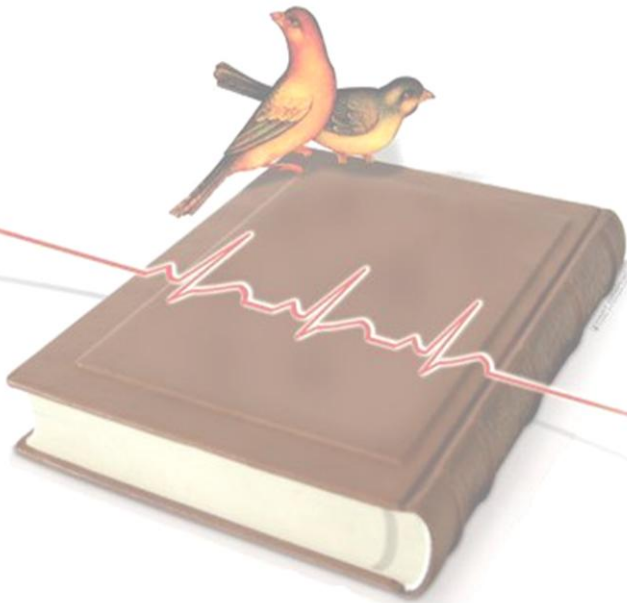




دوفصلنامه پیک سلامت



ویژه کارکنان مجتمع آموزشی فرهنگی پسرانه معلم

واحد پزشکی بهداشتی

سال چهارم - بهار و تابستان ۱۳۹۲

دوفصلنامه پیک سلامت (ویژه کارکنان)

سردبیر: دکتر سمیه امیری مقدم

تکثیر: واحد انتشارات

توزیع در مقاطع: آقای محمود زارع پور (ستاد)، خانم فاطمه عباس پور (دبستان ۱)، آقای جواد

مقدم (دبستان ۲)، آقای جواد کاظمی (راهنمایی)، آقای علی یوسفی (دبیرستان)

پیک سلامت با مسئولیت واحد پزشکی - بهداشتی و زیر نظر مدیریت مجتمع منتشر می شود.

برگ از یک نوشته:

وسوسه، سلاح شیطان

”اللهم انا نعوذ بك من نزغات الشيطان الرجيم و كيد و مكايده و من التقه بامانيه و مواعيده و غروره و مصائده / بار الها، ما از وسوسه ها و حيله و نيرنگ هاى شيطان رانده شده و از اعتماد به آرزوها و وعده ها و فريب ها و دام هاى او به تو پناه مى بريم.“

امام سجاد (ع) در اين دعا با بيان انواع نيرنگ هاى شيطان، از راه هاى نفوذ او در اعماق وجود انسان پرده برداشته است و به شيوه جلوگیری از ورود او به حریم دل نیز اشاره نموده است: تنها راه ایمنی از وساوس شیطان، پناهنده شدن به قدرت مطلق یعنی پروردگار متعال است، همچنانکه خود دستور استعاذه داده است:

”و قل رب اعوذ بك من همزات الشياطين و اعوذ بك رب ان يحضرون“

(مومنون / ۹۷ و ۹۸)

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

کد پستی: ۱۴۶۶۹۸۳۳۵۱ - تلفن: ۸۸۵۷۵۹۵۵

<http://www.moallem.sch.ir/index.php/medical>



پیک سلامت ویژه کارکنان از خوانندگان مطالب و علاقمندان جهت ارسال اخبار و مقالات مفید پزشکی- بهداشتی با رعایت شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید:

- ۱- پیک سلامت در رد، قبول، ویرایش و تخلص مطالب آزاد است.
- ۲- مطالب باید در محدوده یکی از عناوین "تازه های سلامت/ مقالات سلامت/ نامه به سردبیر" باشند.
- ۳- مقالات به دو صورت تألیف و ترجمه با ذکر منابع قابل قبول است.
- ۴- در صورتیکه مقاله تألیفی شما قبلاً در همایشی ارائه و یا در نشریه ای چاپ شده است، موضوع را حتماً ذکر فرمایید.
- ۵- 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، پیشنهادات و انتقادات خود دریغ نفرمایید.

همکاران این شماره

(به ترتیب الفبا):

دکتر زینب امیری مقدم

آقای محمود زارع پور

(لطفاً کادر انتهای صفحه

۱۲ را هم مطالعه نمایید)

منابع این شماره:

۱. چگونگی از وسوسه های شیطان رهایی پیدا کنیم (نور پرتال)
۲. راهنمای کنترل فشارخون بالا برای پزشکان، مرکز مدیریت بیماریها
۳. سایت North Seattle Community College
۴. سایت اخبار پزشکان
۵. سایت تبیان
۶. نشریه اخبار پزشکان، نیمه اول آبان ۱۳۹۱
۷. نشریه نوین پزشکی، شماره های ۴۸۶ ، ۴۹۶ و ۵۴۵/۶
۸. تصویر متن از جام جم آنلاین و تصویر استفاده شده روی جلد، برگرفته از پوستر نهمین همایش کشوری دانش و تندرستی است.

بفشن سوم- سلامت در مجتمع معلم

آیا تکمیل آنلاین پرونده پزشکی وقت زیادی از شما می گیرد؟!

اوایل سال تحصیلی نامه ای از سوی واحد پزشکی برای همه همکاران ارسال شد که ضمن اطلاع رسانی وضعیت پرونده سلامت هر شخص، کد کاربری و کلمه عبور ورود به صفحه شخصی سلامت در نسیم آنلاین را در اختیار وی قرار داد. در شماره قبل پیک سلامت هم چگونگی استفاده از نسیم آنلاین توضیح داده شد. و اما میزان استقبال همکاران: دبستان یک- از ۳۱ نفر همکار این مقطع، ۲۳ نفر نیاز به تجدید شرح حال داشتند، ۲ نفر هم فاقد پرونده بودند. ۱۴ نفر (۵۶٪) از طریق آنلاین پرونده را تکمیل کردند.

با سلام
همکار گرامی،
با سلام
نظر به لزوم حفظ سربامه های ملی، از این پس ثبت پرونده پزشکی همکاران به صورت آنلاین انجام خواهد شد. لذا پس از نزدیک به ۵ ماه کار مداوم، برای هرکس از همکاران در سایت مدرسه، صفحه سلامت شخصی تعبیه شده است که با ورود به آن می توانید پرونده پزشکی خود را ثبت و یا مشاهده نمایید.
در حال حاضر شما:
○ فاقد پرونده پزشکی هستید و لازم است آن را از طریق سایت تکمیل نمایید.
○ از زمان ثبت پرونده پزشکی شما ۴ سال می گذرد (تاریخ ثبت: ۱۳۸۷) و لازم است اطلاعات آن را از طریق سایت به روز کنید.
○ از زمان ثبت پرونده پزشکی شما کمتر از ۴ سال گذشته است و نیازی به تجدید اطلاعات نیست، سوابق خود را در صفحه سلامت شخصی مشاهده نمایید.
برای ورود به صفحه سلامت شخصی، از طریق لینک واحد پزشکی سایت مطبق خود و یا ورود مستقیم به آدرس: med.moallem.sch.ir اقدام کنید. نام کاربری و کلمه عبور همان که پرونده سلامت شماست برای اعضای از مجرمه ماندن اطلاعات سلامت خود بهتر است در اولین ورود کلمه عبور را تغییر دهید. همکاران گروه اول فاقد پرونده و دوم (پرونده های سال ۸۸۷) لطفاً در اسرع وقت نسبت به تکمیل پرونده سلامت خود اقدام نمایند.
نام کاربری و کلمه عبور شما: _____
واحد پزشکی مجتمع-بهار ۹۱

دبستان دو- از ۳۴ همکار این مقطع، ۱۷ نفر نیاز به تجدید شرح حال داشتند و ۴ همکار هم فاقد پرونده بودند. تاکنون ۹ نفر (۴۳٪) از طریق آنلاین پرونده را تکمیل کرده اند. راهنمایی- ۱۴ تن از ۳۰ همکار این مقطع نیاز به تجدید شرح حال داشته و ۲ نفر هم فاقد پرونده بودند. پرونده ۴ نفر (۲۵٪) از طریق آنلاین تکمیل شده است. دبیرستان- تعداد همکاران ۳۹ نفر است که در ابتدا ۱۷ نفر باید شرح حال خود را تجدید می کردند و ۴ تن هم فاقد پرونده بودند. پرونده ۱۰ نفر (۴۸٪) تکمیل شده است. ستاد- از ۲۱ همکار ستادی (و کانون)، ۴ نفر نیازمند تجدید شرح حال و ۵ نفر بدون پرونده بودند که میزان ثبت در نسیم آنلاین تاکنون ۴ نفر (۴۴٪) بوده است. امیدواریم سایر همکارانی که تاکنون اقدامی نکرده اند (۵۱ نفر باقی مانده) به ما بپیوندند.

۱) واحد پزشکی از مدیر گرامی مجتمع، مدیران محترم مقاطع و نیز همکاران گرامی سرکار خانم ها: محبوبه آبرودی، طاولی، عباس پور، فامورزاده، میرزایی، ناظری و جناب آقایان: بیات، پیکی نژاد، رحمتی، غلامرضا زارع پور، سربار، سیروس، کاظمی، مبلغ، مرادقلی، ملاحمدمی و هیزجی بابت همکاری در انجام معاینات سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ و سایر امور مرتبط با واحد پزشکی تشکر و قدردانی می کند.

نظرسنجی (میتوانید بیش از ۱ گزینه را علامت بزیند ولی سعی کنید فقط مهمترینها را انتخاب کنید)

- ۱- چه تغییراتی را در بخش تازه های سلامت پیشنهاد می کنید:
- پیک سلامت فقط دوبار در سال منتشر می شود و اخبار آن به روز نیست، پس حذف شود.
- اخبار خلاصه تر ولی به تعداد بیشتر باشد.
- بهتر است محتوای خبرها بیشتر در زمینه و باشد.
- ۲- چه عناوینی را برای مقالات سلامت باشیم شماره های آینده پیشنهاد می دهید:
- مشکلات استخوانی و مفصلی مثل: آرتروز و پوکی استخوان / مثال شما:
- مشکلات و بیماریهای کودکان / مثال شما:
- بیماریهای شایع داخلی مثل: دیابت، چربی خون و فشارخون بالا/ مثال شما:
- نحوه رویارویی با مشکلات شایع مثل: سردرد، تعریق و کمردرد/ مثال شما:
- مشکلات بهداشت روان مثل: اضطراب/ مثال شما:
- سرطانها؛ پیشگیری، تشخیص و درمان
- مشکلات سالمندی مثل: یائسگی مردانه و زنانه/ مثال شما:
- طب سنتی مثل: شناخت مزاجها و درمانهای گیاهی / مثال شما:
- طب پیشگیری مثل: سبک زندگی سالم و تشخیص زودرس بیماریها
- تغذیه سالم و تناسب اندام / مثال شما:
- بیماریهای عفونی شایع مثل: آنفلوانزا/ مثال شما:
- انواع آلرژی ها؛ پیشگیری، تشخیص و درمان
- پیشنهاد شما:
- ۳- پیشنهاد شما برای بخش سلامت در مجتمع معلم چیست؟
-
-
-
- ۴- نظرتان در خصوص محتوای کلی پیک سلامت چیست؟
- مفید است، ادامه پیدا کند فقط اسراف کاغذ است ادامه با تغییر:

نام شما: (اجباری نیست)

فهرست مطالب

- نامه به سردبیر صفحه یک
- آثار نماز خواندن بر پیشگیری از آلزایمر
- بخش اول- تازه های سلامت** صفحات ۲-۳
- ۱) سبد مطلوب غذای ایرانیان در وزارت بهداشت تعریف شد
- ۲) مطالعات سینوسی
- ۳) یکی دیگر از مضرّات نمک: سرطان معده
- ۴) چکاپ استخوان، هرچندوقت یکبار؟
- بخش دوم- سلامت باشیم** صفحات ۴-۸
- ۱) تناسب اندام و سلامت قلبم آرزوست!
- ۲) زانودرد دارید؟
- ۳) فشارخون را جدی بگیرید
- بخش سوم- سلامت در مجتمع معلم** صفحات ۹-۱۲
- ۱) پیک سلامت؛ از ابتدا تا کنون، چشم انداز آینده (همراه با نظرسنجی)
- ۲) آیا تکمیل آنلاین پرونده پزشکی وقت زیادی از شما می گیرد؟!

در صورت تمایل می توانید شماره های گذشته پیک سلامت را از

واهر پزشکی دریافت کنید

فراوانر سیمان، رسول کرامی (ص) را به شب زنده‌داری امر فرمود تا از این طریق به مقام مأمور باریابده؛ «و مِنَ اللَّيْلِ فَتَعْبُدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَ رَبُّكَ مَقَامًا مُمَمَّوًّا» (اسراء/۷۹). ... ایشان هر بار که بیدار می‌شدند به آسمانها نگاه کرده، این آیات را تلاوت می‌کردند؛ «أَنَّ فِي فَلَقِ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ... هَمَانًا در خلقت آسمان و زمین و رفت و آمد شب و روز، دلایلی است برای فرزندمان. آنهایی که در هر حالت خدا را یار می‌کنند و دائم در خلقت آسمان و زمین فکر کرده، می‌گویند؛ پروردگارا این دستگاه با عظمت را ببین» نیافریده‌ای، پاک و منزهی، ما را از عذاب روزگار نگاهدار» (آل عمران/۱۹۱-۱۹۰).

آثار نماز خواندن بر پیشگیری از آلزایمر

با توجه به اینکه دانش آموزان و کارکنان مدرسه ما تعهد و علاقه خاصی به فریضه نماز داشته و یکی از عوامل انتخاب این مجتمع برای تحصیل بر همین اساس بوده است، برای افرادی که در برپا داشتن این واجب الهی حساسیت داشته و تداوم دارند، مزده و نویدی دارم؛ در تحقیقاتی که انجام گرفته اثر نماز در پیشگیری از بیماری آلزایمر مورد بررسی قرار گرفته که تقدیم می‌گردد:

"جدیدترین پژوهش‌های انجام شده درباره آثار نماز خواندن نشان می‌دهد که خواندن منظم نماز میزان ابتلا به بیماری آلزایمر را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. هدف از اجرای این پژوهش ارائه برنامه ای برای خانواده‌هایی بوده که در معرض بیماری آلزایمر قرار داشتند. خواندن نماز باعث تفکر می‌شود که این کار می‌تواند باعث فعال شدن توان فکرکردن انسان و در نهایت جلوگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر شود. این اولین پژوهشی نیست که با هدف بررسی ارتباط بین دین و سلامتی و بهداشت صورت می‌گیرد زیرا در سال ۲۰۰۵ نیز پژوهشگران به این نتیجه دست یافتند که در پیش گرفتن روش زندگی دینی باعث کند شدن پیشرفت بیماری آلزایمر می‌شود. همچنین میانگین شیوع بیماری آلزایمر و مرگ و میر در میان کودکان در جوامع دینی بسیار کمتر از جوامع غیر دینی است..."

محمود زارع پور

دبیر شورای مدیران مجتمع آموزشی فرهنگلی معلم

بخش دوم- سلامت باشیم: مطالب این بخش مفصل تر است. سعی کردیم عناوینی انتخاب کنیم که دغدغه ذهنی تعداد زیادی از شما باشد. جدول را ببینید و قضاوت کنید:

شماره	عناوین و محتوای مقالات «سلامت باشیم»
یک	۱- تغذیه سالم ۲- ورزش در دبستان و راهنمایی ۳- مواد سرطان زا
دو	۱- علل خستگی مزمن ۲- ظروف یکبار مصرف ۳- اصول ارگونومی در کار با رایانه
سه	۱- بایدها و نبایدها در دوران بارداری ۲- کلسترول خوب و بد ۳- بیماری و روزه داری
چهار	۱- مراقبت از سالمندان ۲- اگر دیابت دارید ۳- کبد چرب
پنج	۱- مشکلات دهانی در بارداری ۲- سرگیجه ۳- یبوست
شش	۱- سنگ کلیه ۲- شانه یخ زده ۳- شناخت افسردگی
هفت	۱- ورزش مناسب برای سلامت قلب ۲- زانودرد ۳- فشارخون را جدی بگیرید

برای عناوین آینده بخش "سلامت باشیم" هم منتظر پیشنهادهای شما هستیم. بخش سوم- سلامت در مجتمع معلم: مقالات این بخش ویژه مجتمع معلم تدوین شده است. لذا مرتبط با وضعیت سلامت در مجتمع و یا شرح اقدامات واحد پزشکی است:

شماره	عناوین و محتوای مقالات «سلامت در مجتمع معلم»
یک	۱- وضعیت رشد و تغذیه دانش آموزان معلم ۲- پیک سلامت دانش آموز (دبیرستان)
دو	۱- شیوع آلرژی در دانش آموزان معلم ۲- معرفی سایت واحد پزشکی
سه	۱- وضعیت بهداشت روان دانش آموزان معلم ۲- معرفی نرم افزار سلامت مدرسه (نسیم)
چهار	۱- آمار مراجعات به واحد پزشکی ۲- معرفی کمیته پزشکی
پنج	۱- سنگینی کیف دانش آموزان ۲- لزوم توجه به وضعیت پوست و ناخن دانش آموزان
شش	۱- مشکل سرماخوردگی در مدرسه ۲- صفحه سلامت شخصی در سایت واحد پزشکی
هفت	۱- پیک سلامت؛ از ابتدا تا کنون، چشم انداز آینده ۲- تکمیل آنلاین پرونده پزشکی

نظرات شما برای این بخش هم کارگشاست. حال پرسشنامه صفحه بعد را با دقت یک آموزگار تکمیل و کپی آن را در صندوق ارتباط با واحد پزشکی بیندازید. منتظر هستیم ...

پیک سلامت؛ از ابتدا تا کنون، چشم انداز آینده

دوفصلنامه پیک سلامت با هدف ارتقاء سلامت شما همکاران عزیز منتشر می شود. امیدواریم با مشارکت فکری و عملی شما این هدف بیش از گذشته محقق شود. به همین منظور در ابتدا نگاهی داریم به عناوین مطالب هفت شماره منتشر شده و سپس در خصوص محتوای مطالب شماره های آینده نظرسنجی می شود.

اگر از "نامه به سردبیر" (که هر شماره توسط یکی از شما عزیزان نگارش می شود) صرف نظر کنیم، مطالب پیک در سه بخش طبقه بندی می شود:

بخش اول- تازه های سلامت: سعی شده مطالبی انتخاب شود که برای جامعه ی مخاطب ما کاربرد عملی داشته باشد. بنابراین اخبار مربوط به داروهای جدید و موارد مشابه را که تنها برای کادر درمانی ضرورت عملی دارد، کمتر مشاهده کرده اید. جدول زیر را ببینید:

شماره	عناوین و محتوای «تازه های سلامت»
یک	۱-روزه و مداوای افسردگی ۲- خواب نیمروز ۳- عوامل منجر به سقط جنین
دو	۱- هرم غذایی جدید ۲- آب و سلامت پوست ۳- ویتامین در مداوای افسردگی
سه	۱- کوآنزیم Q10 یک آنتی اکسیدان ۲- شاخصهای کیفی پیشگیری از بیماری قلبی ۳- نقش گیاهان دارویی در درمان اضطراب
چهار	۱- رابطه ساعت خواب با چاقی ۲- غذاهای مضر برای پروستات ۳- رنگ مو و افزایش خطر سرطان ۴- درمانهای جدید بی خوابی
پنج	۱- رابطه نوشابه و خشونت نوجوانان ۲- مضرآت تبلت برای ستون فقرات ۳- سرمادرمانی برای سرطان پروستات ۴- آنالین شدن ثبت پرونده سلامت
شش	۱- اثرات مفید هسته انگور و دانه انار ۲- بچه ها چه وقت بیشتر می خورند؟ ۳- اثر ماست در پیشگیری از فشارخون بالا ۴- عوامل مؤثر در عدم مصرف صحیح داروها
هفت	۱- تدوین سبد مطلوب غذای ایرانیان ۲- سینوزیت ۳- از مضرات نمک: سرطان معده ۴- چکاپ استخوان، هر چند وقت یکبار؟

حال شما بگویید که مایل هستید در بخش "تازه های سلامت" چه مطالبی را بخوانید؟

خبر یک- سبد مطلوب غذای ایرانیان در وزارت بهداشت تعریف شد

«سبد غذایی مطلوب» نشانگر میزان کالری و ریزمغذی های لازم و ضروری هریک از گروههای سنی است که باید به صورت روزانه مصرف شود. از دیدگاه کارشناسان تغذیه ی وزارت بهداشت هر ایرانی باید روزانه ۳۲۰ گرم نان، ۱۰۰ گرم برنج، ۲۰ گرم ماکارونی، ۲۶ گرم حبوبات، ۷۰ گرم سیب زمینی، ۲۸۰ گرم سبزی، ۴۸ گرم گوشت قرمز، ۵۰ گرم گوشت سفید، ۲۴ گرم تخم مرغ، ۲۴۰-۲۲۵ گرم شیر (یا لبنیات)، ۴۰-۳۵ گرم روغن و ۴۰-۵۰ گرم قند و شکر مصرف کند.

با این حساب مصرف نان و غلات ما بیش از حد مطلوب است. البته به سبد تدوین شده هم ایراداتی وارد شده است، از جمله اینکه: میزان مصرف چای، مغزها و... مشخص نشده و همینطور معلوم نیست چند درصد از گوشت سفید مصرفی باید ماهی باشد.

خبر دو- مطالعات سینوسی

مشکلات سینوس شایعند اما یافته های جدید که بعنوان پژوهشهای برتر ۲۰۱۲ چاپ شده اند نشان میدهد که در اندکی از موارد این علایم ناشی از عفونت باکتریایی هستند. بررسی روی ۱۲۵ بیماری که با شکایت از علایم سینوزیت به پزشک مراجعه کرده بودند نشان داد که فقط ۷۵ نفر از آنان سینوزیت تایید شده با سی.تی.اسکن دارند، در آندوسکوپی سینوس هم تنها ۱۸ نفر ترشحات چرکی داشتند و نمونه کشت تنها ۵ نفر از نظر باکتریهای تنفسی مثبت گزارش شد. یعنی فقط ۴٪ از تجویز آنتی بیوتیک سود قطعی می برند! در دو مطالعه دیگر هم هیچ مزیت درمانی برای آموکسی سیلین و پردنیزولون در درمان علامتی سینوزیت پیدا نشد.

بر اساس این پژوهشها، نسخه جدید راهنمای بالینی اعلام کرد که بیش از ۹۰٪ سینوزیت ها منشأ ویروسی دارند و تجویز آنتی بیوتیک فقط برای موارد مقاوم، شدید، بدتر شونده و راجعه توصیه می شود.

پس بیاییم دفعه دیگر که با شکایت از علایم سینوزیت به پزشک مراجعه کردیم این خبر را به خاطر آوریم و برای تجویز آنتی بیوتیک اصرار نکنیم!

خبر سه- یکی دیگر از مضرات نمک: سرطان معده

پژوهشگران علوم پزشکی اعلام کردند رژیم غذایی پر نمک علاوه بر ایجاد فشار خون بالا خطر ابتلا به سرطان معده را نیز افزایش می دهد. در یک مطالعه، موش ها را به باکتری اچ-پیلوری آلوده و آنها را به دو گروه تقسیم کردند. به یک گروه رژیم غذایی پر نمک و به گروه دیگر رژیم غذایی با مقدار نمک عادی ارایه کردند. در پایان مدت آزمایش بافت معده حیوانات را تجزیه و تحلیل کردند. گروهی که میزان مجاز نمک خورده بودند معده سالم تری داشتند. همه حیواناتی که در گروه رژیم غذایی پر نمک قرار داشتند به سرطان مبتلا شدند در حالی که تنها نیمی از حیوانات گروه نمک عادی، سرطان گرفتند. به گفته محققان نمک موجود در غذا به معده آسیب وارد میکند و بافت معده را تخریب می کند. باکتری اچ-پیلوری عموماً در معده یافت می شود و حدود نیمی از مردم دنیا به آن آلوده هستند. اگرچه دست کم نود درصد آنها علائمی ندارند و هرگز مشکلی پیدا نمی کنند اما نباید فراموش کرد این باکتری قادر به ایجاد تعدادی از اختلالات دستگاه گوارش مانند زخم های گوارشی است.

خبر چهار- چکاپ استخوان، هر چند وقت یکبار؟

یکی دیگر از پژوهشهای برتر سال ۲۰۱۲ مربوط به پوکی استخوان بود. نتایج یک تحقیق ۱۵ ساله بر روی ۵۰۰۰ سالمند بالاخره در سال ۲۰۱۲ منتشر شد و بر اساس آن زمان مناسب انجام تست سنجش تراکم استخوان بعدی تعیین شد: اگر در تست اول، تراکم استخوانی طبیعی یا کاهش خفیف تراکم (یعنی نمره T بالاتر از ۱.۵-) داشتید خیالتان راحت که تا ۱۵-۱۰ سال نیاز به تست مجدد ندارید. اگر پوکی استخوان متوسط (نمره T بین ۱.۵- و ۲-) گزارش شده باید تست را در عرض ۳-۵ سال تکرار کنید و اگر پوکی استخوان شدید (نمره T کمتر از ۲-) دارید باید این تست را سالیانه انجام دهید. توجه کنید که این یک راهبرد کلی است و مثلاً اگر برخی شرایط شما مثل وزن و داروهای مصرفی تغییر کند و یا دچار شکستگی شوید زمان پیشنهادی تغییر خواهد کرد.

در بچه ها هم فشارخون ۱۲۰/۸۰ طبیعی است؟ خیر، فشارخون طبیعی در بچه ها مثل قد و وزن یک نمودار دارد که بر اساس سن، جنس و قد متغیر است. توجه داشته باشید که بچه ها هم ممکن است دچار پرفشاری خون بشوند اما نکته مهم این است که در ۸۰-۷۵٪ کودکان و ۱۵-۱۰٪ نوجوانان مبتلا، علت زمینه ای فشارخون قابل کشف و تصحیح است (پرفشاری ثانویه). علت شایع فشارخون در این سنین مشکلات کلیه و یا تنگی سرخرگ اصلی بدن (آتورت) است.

بطور کلی اگر فشارخون بالا اولین بار در سن کمتر از ۳۵ سال ویا بیشتر از ۵۵ سال بروز کرد احتمال نوع ثانویه بیشتر است و باید به دنبال تشخیص علت زمینه ای باشیم.

آیا فشارخون بالا برای خانمهای باردار و جنین آنها هم خطر دارد؟ بله، پرفشاری خون عامل ۱ مورد از هر ۵۰ مورد مرده زایی در جنین های طبیعی و ۱۰٪ از تمام زایمان های پیش از موعد است. مسمومیت حاملگی (که معمولاً در اثر افزایش فشارخون در مادر رخ می دهد) هم یکی از شایع ترین علل مرگ مادران به شمار می رود.

علاوه بر زنانی که پیش از حاملگی دچار پرفشاری خون بوده اند برخی نیز طی بارداری فشارخون بالا پیدا می کنند لذا اندازه گیری مکرر فشارخون در این دوران ضروری است. لازم است خانمهای باردار علایم مسمومیت حاملگی (سردرد شدید، مشکلات بینایی مثل تاری دید یا جرقه زدن جلوی چشم ها، درد شدید درست زیر دنده ها، استفراغ و تورم ناگهانی صورت، دست ها یا پاها) را بشناسند و سریعاً به پزشک مراجعه کنند.

کدام داروهای فشارخون طی بارداری و شیردهی مجاز است؟ اگر بدلیل پرفشاری خون از داروهایی مثل انالاپریل، کاپتوپریل، لوزارتان، هیدروکلروتیازید، تریامترن-اچ و یا هم خانواده های آنها استفاده می کنید قبل از اقدام به بارداری با پزشک در خصوص تغییر دارو مشورت کنید. اما مصرف کنندگان سایر داروهای کاهنده فشارخون اطمینان داشته باشند که ادامه دارو طی بارداری مشکلی ایجاد نمی کند.

داروهای لابتالول، نیفدیپین، انالاپریل، کاپتوپریل، آتنولول و متوپرولول هیچ عارضه جانبی شناخته شده ای برای نوزاد شیرمادرخوار ندارند.

فشارخون را جدی بگیرید

عنوان این مطلب شعار امسال روز جهانی بهداشت است. به همین بهانه فرصت را غنیمت می‌شماریم و به چند سوال کاربردی در زمینه فشارخون پاسخ می‌دهیم:

فشارخون بالا چه اهمیتی دارد؟ فشارخون بالا (یا پرفشاری خون)، افراد را در معرض مشکلات شبکیه چشم، عوارض قلبی-عروقی و نارسایی کلیه قرار می‌دهد و به صرف هزینه‌های سنگینی و حتی مرگ و میر منجر می‌شود.

چرا فشارخون بالا درمان قطعی ندارد؟ دلایل بروز فشارخون بالا در ۹۵-۹۰٪ موارد ناشناخته است که به آن فشارخون اولیه یا اساسی گفته می‌شود. اما می‌دانیم که فشارخون اولیه در بزرگسالی، نتیجه فرآیندی است که از اوایل زندگی شروع می‌شود بنابراین پیشگیری از فشارخون بالا در دوران کودکی و نوجوانی که پیشگیری از ابتلا در دوران بعدی زندگی است اهمیت دارد.

منظور از پیشگیری از فشارخون چیست؟ پیشگیری از فشارخون بالا دو راهکار دارد:

۱. پیشگیری اولیه (پیشگیری از ایجاد بیماری) با اصلاح عوامل خطر ساز (چاقی، فعالیت بدنی کم، مصرف نمک بیش از حد، قند و چربی بالا، سیگار و عادات غلط)

۲. کنترل فشارخون بالا به منظور پیشگیری از عوارض آن در بیماران.

فشارخون را چطور اندازه می‌گیرند و طبیعی یعنی چند؟ فشارسنج جیوه ای دقت بیشتری دارد اما کار با آن نیاز به مهارت دارد. شما می‌توانید از نوع دیجیتالی استفاده کنید. در زمان اندازه گیری، آرامش داشته باشید و ترجیحاً چند دقیقه در یک اتاق ساکت بنشینید. از ۲ ساعت قبل نباید نوشیدنی‌های کافئین دار یا سیگار مصرف کنید.

میزان فشارخون با دو عدد سیستول و دیاستول شرح داده می‌شود: در بزرگسالان؛ سیستول باید کمتر از ۱۴۰ و دیاستول کمتر از ۹۰ باشد اما فشارخون ایده آل مساوی یا کمتر از ۱۲۰/۸۰ (یا همان ۱۲ روی ۸) است. اگر فشارخون دو دست شما متفاوت است باید عدد بالاتر را بعنوان میزان فشارخون خود در نظر بگیرید. همینطور اگر فقط یکی از دو عدد سیستول یا دیاستول، غیرطبیعی باشد باز هم شما فشارخون بالا دارید.

تناسب اندام و سلامت قلبم آرزوست!

اگر شما هم از توصیه کلی و تکراری «برای حفظ سلامت قلب خود ورزش کنید» (که معلوم نیست دقیقاً چه کار باید بکنید) خسته شده‌اید، طبق متن زیر از قانون "مشت" برای ورزشهای هوازی استفاده کنید:

م- مدت: ورزشی برای سلامت قلب مفید است که بدون احتساب زمانهای گرم کردن و سرد کردن بدن، نیم ساعت طول بکشد.

ش- شدت: شدت ورزشهای هوازی با میزان افزایش ضربان قلب سنجیده می‌شود. اگر سن خود را از عدد ۲۲۰ کم کنید حداکثر ضربان مجاز قلب طی فعالیت بدست می‌آید (مثلاً حداکثر ضربان قلب برای یک فرد ۴۰ ساله ۱۸۰ ضربه در دقیقه است). اگر میزان ضربان قلب در زمان استراحت را از این عدد کم کنید رزرو ضربان قلب بدست می‌آید (همان فرد ۴۰ ساله اگر قلبش در زمان استراحت ۸۰ بار در دقیقه طپش داشته باشد رزروی معادل ۱۰۰ ضربه در دقیقه خواهد داشت) بهتر است شدت ورزشی که انجام دهید در حدی باشد که ضربان قلب شما به میزان ۸۵-۶۰٪ رزرو قلبی افزایش یابد (یعنی فرد مذکور ورزشی انجام دهد که طپش قلبش به ۱۶۵-۱۴۰ بار در دقیقه برسد).

ت- تکرار: یا ۵ روز در هفته ورزش هوازی با شدت متوسط انجام دهید و یا ۳ روز در هفته به مدت ۲۰ دقیقه ورزش هوازی شدید داشته باشید. وقتی که بدن شما آماده تر شد بهتر است روزانه ۲۰-۳۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط تا شدید انجام دهید. اما قبل از آن، ورزش بیش از ۵ روز در هفته خطر آسیب را افزایش می‌دهد.

دو نکته:

- در ورزشهایی که بر مبنای افزایش قدرت یا تحمل عضلات و یا انعطاف بدنی هستند ضربان قلب ملاک شدت نیست و بجای آن میزان تحمل وزن، کشیدگی ماهیچه‌ها و ... محاسبه می‌شود که بهتر است از کارشناسان ورزشی راهنمایی بگیرید. مدت و تکرار این ورزشها هم اندکی با ورزشهای هوازی متفاوت است.

- اگر بیماری خاصی دارید یا دارو مصرف می کنید نباید از فرمول تعیین ضربان قلب استفاده کنید (برای چنین افرادی فرمولهای دیگری برای تعیین شدت ورزش وجود دارد).

نمونه یک برنامه ورزشی:

- برای گرم کردن بدن ۱۰-۵ دقیقه پیاده روی کنید.
- به مدت ۲۰-۴۵ دقیقه یک ورزش هوازی (دوچرخه سواری، پیاده روی تند و...) انجام دهید.
- برای سرد کردن بدن ورزش هوازی را با شدت کمتر به مدت ۵ دقیقه ادامه دهید.
- حالا تمرینات استقامتی انجام دهید بطوری که همه ماهیچه های اصلی بدن درگیر شوند.
- ورزش را با حداقل ۵ دقیقه حرکات کششی (که ماهیچه های اصلی بدن را شامل شود) به پایان برسانید

زانودرد دارید؟

اصولا بر اساس سن بیمار که در چه سنی از زانو درد شکایت می کند، افراد به دو دسته تقسیم می شوند:



۱. یک گروه افراد جوانی که معمولا از لحاظ ورزشی و تحرک بدنی فعال هستند و از درد جلوی زانو شکایت می کنند. درد آنها بیشتر موقع نشست و برخاست ایجاد می شود به خصوص هنگامی که به کوه می روند و از کوه پایین می آیند و یا از پله ها بالا و پایین می روند از درد زانو شکایت می کنند.
۲. دسته دوم هم افرادی در سنین کهنسالی هستند و بیشتر تخریب غضروف مفصل زانو (که منجر به آرتروز می گردد) در این افراد است که موجب درد می شود.

چطور درد زانو را تسکین دهیم؟

محافظت از زانو در مقابل بروز برخی از دردها بسیار مشکل است، ولی می توان با رعایت چند اصل مهم احتمال صدمه به زانوها و همچنین درد را به حداقل کاهش داد:

- ❖ برای کاهش بیماری های زانو مثل (آرتروز)، اگر چاق هستید، باید لاغر شوید. با لاغر شدن چه در کارهای روزمره و چه در قدم زدن، فشار روی زانوهایتان و در نتیجه صدمات احتمالی به رباط ها و تاندون ها کاهش یابد.
- ❖ اگر به درد مزمن زانو مبتلا هستید، به شنا و یا ورزش های آبی بپردازید. وقتی بدن در آب غوطه ور می شود، از وزن بدن کاسته می شود. در نتیجه وزن بدن به زانوها فشار وارد نمی کند.
- ❖ اگر به استخر دسترسی ندارید و یا به ورزش های آبی علاقه ندارید، به ورزش هایی بپردازید که باعث کشش بدن و ماهیچه ها شوند. اما ورزش هایی چون بسکتبال، تنیس و دویدن را کمتر انجام دهید.
- ❖ خودتان را با فعالیت زیاد خسته نکنید، گوش به زنگ باشید، زیرا بیشتر صدمات بدنی زمانی اتفاق می افتد که انسان خسته است. استراحت در منزل از مهم ترین اصول درمان است.
- ❖ از زانوهایتان محافظت به عمل آورید. پوشیدن زانوبند هنگام ورزش شما را از برخی صدمات مصون نگه می دارد.
- ❖ زانوی تان را بالا نگه دارید. می توانید زانوهای تان را با گذاشتن بالش در زیر آنها بالا نگه دارید. قراردادن زانو در سطحی بلندتر از بدن باعث می شود نیروی جاذبه زمین، مایعات جمع شده در بافت صدمه دیده را کاهش می دهد.
- ❖ اگر شما به زخم معده، بیماری کلیه و بیماری های خونی مبتلا نیستید، می توانید از داروهای ضد التهابی و مسکنهای معمول مانند استامینوفن یا ایبوپروفن برای کمک به تسکین درد و ورم استفاده کنید.
- ❖ روی زانوی دردناکتان فشار نیاورید و از انداختن وزن روی آن پرهیز کنید.