

حرف دل

نور چشمی ها

پس از آن که به عنوان نیروی قراردادی در آزمایشگاه یکی از بیمارستان های بزرگ پایتخت مشغول کار شدم رفته رفته با همکاران و نیروهای شاغل در این بخش حساس استثنایی پیدا کردم و نحوه برخی آسانسورهای ایمن ریشه دار در شبکه درمانی شدم. وقتی موضوع از با سایر همکارانم در گذشت دیدم برداشتم افراد میدان در به خوبی احساس کرده و دنبال راهی برای انتقال آن به گوش مسئولان هستند. بنابراین تصمیم گرفتم موضوع مشکل را با شما در میان بگذارم.

اصل مطلب: همانطور که آگاهان می دانند آزمایشگاه یکی از حساسترین بخش های درمانی است. ازاین رو همواره استفاده و به کارگیری نیروهای متخصص و تحصیل کرده در این بخش از اهمیت فوق العاده ای برخوردار بوده است. برپرسی جمعی از دست اندکاران این حوزه بیانگر آن است که کمترین در برخی از آزمایشگاههای بیمارستانی افرادی که مسئول به کارند، حتی تحصیلات متوسط انسانی و دیپلمشان را نیز نسبت سر نگذاشته اند و به دلیل داشتن برخی از نواقص و یا نسلوسری رهنمونی گروهی از مسئولان یکباره از دستجات خدمت ایمنی فرار مرکز درمانی به آزمایشگاه راه یافته اند. بقینا بر کسی هم پوشیده نیست که همه اینک جمعی از جوانان پیشگام در رشته های مرتبط در جهت وجوهی حرفه ای همسو با تحصیلات و علاقه شان هستند. از این رو توجه مسئولان و دست اندکاران این بخش ها و اهمیت نگاه نظارتی و مسئولان مربوطه را از این نکته حائز شده است. جمعی از مسئولان و مسئولان سطح کیفیت درمان و بهداشت و ضریب ایمنی سطح سلامت بیماران نقضای رسیدگی قوری به این مسائل را داریم.

«دایات» بیماری خاموش در کشور

مرض خاص دایات به تغییرات بابداری در مواد شیمیایی بدن گفته می شود که سبب افزایش زیاد میزان خون در خون می شود. علت این امر کمبود هورمون استروئید است. هورمونهای پیام رساننده شیمیایی در بدن هستند که در قسمت ازین بدن ساخته شده، به داخل جریان گردش خون راه می شوند تا از خود رانده و در مناطق دیگر بدن نشان دهند. دایات به دو دسته نوع یک و نوع دو تقسیم می شود. در دایات نوع یک میچگونه استروئیدی در بدن بیمار تولید نمی شود و همین مساله سبب می شود تا کنترل گلکزوز از این نوع بیماری، علیم بیماری خیلی سریع خود نشان دهد. استروئید نقش بسیار مهمی در حفظ پیاداری بدن دارد، زیرا از شکسته شدن و تجزیه و پروتئین ها و چربی های بدن جلوگیری می کند.

در دایات نوع دوم، تولید استروئید در بدن فرد کم شده، با تأثیر خوبی بر جان نمی گذارد و در نتیجه آن سطح قند خون به تدریج بالا می رود. در این نوع از دایات، پروتئین و سبب شکسته و تجزیه می شود.

دکتر شکور امید، رئیس انجمن حمایت از بیماران مبتلا در کشور در این زمینه گفت دایات یکی از علایق تری بیماریها در کشور است و در ایران حدود چهار میلیون نفر به این بیماری مبتلا هستند.

وی افزود: دایات سالانه ۹ هزار میلیارد ریال خسارت به کشور تحمیل می کند. امید اظهار داشت: بعضی از مردم فکر می کنند اگر غذا نخورند، نیازی به تزریق استروئید هم نخواهد داشت. به همین دلیل دچار کاهش قند خون می شوند. وی ادامه داد: اگر فرد مبتلا به دایات نوع یک، دچار کم شکم درده، سته مثل تپاننده مغمه و زوده خواب و بهیال داشته باشد، تزریق استروئید سریع قند خون خود را کنترل کند. برای اینکه مبتلا به دایات نوع دو، در صورت قطع قند خون خود، تا کنترل نشسته باشد، نیازی به تزریق استروئید ندارد. رئیس انجمن حمایت از بیماران دایات گفت: در دایات نوع یک، مردم چشمه بیمار قادر به غذا خوردن و نوشیدن نباشند، آنگاه مصرف قرصهای ایمنی آورنده قند خون آنها دهد. این عامل باعث بروز و کاهش قند خون می شود. امید تصریح کرد: در چنین مواردی، بیمار باید با مسورت پوشش کم رنگ در معرض نور خورشید قرار گیرد. در دایات نوع یک، پزشکان به کمترین مصرف قرصهای ایمنی آورنده قند خون اقدام کنند. وی زندگی مسئولین دایات، تغییر نیست، اما در تشخیص و تحرک و فشارهای روحی روانی را از مهم ترین عوامل بروز دایات نوع دو در کشور ذکر کرد.

رئیس انجمن حمایت از بیماران دایات، دایات نوع دو را قابل پیشگیری دانست و گفت: افراد باید با مراجعه به مراکز پزشکی، نسبت به تشخیص و پیشگیری بیماری خود اقدام کنند. دکتر فریدون عزیزی، رئیس مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هم با تأکید بر اینکه درمان قطعی برای دایات وجود ندارد، گفت: بیماران مبتلا به دایات باید همیشه تحت درمان بومده بیماری شان را کنترل کنند.

وی افزود: اثرات درمان در هر بیماری بستگی به نحوه اجرای دستورات پزشک دارد. عزیزی، مصرف قرصهای پایین آورنده قند خون، تزریق استروئید و پیروی از رژیم غذایی خاص را از روشهای ضروری در دایات ذکر کرد. وی توضیح داد: هنگامی که فردی به دایات دچار می شود، نوع رژیم غذایی که از آن پیروی می کند، نباید همانند رژیم غذایی یک فرد سالم باشد.

عزیزی اظهار داشت: شوب خوب غذا خوردن به منای خوردن ترکیبی از غذاهای خوب و سالم و کنار گذاشتن غذاهای مضر و زیان آور است. وی به افراد مبتلا به دایات توصیه کرد که است که از خوردن غذاهای چرب و پرچربی و سرخ شده پرهیز کنند. در هر وعده غذای کمتری بخورند و از خوردن میان وعده های غذایی خیلی چسب و بیسکویت خودداری کرده، به جای آنها میوه بخورند.

رئیس مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم با بیان اینکه افراد دایاتی باید هر وعده غذای را به موقع میل کنند، ادامه داد: ۴۰ درصد غذای این بیماران باید شامل غذاهای ناشسته ای و ترجیحا دارای فیبر زیاد باشد. وی گفت: ۴۰ درصد غذای این بیماران باید حاوی سبزیجات، سالاد یا میوه و ۲۰ درصدی ماهی، میوه و بیسکویت منابع ویتامین مثل گوشت، ماهی، تخم مرغ، حبوبات یا پنیر باشد.

عزیزی گفت: بیماران مبتلا به دایات بهتر است در سینه اشیر بدون حلقه، شیرین کننده مصنوعی به جای قند و شکر، غلات دارای فیبر زیاد، نان سوسون دار، چربی های غیر اشباع و میوه استفاده کنند. این بیماران برای شام و ناهار هم بهتر است غذاهای ناشسته را مثل نان سبب زمینی، کاهو، ریح و سبزیجات، نخود و لوبیا و ماست کم چرب مصرف کنند. او مصرف غذای ناست هم را باید یاد غذایی کم چرب، غلات، چیس کم چربی و بیسکویت بدون شکر را برای میان وعده غذایی بیماران دایاتی دانست.

سلامت

گزارش «ایران» از رواج آگهی های تبلیغاتی و شیوه های جدید پول گرفتن از مردم

هزینه های میلیونی قد کشیدن

ای روان درمان خاطر نشان ساخت: مراجعه به روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد.

روایتگر روان نشان ساخت: مراجعه به روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد. روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد.

روایتگر روان نشان ساخت: مراجعه به روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد. روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد.

روایتگر روان نشان ساخت: مراجعه به روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد. روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد.

روایتگر روان نشان ساخت: مراجعه به روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد. روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد.

روایتگر روان نشان ساخت: مراجعه به روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد. روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد.

روایتگر روان نشان ساخت: مراجعه به روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد. روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد.

روایتگر روان نشان ساخت: مراجعه به روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد. روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد.

روایتگر روان نشان ساخت: مراجعه به روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد. روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد.

روایتگر روان نشان ساخت: مراجعه به روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد. روان درمان قبل از انجام هرگونه عمل تغییر چهره و اندام باید به عنوان یکی از اصول اولیه مورد پذیرش جامعه پزشکی و خانواده ها باشد.



تا جایی که می توانید استراحت کنید. سیستم ایمنی برای تجدید قوا به استراحت نیاز دارد. بی توجهی به علایم یک عفونت ویروسی و سعی در ادامه کار و فعالیت در حین بیماری، مدت بیماری و درمان را طولانی می کند.

اهام آریان

بلند کردن استخوان بیش از سه یا چهار سانتی متر در مناطق تحتانی بدن، مفاسل مجاور را دردناک می کند.

بر اساس تحقیقات انجام شده، اختلالات هورمونی، غدی و مختل بودن هورمون رشد نیز از عوامل ثانویه کوتاه قدی به شمار می روند و تشخیص این عوامل تا قبل از ۱۰ سالگی می تواند تا حدودی از کوتاه شدن قد در بزرگسالی جلوگیری کند.

اما آگهی دهندگان افزایش قد در این اعلام ناپذیر نهایت سود استفاده وارده و از آنها مانند ابزاری برای جذب مشتریان استفاده می کنند.

کوشی تلفن را بردارید و با یکی از آگهی دهندگان تماس بگیرید و از آنها بخواهید تا درباره شرایط زیرزمینی خواستار برخورد جدی مسئولان یا متخلفان و اطلاع رسانی گسترده به جوانان در این باره شوند.

جراحان از سوزنی که این روش ها را کلاهدراری محض و بدون پایه علمی می دانند از مردم بویژه جوانان می خواهند به بهانه چند سانتی متر افزایش قد زندگی و آینده خود را به خطر بیندازند.

برای روشن تر شدن موضوع کافی است یکبار گوشی تلفن را بردارید و با یکی از آگهی دهندگان تماس بگیرید و از آنها بخواهید تا درباره شرایط زیرزمینی خواستار برخورد جدی مسئولان یا متخلفان و اطلاع رسانی گسترده به جوانان در این باره شوند.

جراحان از سوزنی که این روش ها را کلاهدراری محض و بدون پایه علمی می دانند از مردم بویژه جوانان می خواهند به بهانه چند سانتی متر افزایش قد زندگی و آینده خود را به خطر بیندازند.

جراحان از سوزنی که این روش ها را کلاهدراری محض و بدون پایه علمی می دانند از مردم بویژه جوانان می خواهند به بهانه چند سانتی متر افزایش قد زندگی و آینده خود را به خطر بیندازند.

جراحان از سوزنی که این روش ها را کلاهدراری محض و بدون پایه علمی می دانند از مردم بویژه جوانان می خواهند به بهانه چند سانتی متر افزایش قد زندگی و آینده خود را به خطر بیندازند.

جراحان از سوزنی که این روش ها را کلاهدراری محض و بدون پایه علمی می دانند از مردم بویژه جوانان می خواهند به بهانه چند سانتی متر افزایش قد زندگی و آینده خود را به خطر بیندازند.

پیشگیری و درمان سرماخوردگی

سلامتی مجاری تنفسی وابسته به دریافت هوای فاقد میکروب و آلودگی است. بیش از ۲۰۰ نوع ویروس شناخته شده است که روی دستگاه تنفسی انسان گذاخته و باعث سرماخوردگی می شوند. در اغلب موارد سرماخوردگی ها خفیف بوده و به طور معمول برای حدود یک هفته باقی می ماند. آنفلوآنزا عفونت ویروسی بسیار شدید است که روی دستگاه تنفسی قوتانی تأثیر می گذارد.

علایم سرماخوردگی به طور معمول ۳ تا ۳ روز پس از ورود ویروس به بدن ظاهر می شود. گلودرد، گرتگی و یا ریزش آب بینی، سرفه، عطسه و درد قسمت های دست و پا، خشکی، ریزش آب از چشمه ها و اختلالات خواب از شایع ترین علایم سرماخوردگی است. در صورتی که علایم، بیش از یک هفته پاید میمانند و به همراه سردرد شدید، ضعف، آند دان اشتها و تهوع نیز باشند احتمال این که بیماری به علت ویروس آنفلوآنزا رخ داده باشد بیشتر است. بروز تب نیز به طور معمول شایع است.

فرهنگ سرماخوردگی استراحت زیاد، مصرف فراوان مایعات و تداوم کردن آب نمک ولرم به بهبود علایم کمک می کند. مصرف قرص های مسکن به درد سردرد و کاهش تب کمک می کند. مصرف آنتی بیوتیک ها به سودی که به دنبال عفونت ویروسی، عفونت باکتریایی نیز بروز کند، مفید هستند. کودکان، سالمندان، زنان باردار و افراد دچار مشکلاتی از قبیل دایات و بیماری های کلیوی به توصیه های پزشکی بیشتری نیاز دارند.

غذاهای مفید برای سرماخوردگی پرتقال، گریپ فروت، انواع توت، لعل لامله ای، توت فرنگی، سیب زمینی و سبزیجات سر سبز از قبیل انواع کلم، دلیات زیاد و منظم ویتامین ث به کاهش بروز، شدت و طول

مدت سرماخوردگی کمک می کند. غلات سبوس دار و حبوبات، منابع غذایی یکی از ویتامین های گروه ب به نام پانتوتیک اسید هستند. کمبود پانتوتیک اسید، سبب بروز عفونت های مکرر دستگاه تنفسی قوتانی می شود. سیرند دارای آهن، روی و آلکالین است که سبب تقویت سیستم ایمنی و کمک به کاهش خطر عفونت های ویروسی می شود.

ماهی قباد، قزل آلا، ساردین و ماهی های روغنی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. همچنین تخم کتان، دانه کدو حلواوی و روغن شاه دانه نیز از دیگر منابع خوب امگا ۳ هستند. کتان، کنجد، تخمه کدو حلواوی و آفتاب گردان منابع غنی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. این اسیدهای چرب به مبارزه علیه عفونت های سرماخوردگی به سلول های دستگاه تنفسی کمک می کنند.



حد ۵۰ درصدی اختلالات جسمی با درمان های منسوخه ای از سوی دیگر بررسی دقیق تر روحیات متقاضیان افزایش قد نشان داد که بسیاری از نوجوانان مبتدیان اختلال بدنگلی دهنی این افراد است.

هزینه های میلیونی برای افزایش قد از طرف دیگر زیبایی جیب جاعه علمی ای ندارد. از طرف دیگر زیبایی شدن افراد به شخصیت هایی مانند بااینگ دراز است. تنها جاب نیست که عوالب فراوانی به دنبال خواهد داشت.

هزینه های میلیونی برای افزایش قد از طرف دیگر زیبایی جیب جاعه علمی ای ندارد. از طرف دیگر زیبایی شدن افراد به شخصیت هایی مانند بااینگ دراز است. تنها جاب نیست که عوالب فراوانی به دنبال خواهد داشت.

هزینه های میلیونی برای افزایش قد از طرف دیگر زیبایی جیب جاعه علمی ای ندارد. از طرف دیگر زیبایی شدن افراد به شخصیت هایی مانند بااینگ دراز است. تنها جاب نیست که عوالب فراوانی به دنبال خواهد داشت.

هزینه های میلیونی برای افزایش قد از طرف دیگر زیبایی جیب جاعه علمی ای ندارد. از طرف دیگر زیبایی شدن افراد به شخصیت هایی مانند بااینگ دراز است. تنها جاب نیست که عوالب فراوانی به دنبال خواهد داشت.

هزینه های میلیونی برای افزایش قد از طرف دیگر زیبایی جیب جاعه علمی ای ندارد. از طرف دیگر زیبایی شدن افراد به شخصیت هایی مانند بااینگ دراز است. تنها جاب نیست که عوالب فراوانی به دنبال خواهد داشت.

هزینه های میلیونی برای افزایش قد از طرف دیگر زیبایی جیب جاعه علمی ای ندارد. از طرف دیگر زیبایی شدن افراد به شخصیت هایی مانند بااینگ دراز است. تنها جاب نیست که عوالب فراوانی به دنبال خواهد داشت.