه</u> دانش آموزان * ۲- معاینات وضعیت عمومی، فشارخون، قلب و ریه پایه اول	۱- معاینه <u>دندانپزشکی پایه اول</u> @ ۲- معاینه <u>فشارخون پایه دوم تا چهارم</u> ۳- معاینه اسکلتی پایه اول #	--

* معایناتی که توسط کادر اجرایی مقاطع، مربیان و یا مربی بهداشت انجام می شود

معایناتی که توسط مربیان ورزش انجام می شود

@ معایناتی که توسط کمیته پزشکی مجتمع (متشکل از اولیای پزشک) انجام می شود

۱) امسال نیز چون سالهای گذشته، سرکار خانم "عباس پور" و جناب آقای "پیکر نژاد" رابطان واحد پزشکی با مقاطع دبستان ۱ و ۲ هستند، از مقاطع راهنمایی و دبیرستان هم به ترتیب جناب آقایان "مبلغ" و "صداقت" قبول زحمت نمودند و در نهایت با پیشنهاد مدیریت مجتمع، رابط واحد پزشکی با همکاران ستادی هم جناب آقای "طهرانیان" خواهند بود.

۲) برای تصویر پس زمینه جلد این شماره از عکسی از سایت iransun استفاده شده است

دوفصلنامه پیک سلامت

(ویژه کارکنان)

سردبیر: دکتر سمیه امیری مقدم

تکثیر: واحد انتشارات

توزیع در مقاطع:

خانم فاطمه عباسپور (دبستان ۱)

آقای جواد مقدم (دبستان ۲)

آقای جواد کاظمی (راهنمایی)

آقای علی یوسفی (دبیرستان)

آقای مجید طهرانیان (ستاد)



از شما جهت ارسال اخبار و مقالات مفید پزشکی - بهداشتی با رعایت شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماییم:

۱- پیک سلامت در رد، قبول، ویرایش و یا تخلیص مطالب آزاد است.

۲- مطالب باید در محدوده عناوین " تازه های سلامت"، "سلامت باشیم" یا " نامه به سردبیر" باشند.

۳- مقاله تألیفی یا ترجمه ای با ذکر منابع قابل قبول است.

۴- با توجه به محدودیت صفحات، لطفاً طبق جدول زیر رفتار نمایید.

عنوان مطلب	حداکثر تعداد کلمات
نامه به سردبیر	۳۰۰
تازه های سلامت	۲۰۰
مقالات سلامت	۴۵۰

۶- از ارائه نظرات، پیشنهادهای و انتقادات خود دریغ نفرمایید.

منابع این شماره:

1. Bottle-feeding & the Risk of Pyloric Stenosis. Pediatrics 2012
2. Role of Garlic Usage in Cardiovascular Disease Prevention. Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine 2013
3. Secondhand Smoke Exposure and Neurobehavioral Disorders among Children. Pediatrics 2011

۴. اخبار پزشکان، شماره ۲۲۰

۵. سلامت نیوز

۶. نوین پزشکی، ویژه نامه تغذیه

همکاران این شماره (به ترتیب الفبا):

دکتر زینب امیری مقدم

خانم اشرف عطائی کچوی

با برنامه معاینات غربالگری دانش آموزان در مقاطع آشنا شوید

طی سالهای اولیه تشکیل واحد پزشکی مجتمع، برنامه معاینات غربالگری دانش آموزان کاملتر و منظم تر شد تا نهایتاً برنامه فعلی تثبیت گشت. در حال حاضر برنامه ذیل در دستور کار قرار دارد:

۱- معاینات رشد (قد و وزن): سالیانه برای همه پایه ها (از آمادگی تا پیش دانشگاهی) انجام می شود. با توجه به اهمیت رشد در سنین پایین این معاینه در پایه آمادگی و پیش دبستان دوبار در سال انجام می شود. اندازه گیری قد و وزن به عهده کادر اجرایی هر مقطع و محاسبات توده بدنی و بررسی وضعیت نهایی به عهده پزشکان مجتمع است.

۲- معاینه دندانپزشکی: برای دبستانی ها سالیانه و در مقاطع بالاتر در بدو ورود انجام میشود. برای معاینه از دندانپزشکان عضو کمیته پزشکی مجتمع دعوت به همکاری میشود.

۳- معاینات بینایی: در مقطع دبستان (۲و۱) سالیانه انجام می شود. منطقاً انتظار می رود نوجوانان و جوانان خود متوجه مشکلات بینایی شده و آن را به خانواده گزارش دهند لذا این معاینه برای مقاطع بالاتر پیش بینی نشده است. معاینه با چارت اسنلن، در دبستان یک توسط مربیان دوره دیده و در دبستان دو توسط پزشکان مجتمع انجام می شود.

۴- معاینه فشارخون: سالیانه در راهنمایی و دبیرستان و توسط پزشکان مجتمع انجام میشود.

۵- معاینه اسکلتی: برای مقاطع دبستان ۲، راهنمایی و دبیرستان پیش بینی شده که توسط مربیان ورزش انجام می شود.

۶- سایر معاینات: همه دانش آموزان در بدو ورود به هر مقطع از نظر وضعیت عمومی، قلب و ریه مورد بررسی قرار می گیرند. بررسی های تکاملی هم برای نوآموزان آمادگی و پیش دبستان پیش بینی شده است.

فهرست مطالب

نامه به سردبیر صفحه ۱

با فشارهای روحی روانی مقابله کنیم

بخش اول- تازه های سلامت صفحات ۲-۳

(۱) شیرخشک خورد، معده ش تنگ شد!

(۲) سیر و بیماری قلبی

(۳) والدین سیگاری، فرزندان بیش فعال

(۴) آیا آلرژی بیماری شهرنشینی است؟

(۵) عواقب خطرناک مصرف خودسرانه داروی گیاهی در کودکان

بخش دوم- سلامت باشیم صفحات ۴-۸

(۱) کدام کربوهیدرات؟ کدام ویتامین؟

(۲) برم ببینم شیر گاز رو بستم یا نه!

(۳) روش تهیه و مصرف داروهای گیاهی

بخش سوم- سلامت در مجتمع معلّم صفحات ۹-۱۲

(۱) آنچه باید از پرونده سلامت بدانید...

(۲) با برنامه معاینات غربالگری دانش آموزان در مقاطع آشنا شوید

بسم الله الرحمن الرحيم

با فشارهای روحی روانی مقابله کنیم

زندگی صنعتی امروز که با تغییرات آب و هوایی، ترافیک، آلودگی های محیطی و... همراه است منجر به افزایش مشکلات روحی روانی خانواده ها شده است، میزان ارتباط والدین با فرزندان و مشکلات تحصیلی آنان نیز تحت تاثیر این فشار روانی قرار می گیرد. فشار روانی یا "استرس"، واژه ای که بارها شنیده ایم و تجربه کرده ایم...

علایمی مانند: اختلال در تمرکز و تفکر، ناتوانی در تصمیم گیری، افکار منفی، افزایش ضربان قلب و فشارخون، پرخاشگری و عصبانیت، ناراحتی های گوارشی و... از مهمترین نشانه های استرس است.

برای مقابله با استرس به چند راهکار پیشنهادی محققان عمل کنید:

- ✓ پرهیز از شتابزدگی در کار و زندگی روزمره
- ✓ دوری از خشم و کینه ورزی
- ✓ صبر و حوصله در برخورد با مشکلات برای یافتن راه حل های منطقی
- ✓ نرمش و ورزش منظم، حداقل سه بار در هفته و هر مرتبه نیم ساعت
- ✓ دوش آب ولرم یا خنک هنگام عصبانیت
- ✓ گفتگوی دوستانه و محبت آمیز روزانه با اعضای خانواده
- ✓ مشورت با دیگران و اجتناب از تصمیم گیریهای شتابزده و تک نفره
- ✓ اختصاص اوقاتی از روز برای پرداختن به کارهای مورد علاقه فردی (زمانی فقط برای خودتان)

و مهمترین توصیه

- ✓ توکل به خداوند متعال و خود را به او واگذار کردن با تمسک به آیه شریفه "الابذکرالله تطمئن القلوب"

اشرف عطایی کپوئی

معاون اجرایی دبستان شماره ۱ ممتنع آموزش فرهنگی معلّم

اهمیت پرونده سلامت برای مجتمع- در پایان هر سال تحصیلی واحد پزشکی در جلسه مدیران، گزارشی از عملکرد خود همراه با آمار مقایسه ای ارائه می کند تا مدیران مجتمع از وضعیت کلی سلامت کارکنان خود مطلع شوند، مثلاً مشکلات سبک زندگی ناسالم (کم تحرکی، اختلالات تغذیه، مشکلات خواب و...) در کدام مقطع بیشتر است؟ کارکنان کدام مقطع وزن مناسبتری دارند؟ شایعترین بیماریها بین کارکنان کدام است؟ و... (که البته فقط بصورت آمار کلی و بدون اشاره به نام اشخاص ارائه می شود) این آمار به مدیران کمک خواهد کرد که اولویتها را برای بهبود وضعیت سلامت کارکنان بشناسند.

آمار ثبت پرونده سلامت تاکنون- همکاران دبستان یک همگی پرونده سلامت دارند اما لازم است که ۱۱ نفر از ایشان پرونده خود را به روز نمایند (جمعاً ۱۱ نفر، ۴۱٪). از همکاران دبستان دو هم به جز ۱ نفر همگی پرونده سلامت خود را ثبت کرده اند ولی ۹ نفر هم باید پرونده خود را به روز نمایند (جمعاً ۱۰ نفر، ۳۶٪). در مقطع راهنمایی ۳ همکار فاقد پرونده سلامت داریم و پرونده ۱۶ نفر نیز باید به روزرسانی شود (جمعاً ۱۹ نفر، ۷۳٪). آمار افراد فاقد پرونده سلامت در مقطع دبیرستان ۷ نفر است و تعداد کسانی که باید آن را به روز کنند به ۸ نفر می رسد (جمعاً ۱۵ نفر، ۳۶٪). و در نهایت تعداد افراد فاقد پرونده همکاران ستادی و کانون ۳ نفر است و تعداد افرادی از ایشان که باید پرونده خود را به روز کنند ۷ نفر (جمعاً ۱۰ نفر، ۵۰٪).

با جمع بندی این آمار در می یابیم که ۶۵ نفر از همکاران باید برای ثبت یا ثبت مجدد پرونده سلامت خود اقدام نکرده اید امیدواریم که با خواندن این مطلب، همین حالا اقدام کنید؛ ابتدا کد عبور ۴رقمی خود را از واحد پزشکی دریافت کنید و سپس از طریق سایت med.moallem.sch.ir پرونده سلامت خود را ثبت نمایید. همکارانی هم که سال ۸۷ یا ۸۸ پرونده کاغذی ثبت کرده بودند لازم است به همین طریق پرونده جدیدی ثبت کنند. بخصوص از همکاران مقطع راهنمایی انتظار همکاری بیشتری داریم.

آنچه باید از پرونده سلامت بدانید ...

اوایل شهریور امسال، واحد پزشکی در جلسه ای با حضور کارکنان مقطع دبیرستان گزارشی از عملکرد سال گذشته خود را ارائه کرد. در این جلسه یکی از همکاران پرسید: "چه لزومی دارد کارکنان پرونده سلامت تکمیل کنند؟" پاسخ به این پرسش انگیزه نوشتن این مقاله کوتاه است.

اهداف و وظایف واحد پزشکی - در ۳ کلمه خلاصه می شود: آموزش، پیشگیری، درمان. تقریباً هیچکدام از این سه هدف بدون داشتن اطلاعات کافی از وضعیت سلامت افراد زیرمجموعه محقق نخواهد شد چرا که آموزش باید هدفمند و منطبق بر نیازها باشد، پیشگیری هم با توجه به شرایط جسمی و... افراد تعریف می شود و برای درمان هم پزشک باید اطلاع کافی از پیشینه مراجعه کننده داشته باشد.

اهمیت پرونده سلامت برای شخص - برخی اطلاعات برای موارد اورژانس کارگشاست: گروه خون، تلفن تماس نزدیکان، داروهای مصرفی، آلرژی و سوابق بیماریهای خاص.

پاسخ برخی پرسشها به پزشکان واحد کمک میکند تا آموزشهای مرتبط را به شخص ارائه کنند چرا که توصیه های پزشکی -پیشگیرانه به زن و مرد، مجرد و متأهل، جوان و مسن یکسان نیست. اگر همکار قدیمی تر ما باشید احتمالاً به خاطر می آورید که واحد پزشکی توصیه های فردی مکتوبی به فرم جدول روبرو و براساس همین پرونده به شما ارائه کرده است. اگر شما یکی از گزینه های اختلالات خواب را علامت زده بودید بروشور آموزشی مرتبط با بهداشت خواب به این جدول ضمیمه شده بود،

اگر بیماری قلبی داشتید آموزش مرتبط با آن را به پیوست دریافت کردید و ... به جرات می توانیم بگوییم تک تک پرسشهای پرونده سلامت هدفمند طراحی شده است.

پایه نامی

همکار گرامی

سرکار خانم/ جناب آقای منقطع

با سلام

بدینوسیله به اطلاع می رساند که بر اساس شرح حال ثبت شده در پرونده سلامت و نتیجه معاینات شما، برنامه های پزشکی - بهداشتی ذیل جهت شما توصیه و پیشنهاد می گردد.

عنوان	زمان و فواصل لازم و سایر توصیه ها
چک آپ ریسک فاکتورها	
تغذیه	
واکسیناسیون	
معاینات	
داروها و مکمل ها	
مطالعات و آموزشها	
مشاوره داخلی	
مشاوره قلب	
مشاوره	
مشاوره	
مشاوره	
مشاوره	

واحد پزشکی - بهداشتی

خبر یک - شیر خشک خورد، معده ش تنگ شد!

درمورد فواید تغذیه با شیرمادر و مضرات تغذیه با شیشه زیاد گفته اند و شنیده ایم اما این مورد تازگی دارد؛ تنگی پیلور (محل اتصال معده به روده) مشکلی است که در برخی شیرخواران به وجود می آید و اغلب نیازمند جراحی است. محققان دانمارکی رابطه این مشکل را با تغذیه شیرخواران بررسی کردند و به نتایج جالبی رسیدند: احتمال تنگی پیلور در شیرخوارانی که با شیشه تغذیه میشدند بیشتر از آنهایی بود که فقط شیر مادر میخوردند (۵ برابر) اما نکته اینجاست: اگر شیرخواری هم شیر مادر میخورد و هم شیشه و یا اینکه مدتی با شیرمادر تغذیه شده و سپس با شیشه، باز خطر ابتلا افزایش می یافت. این افزایش خطر پس از یکماه از شروع تغذیه با شیشه رخ می دهد. جدول زیر را ببینید:

میزان خطر ابتلا	۱ (عدد مرجع)	شیر مادر+ شیشه	شیرمادر بعد شیشه	فقط شیشه
		۳/۳۶	۵/۳۸	۶/۳۲

حال تصمیم گیری با شماست؛ مخصوصاً والدینی که از شیرمادر برای فرزند خود استفاده می کنند اما با کوچکترین اشاره دیگران که "شیرت کمه، بچه سیر نمیشه" شیشه را هم به آن اضافه می کنند.

خبر دو - سیر و بیماری قلبی

در مورد اثر مفید سیر در پیشگیری از بیماری قلبی حتماً شنیده اید. محققان دانشگاه کراچی تصمیم گرفتند تمام تحقیقات انسانی مرتبط با این مطلب را که طی سالهای ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۲ در نشریات معتبر به چاپ رسیده اند بررسی کنند تا بتوان به یک اجماع در نتیجه گیری رسید. تحقیقات اغلب یکی از سه عامل کاهش چربی خون، کاهش فشارخون و کاهش لخته سازی را بررسی کرده بودند. نتیجه: اغلب تحقیقات به اثر کاهنده چربی خون سیر اذعان داشتند اما در مورد دو عامل دیگر نمی توان با این قطعیت اظهار نظر کرد. عجالتاً می توان گفت که **سیر چربی خون را کاهش می دهد** پس در پیشگیری از بیماری قلبی مؤثر است.

خبر سه- والدین سیگاری، فرزندان بیش فعال

اخیراً رابطه برخی اختلالات عصبی- رفتاری کودکان با در معرض دود سیگار قرار گرفتن آنها بررسی شده است و نتیجه اینکه خطر بروز سه ناهنجاری بیش فعالی، مشکلات یادگیری و اختلالات رفتاری در این کودکان ۵۰٪ بیشتر از سایر کودکان است. اثر دود سیگار بر پسران و کودکان ۹-۱۱ سال قویتر از سایرین است.

خبر چهار- آیا آلرژی بیماری شهرنشینی است؟

ظاهراً پاسخ این سوال مثبت است چراکه محققان به این نتیجه رسیده اند که زندگی و فعالیت در مزرعه بدلیل اینکه فرد را در معرض طیف گسترده ای از میکروب ها و مواد محرک قرار می دهد او را نسبت به حساسیت و آلرژی بیمه می کند لذا افرادی که در محیطهای غیرشهری زندگی می کنند کمتر به آسم و آلرژی دچار می شوند. حالا محققان به شهرنشینان توصیه می کنند که تعطیلات آخر هفته را در خارج از شهر و بخصوص باغ و مزرعه سپری کنند!

خبر پنج- عواقب خطرناک مصرف خودسرانه داروی گیاهی در کودکان

رئیس مرکز طبی کودکان اظهار داشت: اگر خانواده‌ها به طور خودسرانه از داروهای گیاهی استفاده کنند چون از مزایا و معایب آن به طور کامل اطلاع ندارند ممکن است دچار مشکل شوند پس بهتر است از مصرف داروهای گیاهی بدون تجویز پزشک به خصوص برای کودکان بپرهیزند. برای مثال در مواجهه با سرفه کودک علت سرفه مهمتر از درمان سرفه است همچنین در تب کودک علت تب مهمتر و حیاتی‌تر است و اینکه خانواده‌ها در مواجهه با علائم بیماری بدون تجویز پزشک و بدون آگاهی از مقدار لازم برای سن و وزن کودکان، از شربت و داروهای گیاهی استفاده می‌کنند می‌تواند سلامت کودکان را به خطر بیندازد. نکته مهم دیگر اینکه بسیاری از داروهای گیاهی موجود در داروخانه ها و عطاری ها در واقع صنعتی و شیمیایی هستند.

روش تهیه و مصرف داروهای گیاهی

در نظرسنجی بیک، طب سنتی هم طرفداران زیادی داشت. این صفحه به این دوستان تقدیم میشود: یکی از مشکلات طب سنتی در مقایسه با پزشکی متداول این است که مقدار و چگونگی تهیه دارو برای بیماران مشخص نیست مثلاً یک بیمار می داند که باید هرشب یک قرص ضد چربی خون بعد از شام میل کند اما حالا که می خواهد از اثر کاهنده چربی خون گیاهی مثل شوید یا خرفه استفاده کند نمی داند: چقدر؟ به چه شکل؟ چه موقع از روز؟

روشهای متداول استفاده از داروی گیاهی:

دم کرده- ۱۰ گرم از گیاه را در نیم لیتر آب جوش بریزید و همانند چای به مدت ۱۵ دقیقه در حرارت ملایم دم کنید، سپس صاف کرده و شیرین کنید.

جوشانده- ۳۰ گرم از گیاه در نیم لیتر آب به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید وقتی حجم آب به یک چهارم رسید صاف کرده و شیرین کنید.

عصاره (شیره)- گیاه را بدون حرارت بکوبید. عصاره باید سریع مصرف شود.

عرق- تهیه خانگی مشکل است. به صورت صنعتی به وفور یافت می شود.

مقدار مصرف:

حجم های تقریبی:

سی سی	۱	۵	۲۰	۶۵-۶۰	۱۵۰	۲۵۰-۲۰۰
معادل	۲۰ قطره	ق مرباخوری	ق غذاخوری	استکان	فنجان	لیوان

برای مقدار مصرف در کودکان به جدول زیر مراجعه کنید ولی در کودکان (بخصوص زیر ۲سال) بدون مشورت با پزشک هیچ داروی گیاهی داده نشود (خبر پنجم را بخوانید).

سن	۱-۲	۳-۴	۵-۶	۷-۸	۹-۱۰	۱۱-۱۲	۱۳-۱۴
حجم دارو در مقایسه با بالغین	یک دهم	یک پنجم	یک سوم	دو پنجم	نصف	سه پنجم	چهار پنجم



- **وسواس شستشو:** تقریباً همه با آن آشنا هستند!

- **وسواس نظم و ترتیب:** نمونه اش دقت وسواس گونه در چیدمان منزل یا قرینه سازی دکور اتاق و یا حتی بستن

دگمه های لباس است. بسیاری از این افراد در کودکی بعنوان بچه های فوق العاده مرتب که تمام دفتر مشقشان حتی یک خط خوردگی هم ندارد! دائماً تشویق می شوند؛ لذا در بزرگسالی برایشان سخت است که بپذیرند رفتاری که در کودکی -به اشتباه- بابت آن تشویق شده اند نوعی وسواس است.

- **وسواس شمارش:** برای مثال شمردن پله ها با اصرار بر اینکه اشتباهی در آن رخ ندهد. **وسواس چک کردن:** نگرانی دائم ذهنی در مورد بستن درها یا شیر گاز و... و عادت به چک کردن مداوم آن.

همه ما ممکن است برخی از این افکار را تجربه کنیم اما در صورتی نام وسواس بر آن گذاشته می شود که این افکار بر فرد تسلط یابد و در فعائیهای روزمره اختلال ایجاد کند.

❖ ریشه وسواس چیست؟

نقش وراثت در اختلالات اضطرابی تایید شده اما آنچه بیشتر اهمیت دارد محیط خانوادگی و تربیت در سنین کودکی است. والدین حساس و کمال جو و مخصوصاً آنهایی که در تربیت فرزند انعطاف پذیری کمتری دارند بصورتی ناخودآگاه زمینه را برای وسواسی شدن فرزندان فراهم می کنند. یکی از دلایل مهم این اختلال، یادگیری مشاهده ای است، یعنی والدینی که خودشان از این مشکل رنج می برند، با احتمال زیاد فرزندان وسواسی خواهند داشت.

❖ چه باید کرد؟

درمان حتماً باید زیر نظر روانپزشک آغاز شود. در کنار درمان تخصصی میتوان فعالیتهای مفید از جمله شرکت در محافل و دورجمعی های دوستانه و خانوادگی و پرداختن به فعالیت ورزشی را در برنامه زندگی گنجانند که در کاهش اشتغالات ذهنی وسواسی موثرند.

کدام کربوهیدرات؟ کدام ویتامین؟

برخی همکاران در نظرسنجی بیک سلامت خواستار آموزش تغذیه سالم شدند. مبحث تغذیه دریایی است که در کوزه بیک ما نمی گنجد ولی به قدر رفع تشنگی مطلبی فراهم کرده ایم:

انتخاب کربوهیدرات مناسب- اگر با هرم غذایی آشنا باشید می دانید که عمده ی انرژی روزانه ی ما باید از طریق کربوهیدرات تامین شود. کربوهیدرات ها تقریباً در تمام غذاهایی که منشا گیاهی دارند وجود دارند اما این مواد بعد از فراوری بخش اعظم مواد مغذی خود را از دست می دهند یعنی نان سفید، برنج سفید، شیرینی ها و آب میوه ها بیشتر به تفاله های پرکالری شبیه هستند. چند پیشنهاد: نان با آرد کامل بجای نان سفید، جو نیمکوب بجای جو پرک، میوه با پوست بجای آبمیوه، سیب زمینی تنوری بجای چیپس نکته ۲، شاخص گلیسمیک؛ برخی کربوهیدراتها به سرعت قند را داخل خون آزاد میکنند که به دلیل واکنش بدن منجر به ذخیره چربی می شود و برخی آزادسازی قند را تدریجی انجام می دهند که برای بدن مفیدتر است. از این نظر میوه ها انتخاب مناسبی هستند.

ویتامین بخوریم یا نه- مصرف خودسرانه ویتامین به هیچ عنوان توصیه نمی شود. اما بهتر است بدانیم که چه کسانی ممکن است به کمبودهای ویتامینی دچار شوند:

ویتامین آ؛ مبتلایان به کرون، فیبروز کیستیک، اختلال در جذب چربی، برخی عفونتها (سرخک) و برخی بیماریهای پوستی (آکنه-پسوریازیس)/ منبع عالی: هویج

ویتامین ب۱؛ کسانی که منبع اصلی تغذیه شان برنج سفید است/ منبع عالی: نخودفرنگی

ویتامین ب۲؛ رژیم غذایی نادرست و اختلال جذب روده ای/ منابع: بامیه و لبنیات

ویتامین ب۶؛ شیرخوارانی که شیرخشک می خورند، سیگاری ها، مصرف کنندگان

قرصهای ضدبارداری و داروهای بیماری سل/ منابع: سیب زمینی، موز، مرغ و ماهی

بیوتین؛ زنان باردار، سالمندان، کاهش اسید معده/ منابع: گل کلم، قارچ، زرده تخم مرغ و...

نیاسین؛ افرادی که کمبود ویتامین ب۶ دارند، کلسترول بالا/ منابع: گوشت، مرغ و ماهی

ویتامین ب۹ (اسید فولیک)؛ بدلیل رژیم غذایی غلط (مصرف کم سبزیجات) کمبود آن

بسیار شایع است. بیماران دیالیزی، کرون و سالمندان. بدلیل اهمیت آن در رشد جنین به تمام زنان توصیه می شود که از سه ماه قبل از بارداری تا حداقل پایان ماه سوم بارداری مکمل آن را روزانه مصرف کنند/ منابع: سبزیجات سبز و حبوبات ویتامین ب۱۲؛ سالمندان، گیاهخواران، پس از جراحی حذف قسمتی از روده و کاهش اسید معده/ منابع: فقط در خوراکیهایی که منشا حیوانی دارد.

ویتامین ث؛ سیگاری ها، دوران نقاهت پس از جراحی - سوختگی یا برخی بیماریهای مزمن، رژیم های غذایی فاقد مرکبات تازه/ منابع: انواع مرکبات تازه ویتامین د؛ زندگی در مناطق آلوده شهری، مواجهه اندک با نور خورشید، بیماری مزمن کلیه و مصرف کنندگان داروهای ضد تشنج/ منابع عالی: زرده تخم مرغ و ماهی ویتامین ئی؛ مبتلایان به کرون و فیبروز کیستیک، زنان باردار سیگاری و بیماری که دچار اختلال در جذب چربی ها هستند/ منابع: جوانه گندم، میگو و مغزجات ویتامین کا؛ نوزادان، فیبروز کیستیک، مصرف داروهای ضدانعقاد و آنتی بیوتیک به مدت طولانی/ منبع: این ویتامین توسط میکروبیهای ساکن روده تولید می شود!



نکته آخر - تامین ویتامین مورد نیاز بدن از طریق خوراکی به مصرف مکمل دارویی آن ارجح است (مگر در موارد خاص که فرد قادر به جذب خوراکی ویتامین موردنظر نیست). برای حفظ محتوای ویتامینی غذاها هم چند نکته ساده را باید رعایت کرد: زمان پخت سبزیجات را کم کنید؛ بجای سرخ کردن، با شعله کم تفت دهید و بجای پختن در آب زیاد، بخارپز کنید. حتماً بخشی از سبزیجات روزانه را خام مصرف کنید. میوه وقتی کاملاً رسیده شد چیده و سریع مصرف شود بهتر است نه اینکه کال جمع کنیم و کنار بگذاریم تا رسیده شود. برای نگهداری هم از جای تاریک و خنک استفاده کنید.

برم بینم شیر گاز رو بستم یا نه!



جالب است بدانید که همه همکارانی که در نظرسنجی بیک سلامت شرکت کرده بودند خواهان مطالب مرتبط با بهداشت روان بودند.

شاید با شنیدن کلمه "وسواس" آنچه بیشتر به ذهن خطور می کند وسواس شستشو باشد اما حقیقت این است که وسواس انواع مختلف فکری و عملی دارد. ریشه این بیماری نوعی اضطراب است که خود را بصورت اشتغال مفرط ذهن فرد با موضوعات جزئی نشان می دهد؛ بطوریکه فرد برای کاهش این اضطراب به رفتارهای تکراری وسواس گونه روی می آورد. در اینجا سعی شده تا شما با کلیاتی در زمینه این بیماری فلج کننده آشنا شوید تا در صورتی که در خود، اطرافیان و یا دانش آموزانتان به چنین مواردی برخوردید در هدایت آنها به سمت درمان قدمی بردارید.

❖ انواع مختلف وسواس

وسواس فکری: انواع مختلف دارد مثلاً:

- اندیشه درباره بدن:



بخشی مهم از اشتغالات ذهنی بیمار متوجه بدن اوست. مراجعه مکرر به پزشکان مختلف از جمله علائم آنهاست.

- رفتار حال یا گذشته:

مثلاً می اندیشد که چرا در گذشته چنین و چنان کرده؟

- در رابطه با اعتقادات:



فکر وسواسی زمینه را برای تضادها و مغایرت های اعتقادی فراهم می سازد.

وسواس عملی: موارد شایع آن عبارتند از: