

جذب

امامرضا علیه‌السلام:

خداوندبدرتندرستان واجب‌کرده‌آمورثیا:مندانوقفرابرعهده‌گیرند.

من لاصخره‌القیه،ج،ص ۸

تهران، مدرسه‌طب‌وطیبیات | سال‌اول، شماره۲ | ۲۱ فروردین ۱۴۰۰، ۲۷شعبان



شعارالذکرالذکرالذکر... صبور



عبادت بخیر خدمت خلق نیست



برای مشاهده‌ی نسخه‌ی الکترونیک نشریه، QR کد مقابل را اسکن کنید.

پیشگفتار

در شمارهٔ قبل دربارهِی "امیدواری" صحبت کردیم. حال در این شماره می‌خواهیم دربارهِی راهکاری بسیار خوب برای بهتر زندگی کردن صحبت کنیم. هیچ می‌دانستید خیلی دردهایی که خدا به انسان می‌دهد، نعمت است؟ شاید در جوابم پُرسید: حتی دردهایی که خود انسان موجب‌اتش را فراهم کرده؟ یا 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 خواستهٔ او رساندن تو به کمال مطلق است. لطفاً کمی روی این موضوع فکر کنیم. خیلی از شکایت‌های ما از اوضاع و احوالمان به‌خطر 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

یادداشتی از کارگروه داروسازی

توصیه‌های عمومی

برای درمان بیبوست

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 بیبوست است. درصورتی که فرد کمتر از سه بار در هفته دفع داشته باشد، مبتلا به بیبوست خواهد بود. اگر مبتلا به بیبوست 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 بیبوست 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 برنامهٔ تفریح و کارهای هنری تعریف کنید.

۳. از غذاهای با هضم سخت بپرهیزید. 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 بپرهیز کنید.

۴. در روز آب و مایعات مصرف نمایید. در برخی مقالات نوشیدن ۸ لیوان آب ذکر شده است اما مصرف آب‌درصورت‌اکراه‌واجبار توصیه‌نمی‌شود. **۵. به رژیم غذایی خود فیبر اضافه کنید.** سبزیجات و میوه‌ها دارای فیبر بالایی هستند. مصرف روزانهٔ این مواد می‌تواند به بهبود بیبوست کمک کند. فیبر موجود در غذا با جذب آب در لولهٔ گوارش می‌تواند مدفوع را نرم کرده و به دفع آن کمک کند. از جمله میوه‌هایی که برای بهبود بیبوست توصیه می‌شوند می‌توان به این موارد اشاره کرد:

کلیهٔ میوه‌های خانوادهٔ آلو مثل زردآلو و نیز ریواس، توت، انجیر، زیتون و… (بعضی از این گیاهان مثل زیتون دارای اسیدهای چرب هستند و مدفوع را نرم می‌کنند.) هم‌چنین می‌توانید دو قاشق چای‌خوری سیوس برنج و گندم را در آب حل کرده و میل کنید. **۶. از دانه‌ها و گیاهانی که می‌توانند موسیلاژ تولید کنند، استفاده کنید.** به زلی 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 بیبوست می‌توانند کمک‌کننده باشند.

۷. با روغن زیتون شکم خود را ماساژ دهید. می‌توانید کمی آن را گرم کنید. ۴–۶بار 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 برای اثر بیشتر می‌توانید ماساژ را به صورت دورانی انجام دهید. این کار را به‌مدت ۵–۱۰ دقیقه انجام دهید و توجه کنید که با شکم پر و بعد از غذا اقدام نکنید. این کار به تحریک اعصاب و حرکت دودی روده کمک خواهد کرد و در بهبود بیبوست نوزادان و اطفال نیز مؤثر است.

درصورتی که اقدامات بالا را انجام دادید و بیش از دوهفته دچار بیبوست بودید حتماً به پزشک مراجعه کنید زیرا بیبوست می‌تواند علامت بیماری‌های دیگری باشد. اجازهٔ مصرف داروهای محرک مثل بیزاکودیل، سی‌لاکس و روغن کرچک برای تخلیهٔ روده فقط با پزشک است و مصرف عمومی آن‌ها هرگز توصیه نمی‌شود و می‌تواند موجب تبلی روده و عوارض ناخوشایندی شود. مصرف سرخود بیش از دوهفتهٔ این داروها می‌تواند شما را دچار عارضه کند و برای مشخص شدن مسیر درمان لازم است به پزشک مراجعه کنید.

یادداشتی از کارگروه فیزیوتراپی

با تمرینات تنفسی با کرونا مقابله کنید

همان‌طور که در شمارهٔ قبل ذکر شد، یکی از مشکلات شایع در بیماری کووید-۱۹، درگیری رویی 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 بهبودیافتگان کرونا و افراد سالم به‌منظور تقویت سیستم رویی، توصیه می‌شود.

به این نکتهٔ مهم توجه کنید که **بیماران مبتلا به کووید-۱۹ که در فاز حاد هستند باید از ورزش‌های تنفسی تا زمان پایدار شدن وضعیت تنفس بپرهیز کنند، چون سبب ورود ویروس به قسمت‌های عمیق‌تر 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 هربار بین ۵ تا ۷بار تکرار کنید.

• بین دفعات انجام تمرینات وقفه‌ای کوتاهداشته 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 سگمstantial (ادامه از شمارهٔ قبل)

در این نوع تنفس، با تمرکز بر قسمت‌های مختلف ریه برای باز شدن تمامی قسمت‌های ریهٔ 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 به‌گونه‌ای 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 ۵بار تکرار کنید.

• دست‌های خود را کمی پایین‌تر از زیر بغل‌های خود بگذارید و همان کار را تکرار کنید.

یادداشتی از کارگروه طب سنتی

• حالا کمی دست‌هایمان 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 ۵بار در روز می‌تواند انجام شود. (از انجام تمرین به تعداد دفعات زیاد بپرهیز 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 ببرید، هوا را 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 سرو گردن به جلو، آرنج‌هایتان را به هم نزدیک کنید و هوا را بیرون دهید.

• به پهلوی راست خم شوید، نفس بکشید و بعد با برگشتن به حالت اولیه، هوا را بیرون دهید.

• به پهلوی 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؛ ۸ تا شماره به آرامی بازدم انجام دهید.



آرزبان صیاد فرصت‌ها:سپنویر، صیاددل‌ها، سپهدل‌علی صیادشیرازی! (برنامه QRکدخوان را از بازار دانلود کنید و پس از باز کردن برنامه، گوشی خود را روی کد تنظیم نمایید.)

یادداشتی از کارگروه پزشکی

پایش سرانگشتی رشد کودکان

سهیلا میرعبیدیان؛ 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 کودکشان را با دیگر هم‌سالانش مقایسه می‌کنند و دچار نگرانی می‌شوند. از طرفی یکی از معضلات پیش روی سلامت جهانی، اضافه‌وزن فزایندهٔ کودکان است. همانطور که مستحضرید 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

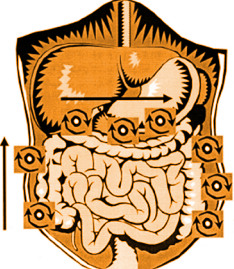
- هنگام تولد، ۳٫۵ کیلوگرم
- ۴ تا ۵ ماهگی، ۲ برابر وزن تولد (۶ تا ۷ کیلوگرم)
- ۱ سالگی، ۳ برابر وزن تولد (۱۰ کیلوگرم)
- ۲ سالگی، ۴ برابر وزن تولد (۱۲ کیلوگرم)

- ۲ سال به بعد، هر سال ۲٫۵ کیلوگرم بیشتر می‌شود

- ۴ سالگی ۱۶ کیلوگرم
- ۶ تا ۷ سالگی ۲۰ کیلوگرم
- ۱۰سالگی ۳۰ کیلوگرم

۲. حدود نرمال قد اطفال

- هنگام تولد، ۵۰ سانتی‌متر
- ۱ سالگی، ۷۵ سانتی‌متر



ساده مچ دست تعیین می‌شود.

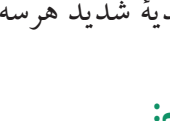
• **کوتاهی قد فAMILI:** پدر و مادر قامت کوتاهی دارند. در این نوع سن استخوانی طبیعی اما قد کوتاه است. دور سر و وزن هم معمولاً پایین است. این نوع کوتاهی قد نیاز به درمان ندارد.

• **کوتاهی قدسورشتی:** این کودکان در ابتدا رشد کندی دارند و معمولاً از کودکان هم‌سن خود عقب‌تر هستند. سن استخوانی و قد کم است. اما در دوران نوجوانی جهش رشد ناگهانی پیدا می‌کنند و به محدودهٔ طبیعی ژنتیک خود می‌رسند. معمولاً در خواهر و برادرشان سابقهٔ منحنی رشد مشابه وجود دارد. این نوع نیز نیاز به درمان ندارد. درنهایت 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 یک‌سالگی به‌ازای هرسال فقط یک قاشق غذاخوری تمایل به غذاخوردن دارند. درعوض 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.

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



درصورت تمایل بههمکاریباشره‌یطیب‌دوار، درخواست‌خودراهمراه باکدQRنام‌روانه‌رخاوادگی‌ازطریق ارسال پیامک بهشماره ۰۹۳۸۳۴۱۰۸۴۲. باما درمیان‌بگذارید.

یادداشتی از کارگروه طب سنتی

تأثیر خواب بر سلامتی

سمانه نوروزی؛ دانشجوی دکتری تخصصی طب سنتی

خواب یکی از عوامل حفظ سلامتی است که سبک زندگی امروزه باعث بی‌توجهی نسبت به آن شده است. در نتیجهٔ این بی‌توجهی، ساعت بیولوژیک اعضای بدن تنظیم نمی‌گردد و با داشتن خواب نامناسب و خواب در زمان‌های نامناسب، فرد مستعد بیماری می‌شود.

طبیعت بدن متوجه روشنایی و نور است و درطی شب با تاریکی؛ توجه طبیعت به سمت داخل بدن رفته و از توجه به محیط کاسته می‌شود. با توجه به داخلی، تنظیم ساعت بیولوژیک اعضا و شارژ شدن اعضای اصلی - مغز، قلب و کبد - صورت می‌گیرد.

• **ساعت طلایی خواب در شب؛**

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

• **خواب در زمان‌های نامناسب؛**

بین‌الطلوعین (از اذان صبح تا طلوع آفتاب)، اول روز و عصر تا کمی بعد از مغرب، از زمان‌های نامناسب برای خوابیدن هستند که خواب در این اوقات باعث جابجایی‌های نامناسب مواد در بدن و ایجاد کیفیت نامناسب در بدن می‌شود. این خواب باعث پریشانی، ایجاد افسردگی و دل‌آشفنگی، بیماری‌های گوارشی و مفاصل می‌شود.

خواب قیلوله، خواب نزدیک زوال و نزدیک ظهر است، (بین ۱۱ تا ۲ بعد از ظهر) که از خواب‌های توصیه شده است و می‌توانید حدود ۲۰ دقیقه تا ۴۰ دقیقه از این زمان را برای خواب و تقویت قوا برنامه‌ریزی کنید.