

واجب کرده تا امور نیازمندان و فقرا
من لایحضره البقیه، ج ۲، ص ۸

امام رضا علیه السلام: خداوند بر تندرستان
رابطه عهده گیرند.



۲۱ فروردین ۱۴۰۰، ۲۷ شعبان
۱۴۴۲، ۱۰ آوریل ۲۰۲۱



مجمع مدارس دانشجویی قرآن
طبیبات

گاهنامه سلامت مساجد
مجمع مدارس دانشجویی قرآن
و عترة دانشگاه تهران، مدرسه
طب و طبیبات، سال اول، شماره ۲



عبادت بجز خدمت خلق نیست

در شماره قبل درباره‌ی «امیدواری» صحبت کردیم. حال در این شماره می‌خواهیم درباره‌ی راهکاری بسیار خوب برای بهتر زندگی کردن صحبت کنیم.

هیچ می‌دانستید خیلی دردهایی که خدا به انسان می‌دهد، نعمت است؟ شاید در جوابم پرسید: حتی دردهایی که خود انسان موجباتش را فراهم کرده؟ با کمال ناباوری باید بگویم بله!

آیا شما باور دارید که خدا برای بنده‌اش بد نمی‌خواهد؟ او رب است؛ یعنی پروردگار، یعنی کسی که از مادر به تو مهربان‌تر است و خواسته او رساندن تو به کمال مطلق است. لطفاً کمی روی این موضوع فکر کنیم. خیلی از شکایت‌های ما از اوضاع و احوالمان به خاطر باور نداشتن به همین موضوع است.

خب حالا اگر من خودم دستی‌دستی کاری کردم که بیمار شدم چه؟ باید بگویم در اینجا درد دارد به صاحب خود هشدار می‌دهد که حال جسم یا روح خوب نیست و بیمار شده است؛ برو تا دیر نشده کاری بکن! این خیلی بهتر از بی‌دردی است. این یعنی خدا به من فرصت جبران داده است. پس خدا را شکر.

در قدم اول باید کارها و باور اشتباهی که منجر به بیماری و حال بد در من شده را شناسایی و آنها را اصلاح کنم.

در قدم بعدی باید اصل «استمرار تا رسیدن به نتیجه» را بپذیرم. شما تصور کنید کسی یک راهی را اشتباهی برود باید نسبت به کسی که در مسیر درست است دو برابر بیشتر تلاش کند تا به مقصد برسد. او باید مسیر اشتباه را هم برگردد و هم‌چنین در ادامه مسیر درست را برود. گاهی اوقات ما انتظار داریم با یک دارو معجزه شود! اگر من بخواهم به همان شیوه قبل از بیماری زندگی کنم درمان نمی‌شوم. حتی اگر مقطعی هم خوب شوم دوباره به همان درد مبتلا خواهم شد.

حال اگر دو اصل قبل را بپذیریم ولی به کسی که این نسخه را برای ما نوشته است اعتماد نداشته باشیم، درمان ما امکان پذیر نخواهد بود. «یا من اسمه دوا و ذکره شفا»...

وقتی طیب به بیمار دارویی می‌دهد، خود را اسباب و واسطه‌ای از خدا می‌داند که باید وظیفه‌اش را درقبال بیمار ایفا کند و هیچ دوايي نیست که بدون اذن خالق و مؤثرش اثر کند.

پس خوشا دردی که خدا طیبش باشد. پس وقتی به طیبی مراجعه می‌کنم، با تمام وجود خود را برای دیدار خدا آماده کنم چرا که می‌خواهم خداوند به سببی از اسبابش دوا و راهکار درمان مرا به من دهد و زمانی که می‌خواهم نسخه طیب را اجرا کنم آن را از خدا بدانم و مطمئن باشم که شفا در آن است.

پس الحمدلله به این نعمت بزرگ که خدای مهربان، شفا دهنده و جبران کننده را به من نشان داد.



از زبان صیاد فرصت‌ها بسنویم، صیاد دل‌ها، سپهد علی صیاد شیرازی! برای پخش، [اینجا](#) کلیک کنید.

توصیه‌های عمومی برای درمان یبوست

زهرا بهرامی؛ دکتری عمومی داروسازی

با افزایش سن بدن به سمت خشکی می‌رود. این ویژگی طبیعی بدن است اما می‌تواند با عوارضی همراه باشد که یکی از آن‌ها یبوست است. در صورتی که فرد کمتر از سه بار در هفته دفع داشته باشد، مبتلا به یبوست خواهد بود. اگر مبتلا به یبوست هستید، راه کارهای زیر پیشنهاد می‌شود: (این مطلب ادامه دارد)

۱. هر روز ۲۰ دقیقه حرکت و پیاده‌روی داشته باشید. پیاده‌روی می‌تواند باعث تحریک اعصاب روده و در نتیجه القای حرکت روده و دفع شود.

۲. استرس و اضطراب می‌تواند عامل یبوست باشد. برای کنترل اضطراب و استرس تکنیک‌های مختلفی وجود دارد که در شماره‌های بعد به آن اشاره می‌کنیم. تا جای ممکن آرامش خود را حفظ کرده و برای خود برنامه تفریح و کارهای هنری تعریف کنید.

۳. از غذاهای با هضم سخت پرهیزید. از مواد غذایی با هضم سخت از قبیل ماکارونی، الویه، فست‌فود، گوشت گاو و گوساله، آش رشته، حلیم، نان خمیری، کیک و کلوچه خمیری و سردی‌ها مثل ماست، دوغ و پنیر خامه‌ای پرهیز کنید.

۴. در روز آب و مایعات مصرف نمایید. در برخی مقالات نوشیدن ۸ لیوان آب ذکر شده است اما مصرف آب در صورت اکراه و اجبار توصیه نمی‌شود.

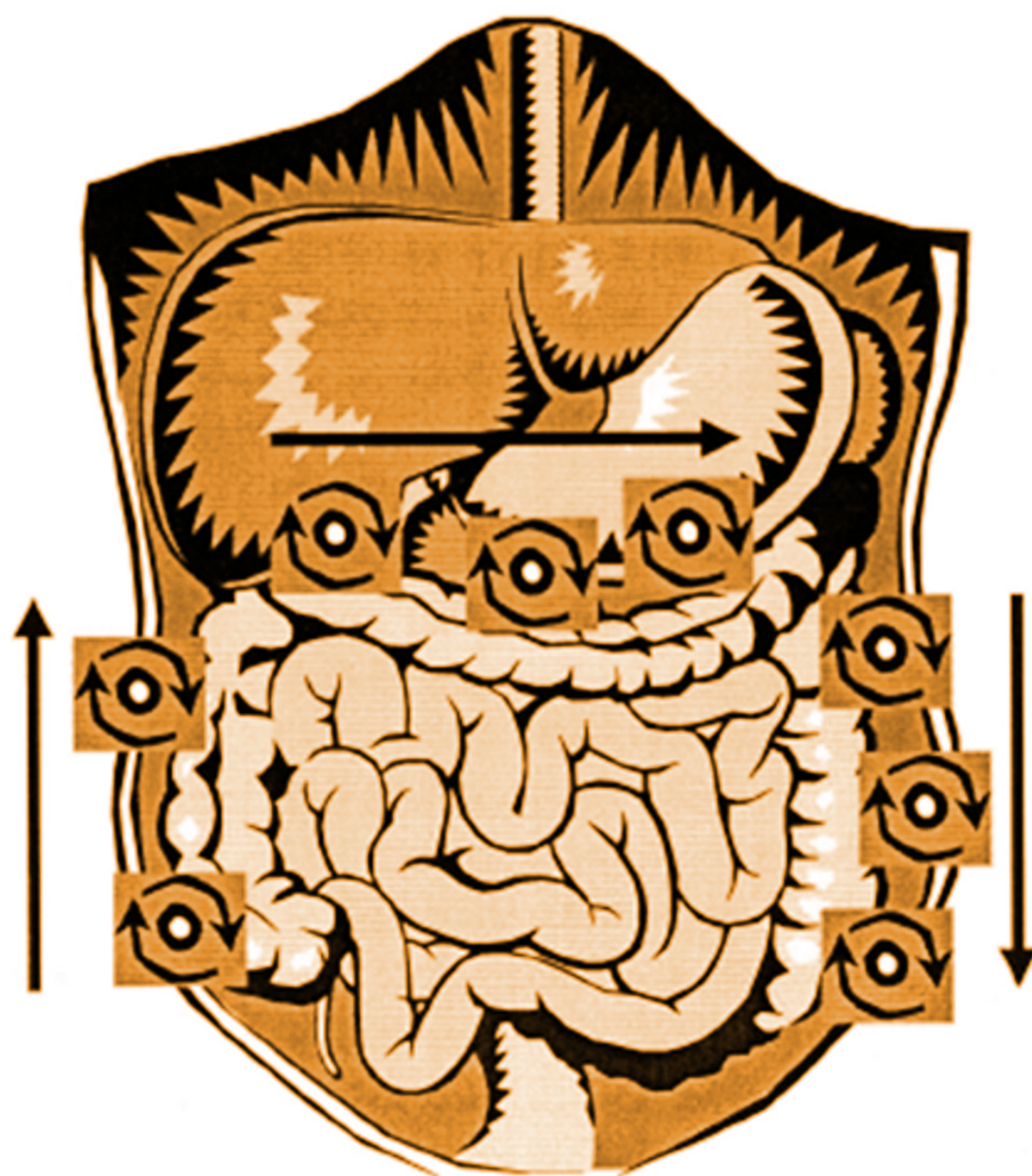
۵. به رژیم غذایی خود فیبر اضافه کنید. سبزیجات و میوه‌ها دارای فیبر بالایی هستند. مصرف روزانه این مواد می‌تواند به بهبود یبوست کمک کند. فیبر موجود در غذا با جذب آب در لوله گوارش می‌تواند مدفوع را نرم کرده و به دفع آن کمک کند. از جمله میوه‌هایی که برای بهبود یبوست توصیه می‌شوند می‌توان به این موارد اشاره کرد: کلیه میوه‌های خانواده آلو مثل زردآلو و نیز ریواس، توت، انجیر، زیتون و... (بعضی از این گیاهان مثل زیتون دارای اسیدهای

چرب هستند و مدفوع را نرم می کنند.) هم چنین می توانید دو قاشق چای خوری سبوس برنج و گندم را در آب حل کرده و میل کنید.

۶. از دانه‌ها و گیاهانی که می‌توانند موسیلاژ تولید کنند، استفاده کنید. به ژلی که بعد از خیس خوردن دانه یا گل گیاه تولید می‌شود موسیلاژ می‌گویند. دانه‌هایی مثل بارهنگ (تخم شربتی)، تخم ریحان، اسفرزه و تخم کتان از جمله دانه‌های دارای موسیلاژ هستند. هم‌چنین گیاه ختمی و پنیرک نیز این خاصیت را داشته و در یبوست می‌توانند کمک کننده باشند.

۷. با روغن زیتون شکم خود را ماساژ دهید. می‌توانید کمی آن را گرم کنید. ۴-۶ بار در روز شکم را ماساژ دهید به این صورت که با چهار انگشت فاصله از ناف و سمت راست شروع کرده و به شکل یک دایره دور ناف ادامه می‌دهید. حرکت دست در جهت عقربه‌های ساعت

باشد. هم‌چنین می‌توانید ماساژ را انجام دهید. این ۵-۱۰ دقیقه انجام که با شکم پر و نکنید. این کار به حرکت دودی خواهد کرد و نوزادان و اطفال نیز مؤثر است. در صورتی که اقدامات بالا را انجام دادید و بیش از دو هفته دچار یبوست بودید حتماً به پزشک مراجعه کنید زیرا یبوست می‌تواند علامت بیماری‌های دیگری باشد. اجازه مصرف داروهای محرک مثل بیزاکودیل، سی‌لاکس و روغن کرچک برای تخلیه روده فقط با پزشک است و مصرف عمومی آن‌ها هرگز توصیه نمی‌شود و می‌تواند موجب تنبلی روده و عوارض ناخوشایندی شود. مصرف سرخود بیش از دو هفته این داروها می‌تواند شما را دچار عارضه کند و برای مشخص شدن مسیر درمان لازم است به پزشک مراجعه کنید.



برای اثر بیشتر به صورت دورانی کار را به مدت دهید و توجه کنید بعد از غذا اقدام تحریک اعصاب روده کمک در بهبود یبوست خواهد کرد و

با تمرینات تنفسی با کرونا مقابله کنید

همان‌طور که در شماره قبل ذکر شد، یکی از مشکلات شایع در بیماری کووید-۱۹، درگیری ریوی است. تحقیقات نشان داده است که انجام تمرینات تنفسی و تمرینات قفسه سینه به عملکرد ریه در این بیماری و افزایش سطح اکسیژن خون کمک شایانی می‌کند. اگر بتوانیم ریه‌هایمان را قوی‌تر کنیم، با تبادل اکسیژنی بیشتر در بدن، سیستم ایمنی نیز تقویت خواهد شد. همچنین انجام تمرینات تنفسی در بهبود یافتگان کرونا و افراد سالم به منظور تقویت سیستم ریوی، توصیه می‌شود.

به این نکته‌ی مهم توجه کنید که **بیماران مبتلا به کووید-۱۹ که در فاز حاد هستند باید از ورزش‌های تنفسی تا زمان پایدار شدن وضعیت تنفس پرهیز کنند، چون سبب ورود ویروس به قسمت‌های عمیق تر ریه خواهد شد.**

- اگر حین تمرینات احساس تنگی نفس زیاد، تهوع، سرگیجه، سبکی سر یا تاری دید و تپش قلب داشتید، باید تمرینات را قطع کنید.

- این تمرینات را در سه الی چهار نوبت در روز انجام داده و هر بار بین ۵ تا ۷ بار تکرار کنید.

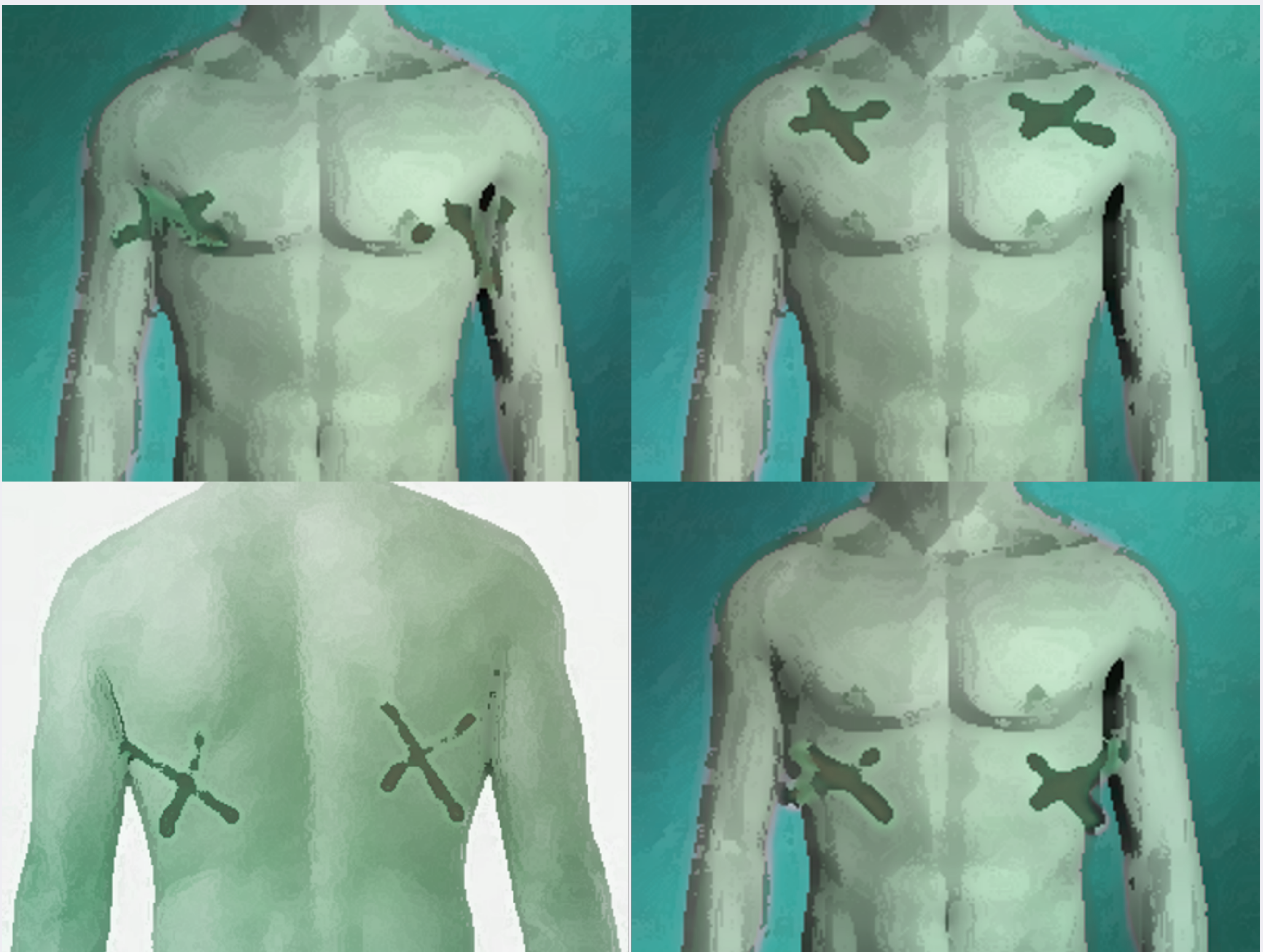
- بین دفعات انجام تمرینات وقفه‌ای کوتاه داشته باشید و تندتند و سریع دم و بازدم انجام ندهید.

- این تمرینات باید در حالت خوابیده یا نشسته انجام شوند و نباید در حالت ایستاده یا راه رفتن انجام شوند.

۴. تنفس سگمنتال (ادامه از شماره قبل)

در این نوع تنفس، با تمرکز بر قسمت‌های مختلف ریه برای باز شدن تمامی قسمت‌های ریه خود تلاش می‌کنید که سبب ورود هوای بیشتر به ریه‌ها و بهبود تنفس شما خواهد شد.

- دست‌های خود را زیر ترقوه قرار دهید. سعی کنید به گونه‌ای نفس بکشید که دست‌هایتان که در زیر ترقوه قرار گرفته‌اند، در اثر بالا آمدن قفسهٔ سینه به سمت بالا حرکت کنند. ۲ تا ۳ ثانیه نفس خود را حبس کنید و بعد به آرامی هوا را از بینی خود بیرون دهید. این کار را ۵ بار تکرار کنید.
 - دست‌های خود را کمی پایین‌تر از زیر بغل‌های خود بگذارید و همان کار را تکرار کنید.
 - حالا کمی دست‌هایتان را پایین‌تر آورده و همان کار را تکرار کنید.
 - نهایتاً دست‌های خود را کمی به پشت قفسهٔ سینه برده و همان کار را تکرار کنید. ممکن است ضمن انجام این نوع تنفس سرفه کنید؛ نگران نباشید.
- این تمرین به طور کلی ۳ الی ۵ بار در روز می‌تواند انجام شود. (از انجام تمرین به تعداد دفعات زیاد پرهیز کنید.)



۵. ورزش قفسهٔ سینه و ستون فقرات

در این نوع ورزش‌ها، شما برای افزایش تحرک قفسهٔ سینهٔ خود که سبب افزایش اتساع و باز شدن ریه است، تلاش می‌کنید.

• دست‌هایتان را بالای سر خود بپسازید، هوارا به داخل ریه‌ها بکشید، چند

ثانیه نگه دارید و بعد دست‌هایتان

را به پایین برگردانید و هوا را

بیرون دهید.

• دست‌هایتان را پشت سر

خود قلاب کنید، کمی به عقب

خم شوید، نفس بکشید و بعد با

خم کردن سر و گردن به جلو،

آرنج‌هایتان را به هم نزدیک

کنید و هوا را بیرون دهید.

• به پهلوئی راست خم شوید، نفس بکشید و بعد با برگشتن به حالت

اولیه، هوا را بیرون دهید.

• به پهلوئی چپ خم شوید، نفس بکشید و بعد با برگشتن به حالت

اولیه، هوا را بیرون دهید.

۶. تمرین دم اضافی

• در وضعیت راحتی بنشینید؛ چند ثانیه نفس خود را حبس کنید؛

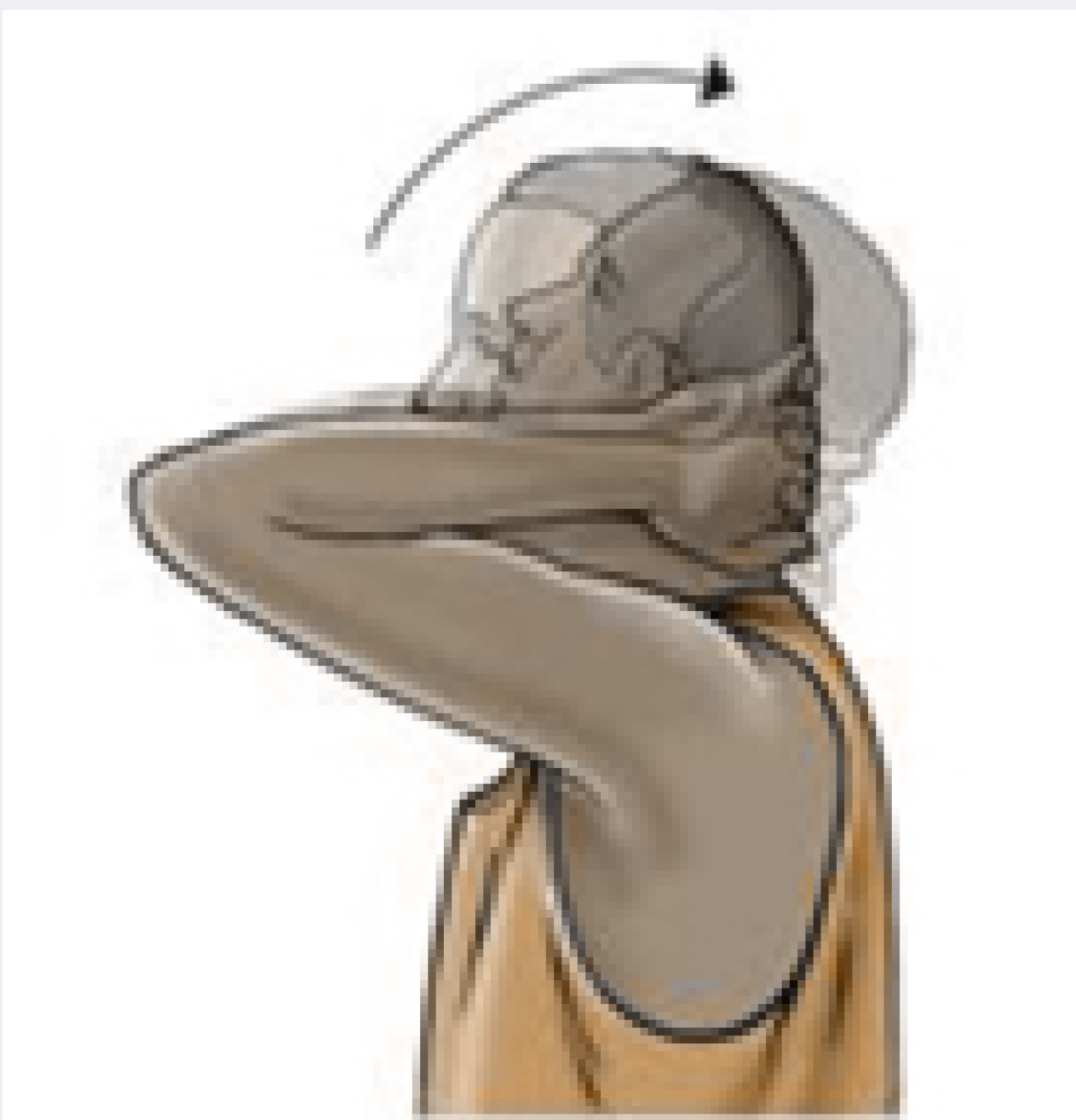
سپس یک دم کوتاه بکشید؛ در انتها یک بازدم طولانی و آرام بکشید.

۷. تمرین بازدم اضافی

این تمرین به کاهش ضربان قلب و استرس نیز کمک می‌نماید.

• تا ۴ شماره دم از بینی بکشید؛ سپس ۷ شماره آن را نگه دارید؛

تا ۸ شماره به آرامی بازدم انجام دهید.



تأثیر خواب بر سلامتی

سمانه نوروزی؛ دانشجوی دکتری تخصصی طب سنتی

خواب یکی از عوامل حفظ سلامتی است که سبک زندگی امروزه باعث بی توجهی نسبت به آن شده است. در نتیجه این بی توجهی، ساعت بیولوژیک اعضای بدن تنظیم نمی گردد و با داشتن خواب نامناسب و خواب در زمان های نامناسب، فرد مستعد بیماری می شود. طبیعت بدن متوجه روشنایی و نور است و در طی شب با تاریکی، توجه طبیعت به سمت داخل بدن رفته و از توجه به محیط کاسته می شود. با توجه به داخل، تنظیم ساعت بیولوژیک اعضا و شارژ شدن اعضای اصلی - مغز، قلب و کبد - صورت می گیرد.

• ساعت طلایی خواب در شب؛

که از ۱۰ شب تا ۲ صبح است، بنابراین برای داشتن زندگی سالم، با برنامه ریزی، باید تلاش کنیم قسمت بیشتری از این زمان را در خواب باشیم.

• خواب در زمان های نامناسب؛

بین الطلوعین (از اذان صبح تا طلوع آفتاب)، اول روز و عصر تا کمی بعد از مغرب، از زمان های نامناسب برای خوابیدن هستند که خواب در این اوقات باعث جابجایی های نامناسب مواد در بدن و ایجاد کیفیت نامناسب در بدن می شود. این خواب باعث پریشانی، ایجاد افسردگی و دل آشفتگی، بیماری های گوارشی و مفاصل می شود.

خواب قیلوله، خواب نزدیک زوال و نزدیک ظهر است، (بین ۱۱ تا ۲ بعد از ظهر) که از خواب های توصیه شده است و می توانید حدود ۲۰ دقیقه تا ۴۰ دقیقه از این زمان را برای خواب و تقویت قوا برنامه ریزی کنید.

پایش سرانگشتی رشد کودکان

سهیلا میرعابدیان؛ دکتری عمومی پزشکی

رشد جسمی مطلوب کودک یکی از دغدغه‌های اصلی مادرها است. گاهی اطرافیان مادر، کودک را ضعیف خطاب می‌کنند یا مادرها در میهمانی‌ها کودکان را با دیگر همسالانش مقایسه می‌کنند و دچار نگرانی می‌شوند. از طرفی یکی از معضلات پیش روی سلامت جهانی، اضافه‌وزن فزاینده کودکان است. همانطور که مستحضری تغذیه، خواب مناسب و محیط بدون تنش بر رشد جسمی و ذهنی شیرخواران و کودکان مؤثر است.

با این حال همانطور که بزرگسالان از نظر ظاهری و جسمانی تفاوت‌های زیادی با هم دارند، هر کودکی نیز ویژگی‌های منحصر به فردی دارد. بنابراین باید او را با منحنی‌های رشد خودش و با خود مقایسه کرد. این منحنی‌ها در کارت واکسیناسیون اطفال موجود است و توسط مراکز بهداشتی پایش می‌شود.

با این وجود می‌توان از قانون زیر برای محاسبه و پایش رشد کودکان استفاده کرد:

۱. حدود نرمال وزن اطفال

- هنگام تولد، ۳٫۵ کیلوگرم
- ۴ تا ۵ ماهگی، ۲ برابر وزن تولد (۶ تا ۷ کیلوگرم)
- ۱ سالگی، ۳ برابر وزن تولد (۱۰ کیلوگرم)
- ۲ سالگی، ۴ برابر وزن تولد (۱۲ کیلوگرم)
- ۲ سال به بعد، هر سال ۲٫۵ کیلوگرم بیشتر می‌شود
- ۴ سالگی ۱۶ کیلوگرم
- ۶ تا ۷ سالگی ۲۰ کیلوگرم
- ۱۰ سالگی ۳۰ کیلوگرم

۲. حدود نرمال قد اطفال

- هنگام تولد، ۵۰ سانتی متر
- ۱ سالگی، ۷۵ سانتی متر
- ۳ سالگی، ۹۰ سانتی متر
- ۴ سالگی، ۱۰۰ سانتی متر

۳. منحنی نوزادان نارس

- دور سر در ۱۸ ماهگی طبیعی می شود.
 - وزن در ۲ سالگی طبیعی می شود.
 - قد در ۳۰ تا ۴۰ ماهگی طبیعی می شود.
- در صورت کم بودن کالری دریافتی ابتدا وزن، سپس قد و در نهایت دور سر کاهش می یابد و در سوء تغذیه شدید هر سه کم می شوند.

۴. با چند نوع شایع کوتاهی قد آشنا شویم:

- **کوتاهی قد هورمونی:** هم قد و هم سن استخوانی پایین بوده و قد کم تر از سن استخوانی است. رشد طبیعی استخوان بر اساس سن کودک سن استخوانی است که توسط عکس ساده مچ دست تعیین می شود.
- **کوتاهی قد فAMILI:** پدر و مادر قامت کوتاهی دارند. در این نوع سن استخوانی طبیعی اما قد کوتاه است. دور سر و وزن هم معمولاً پایین است. این نوع کوتاهی قد نیاز به درمان ندارد.
- **کوتاهی قد سرشتی:** این کودکان در ابتدا رشد کندی دارند و معمولاً از کودکان هم سن خود عقب تر هستند. سن استخوانی و قد کم است. اما در دوران نوجوانی جهش رشد ناگهانی پیدا می کنند و به محدوده طبیعی ژنتیک خود می رسند. معمولاً در خواهر و برادرشان سابقه منحنی رشد مشابه وجود دارد. این نوع نیز نیاز به درمان ندارد.

در نهایت هر کودکی منحنی رشد مخصوص به خود را دارد و مقایسهٔ کودکان با هم کار اشتباهی است.

کودکان خود را به اجبار وادار به غذا خوردن نکنید! کودکان از یک سالگی به ازای هر سال فقط یک قاشق غذاخوری تمایل به غذا خوردن دارند. در عوض دفعات غذا دادن را افزایش دهید.

اگر رشد قد و وزن کودک شما با اعداد ذکر شده تفاوت زیادی دارد حتماً به پزشک مراجعه کنید تا بررسی‌های دقیق‌تری انجام شود. اگر پزشک به شما اطمینان داد که رشد کودک شما خوب است به او اطمینان کنید و خودتان و کودک دلبندتان را بین مطب‌ها و آزمایشگاه‌ها سرگردان نکنید.

از طرفی اگر پزشک تأکید کرد که نیاز به انجام آزمایش و یا تهیهٔ گرافی (عکسبرداری از دست جهت تعیین سن استخوانی) هست، سهل‌انگاری نکرده و حتماً پیگیر باشید.



در صورت تمایل به همکاری با نشریه طبیب دوار، درخواست خود را همراه با ذکر نام و نام خانوادگی از طریق ارسال پیامک به شماره ۰۹۳۸۳۴۱۰۸۴۲ با مادر میان بگذارید.

صاحب امتیاز:
مجمع مدارس دانشجویی قرآن و عترت
دانشگاه تهران، مدرسه طب و طبّیات



اینستاگرام: [tabibedavvar224](#)



پیام‌رسان بله: [tabibedavvar](#)



سایت: [quranetratschool.ir](#)

