



سپاس نفس باز

ماهنامه الکترونیکی علمی- ترویجی | صاحب امتیاز: مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی سل و بیماری‌های ریوی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری
سال دهم، شماره پی در پی ۹۶ | اردیبهشت ۱۴۰۰ | بها: ۳۰۰۰۰ ریال | شماره ثبت: ۸۸/۷/۲۷۱۲۴/۳۶۳۱

درباره ما | تماس با ما



کاربر گرامی

جهت استفاده بهتر از نشریه الکترونیکی خودتان، بهتر از نکات زیر را رعایت فرمایید

- ۱- مانیتور خود را روی ۱۲۸۰ در ۸۰۰ پیکسل تنظیم کنید.
- ۲- با کلیک کردن روی یکی از بخش های «دیدگاه علمی»، «ترویجی»، «اخبار»، آن را انتخاب و مطالب زیرمجموعه را مشاهده و انتخاب کنید.
- ۳- با کلیک کردن روی «صفحه قبل»، «صفحه بعد»، «فهرست» مقاله مورد نظران را مطالعه کرده پس از اتمام به «فهرست» بازگشته و مقاله دیگری را در بخش جدید مطالعه فرمایید.
- ۴- برای دسترسی به شناسنامه نشریه الکترونیکی، از امکان «درباره ما» و «تماس با ما» استفاده کنید. مطالعه خوبی داشته باشید

به روایت
اخبار
تصویر

ترویجی

علمی

دیدگاه

دیدگاه

روابط
عمومی
چيست؟



به روایت

اخبار

تصویر

ترویجی

علمی

دیدگاه

فهرست

علمی

اختلال پر خوری



سردی معده



فشار خون
چيست؟



مواد غذایی
پروبیوتیک و
پری بیوتیک



دیدگاه

علمی

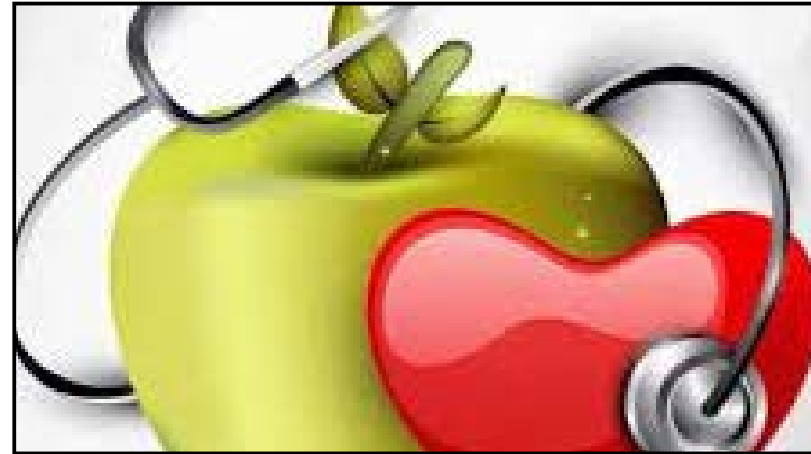
ترویجی

به روایت
اخبار
تصویر

فهرست

ترویجی

نکاتی
در خصوص
آموزش
به
بیمار



به روایت

اخبار

تصویر

ترویجی

علمی

دیدگاه

فهرست



رونمایی از اسپری ضد کرونا در بیمارستان
دکتر مسیح دانشوری



هاروست و پیوند همزمان در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



جلسه رعایت اصول مستندسازی پرونده بالینی بیماران بر اساس
استانداردهای اعتباربخشی در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



کلاس آموزش پرستاری در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

به روایت
اخبار
تصویر

ترویجی

علمی

دیدگاه





گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا



جلسه پیش کمیته علمی کشور کووید در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

سپاس نفسن باز

■ همکاران این شماره

مژگان مجاهد -
غزاله بابارحمته -
گردآفرید مرادیان -
واحد روانپزشکی مرکز

■ سایت و عکس

رضا زاهدی

■ مدیرمسئول

دکتر محمد ورهرام

■ مشاور عالی علمی مجله

دکتر علی اکبر ولایتی

■ سردبیر

نسرین امینیان

■ مدیر اجرایی

مهديه رحیمی

■ طراح و صفحه آرا

منصوره بختیاری

■ هیات تحریریه

دکتر محمد ورهرام، مهديه رحیمی، نسرین امینیان



به مناسبت هفته روابط عمومی

روابط

عمومی چیست؟



چیست؟

عمومی

روابط

روابط عمومی (Public Relations)، سومین ابزار ارتباطات یکپارچه بازاریابی می باشد. روابط عمومی ابزاری است که توسط آن تصویر ذهنی بلند مدتی برای شرکت خلق می گردد. در حالی که هیچ یک از ابزارهای ارتباطات یکپارچه بازاریابی، به اندازه روابط عمومی در این زمینه توانا نمی باشند.

گداوری:



نسرین امینیان

دانشجوی دکترای علوم ارتباطات

دیدگاه





- ارتباط با سرمایه گذار؛
- خلق تصویر ذهنی.

ارتباط با خبرگزاری‌ها

ارتباط با خبرگزاری‌ها و انتشار اخبار مطلوب در رابطه با شرکت، محصولات جدید و برند شرکت، جز وظایف واحد روابط عمومی می‌باشد.

سخن‌پراکنی

سخن‌پراکنی (Publicity)، یکی دیگر از وظایف واحد روابط عمومی می‌باشد. سخن‌پراکنی در مورد محصولات، بدون اینکه تبلیغ خاصی صورت گیرد، توسط این واحد انجام می‌پذیرد. در این حالت، حتی می‌توان سخنی از برند نیاورد.

به طور مثال، مقاله‌ای در وصف استفاده از دوغ و مزایای آن و توصیه به استفاده از دوغ به جای نوشابه، در مجلات مختلف به چاپ برسد. نمونه این کار در ایران صورت گرفته است و موجب گردید مصرف نوشابه تا حدی کاهش یابد، یا به طور مثال مقاله‌ای درباره استفاده از کوله پشتی به جای کیف دستی نوشته شود و مضرات کیف دستی برای کتف یادآوری شود، بدون اینکه از برند خاصی نام برده شود.

در سخن‌پراکنی سعی می‌شود در مورد برند، حرف‌های خوبی در بازار پخش شود. این ابزار در کشور ما بسیار می‌تواند اثربخش واقع شود، چرا که تبلیغات دهان به دهان بسیار بر مشتریان تأثیرگذار است.

امور عمومی

امور عمومی (Public Affairs)، یکی دیگر از وظایف واحد روابط عمومی است. امور عمومی به معنای ایجاد ارتباطاتی با عموم جامعه است. به طور مثال، ارتباط با سازمان محیط زیست، ارتباط با انجمن حمایت از کودکان سرطانی و ارتباط با انواع سازمان‌های غیرانتفاعی (NGO). سازمان برای ایجاد شهرت و تصویر ذهنی مناسب نزد عموم، اقدام به برقراری این ارتباط می‌نماید.

رایزنی

رایزنی (Lobbying)، یکی دیگر از وظایف واحد روابط عمومی می‌باشد. در تمام نقاط دنیا، در برخی مواقع شرکت‌ها

روابط عمومی چه کاربردهایی دارد؟

روابط عمومی، دارای کاربردهای مختلفی است. یکی از این کاربردها، متقاعد ساختن مشتریان نسبت به خرید محصولاتی است که از طریق سایر ابزارها مانند تبلیغات، نمی‌توان آن‌ها را به فروش رساند. به طور مثال در تبلیغات داروهای ضد چاقی و ضد ریزش مو، استفاده از ابزار تبلیغات چندان مناسب نیست. چرا که کارایی لازم را ندارند و مشتری به تبلیغاتی از این نوع دیگر، اعتماد ندارد.

شاید روابط عمومی و سخن‌پراکنی برای فروش این‌گونه محصولات مناسب‌تر باشد. به طور مثال برای متقاعد نمودن مصرف‌کنندگان و فروش این نوع محصولات، می‌توان از شیوه‌هایی چون نوشتن مقالات علمی و دعوت از افراد صاحب نظر برای سخنرانی در مورد محصولات استفاده نمود.

کاربرد دیگر روابط عمومی، ترمیم تصویر ذهنی شرکت است. چنانچه تصویر ذهنی شرکت که با فعالیت‌های تبلیغاتی و ترفیع فروش خلق شده است، به هر دلیلی خدشه‌دار شود، راه اصلی اصلاح آن به‌کارگیری روابط عمومی می‌باشد.

به طور نمونه، می‌توان به تبلیغات شرکت فولکس واگن اشاره نمود. بهترین تبلیغ تاریخ تبلیغات دنیا، از دیدگاه صاحب‌نظران مختلف و از دیدگاه مجله عصر تبلیغات، تبلیغ شرکت فولکس واگن در دهه شصت می‌باشد. این تبلیغات، برای اتومبیل‌های مدل بیتل یا همان فولکس‌های قورباغه‌ای معروف صورت پذیرفت. شرکت فولکس واگن، با انجام تبلیغات این محصول در سال ۱۹۶۰، به شهرت و موفقیت رسید. اما تا سال ۱۹۹۰، برند و تصویر فولکس واگن به دلیل برخی عدم کارایی‌ها تخریب گردید. در این سال شرکت فولکس واگن تصمیم به ارائه محصول جدیدی به نام «نیو بیتل» می‌گیرد. از این رو به ناچار باید اقدام به اصلاح موقعیت برند خود می‌نمود و این کار جز از طریق روابط عمومی امکان‌پذیر نبود. بر این اساس شرکت فولکس واگن به کمک روابط عمومی و با استفاده از سخن‌پراکنی، اقدام به اصلاح تصویر ذهنی تخریب شده شرکت نمود. واحد روابط عمومی شرکت، باید برنامه‌ای جامع برای ارتباط با کلیه ذی‌نفعان تدوین کند و دائماً با ذی‌نفعان در ارتباط باشد تا علیه برند شایعه ایجاد نشود.

وظایف واحد روابط عمومی چیست؟

واحد روابط عمومی در هر سازمانی، دارای وظایف اصلی می‌باشد. وظایف اصلی این واحد عبارت است از:

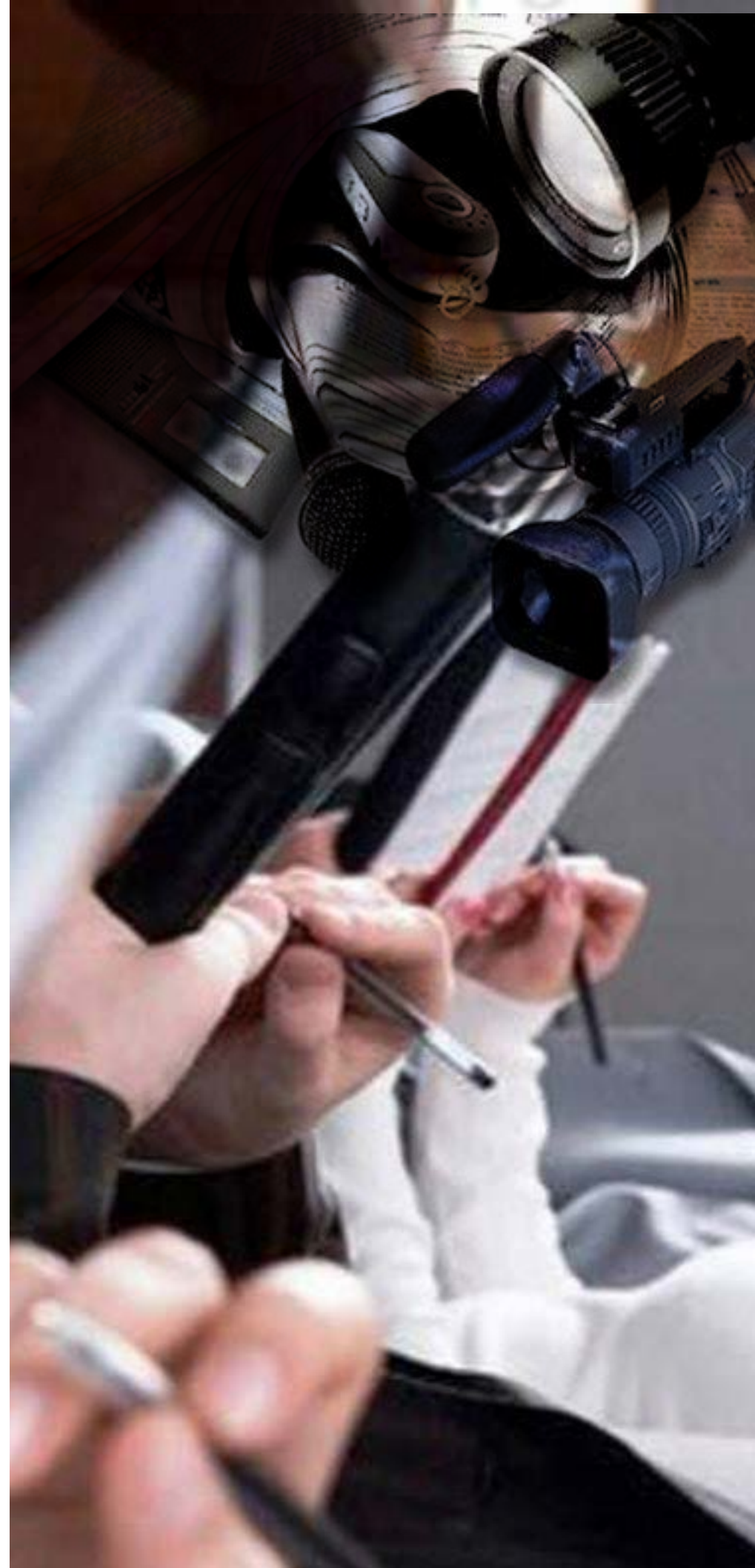
- ارتباط با خبرگزاری‌ها؛
- سخن‌پراکنی؛
- امور عمومی؛
- رایزنی؛

دیدگاه



فهرست





مجبور به رایزنی با قانون‌گذاران و نمایندگان مجلس هستند. خصوصاً در شرکت‌های دولتی این امر متداول‌تر است. رایزنی در آمریکا به شدت شایع است. شرکت‌های بزرگی مانند مایکروسافت و جنرال موتورز به طور دائم در حال رایزنی با نمایندگان مجلس سنا و قانون‌گذاران کشور خود می‌باشند.

در ایران نیز این موضوع در مورد شرکت‌های بزرگ صادق است. خودروسازان اصلی ایران، برای جلوگیری از واردات خودروهای خارجی، با نمایندگان مجلس برای بالا نگاه داشتن تعرفه واردات خودرو، رایزنی می‌نمایند. رایزنی یک ابزار عادی در تمام نقاط دنیا می‌باشد.

ارتباط با سرمایه‌گذار

ارتباط با سرمایه‌گذار، یکی دیگر از وظایف واحد روابط عمومی می‌باشد. هنگامی که شرکت، برای تولید محصول و فعالیتی جدید طبق یک ایده نو نیازمند سرمایه‌گذاری باشد و شرکت خود را قادر به تأمین آن نباشد، واحد روابط عمومی، اقدام به برقراری ارتباط با سرمایه‌گذاران نموده و نظر آن‌ها را برای سرمایه‌گذاری جلب می‌نماید. این سرمایه‌گذاری در نهایت منجر به توسعه شرکت می‌گردد.

خلق تصویر ذهنی

یکی از وظایف روابط عمومی، خلق تصویر ذهنی می‌باشد. در واقع خلق و حفظ تصویر ذهنی، از وظایف مهم روابط عمومی است. شهر نیویورک، شهری است که از نقطه نظر بسیاری از افراد، به پیشرفته‌ترین شهر دنیا از نظر مدرن بودن معروف است. به این شهر بیگ اپل گفته می‌شود و اعتقاد مردم بر این است که این شهر هرگز خواب ندارد و مردم آن ساعت شبانه روز در حال کار کردن هستند.

سال‌ها پیش در واقعه ۱۱ سپتامبر با تخریب مرکز تجارت جهانی، تصویر این شهر در اذهان بسیاری از سرمایه‌گذاران تخریب گردید، به نحوی که بسیاری از سرمایه‌گذاران دیگر رغبتی حتی برای ورود به آن نداشتند، چرا که بسیاری از عزیزان خود را در آنجا از دست داده بودند. از این رو مردم شهر و شهردار آن به این نتیجه رسیدند که باید به وسیله روابط عمومی، یک برنامه جامع با شعار «من عاشق نیویورک هستم» راه‌اندازی نمایند تا شهر تصویر ذهنی مطلوب خود را بازیابد.

کشور ایران و شهر تهران نیز می‌تواند با اجرای یک برنامه جامع روابط عمومی و برندسازی برای شهرها و مکان‌ها، تصویر ذهنی زیبایی نزد ایرانیان موفق خارج از کشور برای بازگشت به کشور و نزد سرمایه‌گذاران خارجی برای سرمایه‌گذاری در کشور ایجاد نماید.

ابزارهای اصلی روابط عمومی کدامند؟

اجرای روابط عمومی، نیازمند ابزارهایی است. این ابزارها عبارتند از:

- اخبار؛
- گزارش‌های مکتوب؛
- سخنرانی؛
- وقایع خاص؛
- ابزارهای صوتی تصویری؛
- ابزار هویت سازمانی؛
- فعالیت‌های خدمات عمومی؛
- وبسایت.

اخبار

اخبار، یکی از ابزارهای روابط عمومی است. سازمان، می‌تواند خود اقدام به ساخت و انتشار خبر نماید یا از خبرگزاری‌ها بخواهد اخباری راجع به سازمان اعلام نمایند. در برخی مواقع نیز، خبر خود به خود ساخته می‌شود.

گزارش‌های مکتوب

گزارش‌های مکتوب، یکی دیگر از ابزارهای روابط عمومی می‌باشد. گزارش‌های مکتوب، می‌تواند مواردی چون، مطالبی که در مورد شرکت نوشته می‌شوند یا گزارش‌های سالیانه به سهام‌داران را شامل گردد. شرکت‌های موفق دنیا معمولاً در کنار گزارش‌های سالیانه به سهام‌داران، گزارشی تحت عنوان «گزارش توسعه» ارائه می‌نمایند و در آن نقش شرکت در توسعه منطقه گزارش داده می‌شود. گزارش توسعه، می‌تواند مواردی چون حفاظت از محیط زیست، ایجاد اشتغال در محل استقرار شرکت، کمک به مردم منطقه و مواردی این چنین را شامل گردد.

سخنرانی

سخنرانی‌های مدیران عامل، یکی دیگر از ابزارهای روابط عمومی می‌باشد. سخنرانی‌های مدیران عامل شرکت‌ها، در ارتباط با مشتری می‌تواند از هر ابزار ارتباطات یکپارچه بازاریابی دیگر قوی‌تر عمل نماید. این طور معروف است که بلافاصله پس از سخنرانی مدیرعامل سابق شرکت اپل در معرفی محصولات جدید شرکت، افراد برای خرید محصول جدید صف می‌کشیدند. اپل یکی از بهترین شرکت‌های دنیا از نظر ارائه محصولات با تکنولوژی پیشرفته است و محصولات این شرکت از نظر هنر و طراحی ساخت، مقبولیت

Public Relations



وبسایت

وبسایت، یکی دیگر از ابزارهای روابط عمومی می‌باشد. از طریق وبسایت شرکت نیز می‌توان اقدام به روابط عمومی نمود. به طور مثال شرکت باتریال که تولیدکننده کره است، روز قبل از عید شکرگزاری در امریکا، روش آموزش پخت بوقلمون را در سایت خود قرار داده بود، چرا که مردم امریکا در روز عید شکرگزاری بوقلمون می‌خورند. این شرکت تولیدکننده کره می‌باشد و چندان به بوقلمون ارتباطی ندارد. اما آمارها حاکی از آن بود که در همان شب، ۵۵۰ هزار بیننده از سایت شرکت دیدن نموده‌اند و این احتمال وجود دارد که افراد در کنار دیدن دستور پخت بوقلمون، نگاهی به محصولات شرکت نیز نموده باشند.

تلخیص از کتاب اصول بازاریابی تألیف دکتر امیر اخلاصی

خوبی یافته‌اند.

وقایع خاص

وقایع خاص، یکی دیگر از ابزارهای روابط عمومی می‌باشد. شرکت در زمان رویدادها و وقایع خاص، اقدام به برقراری ارتباط مشتریان از طریق برگزاری مراسم یا اجرای اقداماتی ویژه می‌نماید. برخی از این وقایع هر سال در زمان مشخصی تکرار می‌شوند و برخی تنها یک بار برگزار می‌شوند، مانند افتتاح فروشگاه. متخصصان برندسازی، برای شهرها و مکان‌ها، از برگزاری وقایع برای ایجاد برند برای شهرها و مکان‌ها استفاده می‌کنند.

گزارش‌های صوتی - تصویری

گزارش‌های صوتی-تصویری، یکی دیگر از ابزارهای روابط عمومی می‌باشد که در آن فیلمی از شرکت ساخته می‌شود. در این فیلم خط تولید و کارکنان نشان داده شده و راجع به خط مشی، استراتژی و چشم‌انداز شرکت صحبت می‌گردد. فیلم تهیه شده بدون اینکه توسط رسانه‌های آن و به مانند تلویزیون پخش شود، می‌تواند به صورت مستقیم در اختیار مشتریان قرار گیرد.

ابزار هویت سازمانی

ابزار هویت سازمانی نیز از ابزارهای روابط عمومی محسوب می‌شود. هویت سازمانی، نشان‌دهنده هرگونه ابزاری است که قادر به ارائه هویت یکسانی از شرکت است. مظهر این یکسانی را می‌توان در شرکت پستی «فدکس» دید. در این شرکت که در امریکا فعال است، لباس کارکنان، کامیون‌ها و وسایل حمل‌کننده نامه‌ها و حتی هواپیماهایی که توسط آن‌ها نامه فدکس حمل می‌شوند، دارای رنگ و لوگوی یکسانی هستند. از این رو این شرکت هویت یکسانی از خود نزد مشتریان ارائه می‌نماید. ایجاد هویت منسجم سازمانی، چیزی فراتر از یک طراحی ساده است و در مرحله اول، لازم است «مفهوم طراحی» مشخص شود.

فعالیت‌های خدماتی عمومی

فعالیت‌های خدمات عمومی، یکی دیگر از ابزارهای روابط عمومی است. فعالیت‌های خدمات عمومی، شامل فعالیت‌هایی است که در جهت ارائه خدمات به عموم مردم انجام می‌گیرند. به طور مثال احداث پل، آسفالت نمودن خیابان و سایر اقدامات عام‌المنفعه به این شکل، گرچه به نفع مردم است اما برای شرکت نیز منفعت دارد.

دیدگاه





اختلال پر خوری

گردآوری:

واحد روانپزشکی مرکز
مسیح دانشوری

عالمی





اختلال پر خوری

در ماه‌های قبل، توضیحاتی در مورد اختلالات تغذیه و خوردن ارائه شد و در این ماه آخرین نوع این اختلالات به نام اختلال پر خوری ارائه می‌شود.

اختلال پر خوری:

اختلال پر خوری با پر خوری معمولی متفاوت است. بسیاری از افراد هر چند وقت یک بار پر خوری میکنند. ویژگی اصلی اختلال پر خوری، خوردن در زمان‌های مجزا با مقدار غذایی بیش از حد در مقایسه با افراد، زمان و شرایط مشابه، نداشتن احساس کنترل بر خوردن در طول دوره پر خوری، خوردن خیلی سریع تر از معمول، خوردن تا زمان بروز احساس سیری ناراحت کننده، خوردن مقادیر زیاد در شرایطی که فرد از نظر جسمانی گرسنه نیست، خوردن در تنهایی توأم با شرمندگی و عدم وجود رفتارهای نامناسب جبرانی مکرر به منظور پیشگیری از افزایش وزن هستند.

افراد مبتلا به این اختلال در غذا خوردن، به صورت منظم احساس اجبار می‌کنند و نمی‌توانند خود را کنترل کنند که چه نوع غذایی و به چه مقدار بخورند. آنها معمولاً به تنهایی غذا می‌خورند و احساس انزجار از خود، گناه، شرم، یا غم و اندوه پس از پر خوری برایشان پیش می‌آید. بنابراین هنگام غذا خوردن خود را از دوستان و خانواده خود پنهان می‌کنند. تقریباً نیمی از مبتلایان به این اختلال، اضافه وزن دارند.

علل:

رژیم‌های غذایی طولانی مدت می‌تواند به اختلال پر خوری منجر شود. برخی از این افراد ممکن است به نشانه‌های غذایی از قبیل بو یا تصاویر مواد غذایی حساس تر باشند. این اختلال می‌تواند به دنبال بروز حوادث پر استرس نیز رخ دهند.

درمان:

رویکردهای روان‌درمانی رفتار درمانی شناختی و درمان بین فردی، می‌توانند به افرادی با این اختلال کمک کنند. یادگیری عادات سالم تغذیه، تحت نظر یک متخصص تغذیه و حفظ یادداشت غذایی هنگامی که فرد در حال بهبودی است، نیز موثر می‌باشند.



عالمی





سردی معدده



دردهای معده به دلیل برخی ناپرهیزی‌ها بسیار شایع است، برای پیشگیری از ابتلا به این عارضه باید از حال معده خود آگاه باشید. ترش کردن، نفخ معده، سوءهاضمه، بزرگی شکم و حالت تهوع همه از نشانه‌های سردی معده است، این بیماری پنهان که اکثر افراد جامعه به آن مبتلا هستند ممکن است به دلایل متفاوتی از جمله خوردن آب سرد یا پوشیدن پیش بند خیس در زمان ظرف شستن اتفاق افتد. طب سنتی فارغ از توصیه‌هایی که برای پیشگیری از این بیماری پنهان دارد برخی از روش‌های درمانی را هم برای آن معرفی کرده است.

گردآوری:



مهدیه رحیمی

علمی



علل سردی معده

خوردن سریع خوراکی‌ها، نوشیدن آب همراه با غذا، مصرف غذاهای دیر هضم، استفاده از چاشنی و انواع ادویه‌های تند همراه با غذا، مصرف خوراکی‌های سرد چون یخ و بستنی و برخی داروها همگی در سردی معده موثر هستند.



سخن پایانی

البته اگر با انجام موارد فوق بهبودی حاصل نشد حتماً با یک متخصص طب سنتی مشورت کنید. مشخصات معده سرد و تر تأخیر در هضم غذا آروغ ترش تجمع آب در دهان و عدم احساس تشنگی همچنین این افراد با خوردن غذاهای سرد مثل خیار دچار تشدید علائم گوارشی می‌شوند. معمولاً کسانی که مزاج سرد دارند نمی‌توانند در مقابل نخوردن مقاومت کنند، پس باید ابتدا با داروهایی معده آن‌ها را گرم کرد.

توصیه ما به این افراد مصرف ادویه‌های گرم از جمله زنجبیل و دارچین است البته باید دقت کرد میزان مصرف این ادویه‌ها برای هر فردی متفاوت است اما به طور کلی بهتر است روزانه یک گرم از این ادویه‌ها استفاده شود.

علائم سردی معده

سردی معده دارای علائمی نظیر ترش کردن است و می‌تواند با احساس سوزش در مری و سر معده، دل درد، اسپاسم عضلات شکمی، اسهال یا گاهی اوقات یبوست، احساس تهوع و بی حالی همراه باشد.

درمان سردی مزاج معده

خوردن مصطکی ساییده شده با شکر روغن مالی شکم با روغن‌هایی مانند بابونه تقویت معده با مصرف گل قند و بذر انیسون علاوه بر موارد فوق، رعایت نکات زیر کمک شایانی به بهبودی شما می‌کند. برخی از این نکات با توصیه‌های عمومی مشترک است، که به معنای اهمیت بالای آن در بهبودی شما است.

۱- بر حسب نوع غذا و ذائقه خود، غذا را با ادویه جاتی مانند: زیره، نعناع، دارچین (یک قاشق چایخوری از پودر یکی از آن‌ها) و در صورت اطمینان از نداشتن زخم گوارشی، زنجبیل (نصف قاشق چایخوری) با هر وعده میل نمایید.

۲- از غذاهای سنگین و دیرهضم مانند گوشت گاو (به هر شکل و به هر مقدار)، کله پاچه، حلیم، تخم مرغ آب پز کامل، کوکو سیب زمینی، ماکارونی، الویه، اجتناب کنید.

۳- از غذاهای زودهضم بیشتر استفاده کنید. (گوشت بره، جوجه کباب، تخم مرغ عسلی ...)

۴- از خوردن سالاد خیار گوجه، ترشی، دوغ و ماست اجتناب کنید.

۵- از میوه‌های با مزاج سرد مانند: هندوانه، هلو، زردآلو، کیوی، خیار و گوجه به ویژه بر روی غذا پرهیز نمایید.

۶- غذا را با مقدار خیلی کمی نمک شروع و با نمک به پایان برید. (اگر بیماری فشارخون ندارید).

۷- از خوراکی‌های مولد ریاح مانند حبوبات، کمتر استفاده نمایید. در صورت تمایل به مصرف، قبل از طبخ، حداقل ۱۲ ساعت در آب خیس نموده و در طی این مدت ۲-۳ بار آب آن را تعویض نمایید.

نکته: غلبه بلغم معمولاً به علت مصرف زیاد خوراکی‌های با طبع سرد، نوشیدن مایعات سرد بین غذا و خوردن آب بسیار سرد بروز می‌کند

۸- از ادویه جاتی مانند قرنفل (میخک)، هل و زعفران در طبخ غذا استفاده کنید.

۹- از خوردن آب همراه غذا و تا ۲ ساعت پس از آن اجتناب کنید (برای کاهش تمایل به آب، غذا را خوب بجوید و بدون عجله و با آرامش غذا میل کنید).

۱۰- قبل از سیری کامل دست از غذا بکشید.

۱۱- حداقل تا ۲ ساعت پس از غذا از خوابیدن اجتناب کنید.

۱۲- از مصرف غذاهای سرد و مرطوب مانند آش ماست، آش دوغ، آش رشته و آش جو پرهیز کنید.

۱۳- از انواع فست فود به ویژه سوسیس، کالباس و همبرگر جدا اجتناب کنید.

۱۴- اگر دچار ضعف هضم و نفخ زیاد هستید از ورزش روزانه با معده کاملاً خالی به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه غافل نشوید.

۱۵- در صورتی که بلغم معده تان را درگیر کرده و سبب عفونت شده است، از دم کرده بومادران، کلپوره و درمنه استفاده کنید. اما اگر این گیاهان را در اختیار ندارید، نسخه ای کلی برای درمان بلغم مفاصل و معده وجود دارد: سیاه دانه را با سه برابر عسل مخلوط کرده و برای درمان بلغم مفاصل به اندازه یک قاشق چای خوری، ناشتا صبح و به همین مقدار سر شب، این مخلوط را میل کنید. در صورتی که بلغم معده را درگیر کرده، مخلوطی را که در بالا ذکر شد، بعد از هر غذا میل کنید.

لبنیات طبع سردی دارند؟

تقریباً تمام لبنیات جز پنیر کهنه، شیر محلی تازه، کره و ماست چکیده، طبع سردی دارند. بین لبنیات، پنیر تازه، خامه، دوغ، سرشیر، شیر پاستوریزه و ماست معمولی، طبع سرد و تر دارند و کشک و قره قروت طبعشان سرد و خشک است.



درمان گیاهی سردی معده

درمان این مشکل در وهله اول رعایت رژیم غذایی اهمیت فراوان دارد، هر فردی دارای یک مزاج است و خوردن غذاهای طبع دیگر می‌تواند باعث مشکلات گوارشی و حتی بیماری‌هایی مانند آکنه و ریزش مو در او شود، برای فهمیدن طبع می‌توان به پزشک طبع گیاهی مراجعه کرد. نوشیدن چای بابونه یکی از راه‌های برطرف کردن التهاب و سردی معده است، می‌توان این چای را همراه با نبات یا لیمو ترش مصرف کرد تا علاوه بر درمان مشکل اسیدی شدن و سردی معده با عوامل عفونت زا در دستگاه گوارش هم مبارزه کند.

آب برنج هم یکی دیگر از داروهای مفید برای درمان مشکل سردی و ترش کردن معده است، برای این کار مقدار کمی برنج را با آب بدون نمک پخته تا قوام پیدا کند، سپس محلول را از صافی رد کنید، این نوشیدنی را می‌توانید در طول روز به همراه مقداری عسل مصرف کنید تا مشکل سردی معده برطرف شود.

استفاده از برگ‌های شفا بخش نعناع هم که از دیرباز به عنوان یک داروی بی رقیب برای درمان کلیه مشکلات معده مشهور بوده که می‌توان با جویدن برگ نعناع یا عرق نعناع و چای نعناع را هنگام دل درد و سردی معده مصرف کرد تا التهاب برطرف شود، با توجه به طبع سرد ذاتی نعناع برای رفع سردی معده آن را همراه با نبات مصرف کنید.

دانه رازیانه هم یکی از خوراکی‌های بسیار مفید برای سلامت معده است و می‌تواند مشکل سردی معده و یا هضم کند مواد غذایی در دستگاه گوارش را برطرف کند و به این ترتیب مشکل التهاب معده برطرف می‌شود.

عالمی

فهرست

فشارخون چیست؟



گردآوری:



مزگان مجاهد

کارشناس هماهنگ کننده
ایمنی بیمار

آنچه باید راجع به فشارخون بالا بدانیم
فشار خون یکی از علائم اصلی حیات است، هنگامی که سرخرگ‌های بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند، فشار خون بالا می‌رود.
فشار خون بالا گاهی کشنده بی‌سر و صدا نامیده می‌شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد.
فشارخون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشارخون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشارخونش بالاتر از حد طبیعی است.

علمی



اندازه‌گیری فشار خون

اصولاً فشارخون در بخش‌های مختلف سیستم گردش خون متفاوت است ولی در اندازه‌گیری، فشار خون به دو نوع فشارخون سیستولی و دیاستولی مجزا می‌شود.

فشار خون سیستولی معمولاً به فشار خونی که در سرخرگ‌های است گفته می‌شود و فشارخون دیاستولی به فشارخون ورید گفته می‌شود. معمول‌ترین روش اندازه‌گیری فشار خون به وسیله فشارسنج است که با استفاده از ارتفاع جیوه برای اندازه‌گیری فشار خون در حال چرخش در رگ‌ها استفاده می‌کند. فشارخون طبیعی براساس قرارداد برای فشارخون سیستولی پائین‌تر از ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و برای فشارخون دیاستولی پائین‌تر از ۸۰ میلی‌لیتر جیوه است. شیوع فشارخون بالا در جوامع گوناگون متفاوت است.

به طور کلی، انواع پرفشاری خون یا همان فشار خون بالا به دو دسته تقسیم می‌شوند که هر یک دلایل متفاوتی دارند:

۱. پرفشاری خون اولیه
۲. پرفشاری خون ثانویه

پرفشاری خون اولیه نوعی از فشار خون بالاست که به مرور زمان و بدون دلیل مشخصی اتفاق می‌افتد. بیشتر مبتلایان به پرفشاری خون دارای پرفشاری خون اولیه هستند. دانشمندان هنوز دلیل بروز پرفشاری خون اولیه را کشف نکرده‌اند، اما حدس می‌زنند که یکی از عوامل زیر در بروز آن دخیل باشد:

- عوامل ژنتیکی
- تغییرات فیزیکی مانند چاقی یا عدم تحرک بدنی کافی
- اثر محیط مانند استرس
- در شاغلین عوامل متعددی باعث می‌شوند فشار خون بالا بیشتر دیده شود.

این عوامل عبارتند از:

- تغذیه نامناسب در محیط کار، کمبود زمان استراحت و ساعات غیرکافی برای خواب و نداشتن وقت کافی برای ورزش و تحرک بدنی.
- پرفشاری خون اولیه: به‌طور معمول بیش از ۹۵ درصد پرفشاری‌های خون از نوع اولیه‌اند.

دلیل این نامگذاری این است که این نوع از پرفشاری خون علت زمینه‌ای مشخصی ندارد و نمی‌توان آن را به بیماری مشخصی مرتبط دانست.

- پرفشاری خون ثانویه: وقتی علت یا بیماری مشخصی برای ایجاد پرفشاری خون وجود داشته باشد به آن پرفشاری خون از نوع ثانویه گفته می‌شود. از علل ایجاد پرفشاری خون می‌توان به بیماری‌های کلیوی که در واقع شایع‌ترین بیماری در این زمینه‌اند، اشاره کرد.

قاتل خاموش به چه معناست؟

پرفشاری خون در مراحل اولیه به ندرت از خود نشانه‌ی بالینی بر جای می‌گذارد، به‌طوری که طبق آمار موجود، حدود نیمی از افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون از بیماری خود آگاهی نداشته و هیچ اقدام درمانی جهت رفع این مشکل انجام نمی‌دهند و متعاقباً دچار عوارض این بیماری مانند سکته‌ی قلبی، سکته‌ی مغزی، بیماری‌های کلیوی و مرگ‌های زودرس می‌شوند. از این رو در جهان بیماری فشارخون بالا با عنوان “قاتل خاموش” شناخته می‌شود.

تعاریف جدید فشارخون نرمال و فشارخون بالا براساس آخرین مطالعات و راهنماهای درمان پرفشاری خون در دنیا، اهمیت توجه به این بیماری را بیش از پیش روشن ساخته است.

فشارخون طبیعی و پرفشاری خون در بزرگسالان			
فشارخون دیاستولیک	فشارخون سیستولیک	دسته بندی فشارخون	
<80 mm Hg	<120 mm Hg	طبیعی (normal)	
<80 mm Hg	120-129 mm Hg	افزایش یافته (elevated)	
80-89 mm Hg	130-139 mm Hg	پرفشاری خون خفیف (stage 1)	
≥90 mm Hg	≥140 mm Hg	پرفشاری خون شدید (stage 2)	

علائم فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا معمولاً علامت و نشانه خاصی ندارد و شاید سال‌ها طول بکشد تا علائم پرفشاری در شخص نمایان شود. اصلی‌ترین علائم فشار خون بالا عبارتند از:

- سردرد
 - تنگی نفس
 - خون دماغ
 - سرگیجه
 - احساس درد در قفسه سینه
 - ضعف در بینایی
 - علل ایجاد فشار خون بالا
- علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است ولی برخی عوامل فرد را مستعد ابتلا به فشار خون می‌کنند از جمله:
- ۱- سن بالای ۶۰ سال با افزایش سن احتمال بروز فشار خون افزایش می‌یابد
 - ۲- چاقی و اضافه وزن
 - ۳- سیگار کشیدن

۴- مصرف الکل

۵- رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده و عدم مصرف

میوه و سبزی

۶- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی

۷- استرس

۸- عوامل ژنتیکی، اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است.

۹- مصرف قرصهای ضد حاملگی، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها

۱۰- پشت میزنشینی

۱۱- نژاد: سفید پوستان و نژاد هندواروپایی بیشتر دچار افزایش فشار خون می‌شوند.

فشارخون بالا در شاغلین و دلایل آن

جالب است بدانید نتیجه‌ی تحقیقات اخیر داروسازی هفتاد درصد از شاغلین بررسی شده در محیط‌های کاری، فشار خون بالاتر از حد نرمال دارند. در بررسی عوامل ایجادکننده‌ی این بیماری در محیط‌های کاری، موارد قابل تأمل ذیل به‌دست آمده است:

- استرس و فشار کاری
- تغذیه و برنامه غذایی نامناسب
- عدم اختصاص زمان کافی به فعالیت‌های بدنی
- کمبود زمان استراحت
- زمان‌بندی نامناسب ساعات خواب

درمان قطعی فشار خون بالا

تغییر نحوه زندگی می‌تواند در کنترل فشار خون بالا کمک‌کننده باشد، از این تغییرات می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم:

- انتخاب رژیم غذایی مناسب مشکلات قلبی و عروقی
- کنترل مصرف نمک
- ورزش روزانه و مداوم
- داشتن وزن مناسب و کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن
- کنترل مصرف الکل

باید توجه داشته باشیم که همیشه رعایت موارد ذکرشده نمی‌تواند پرفشاری خون را کنترل کند، در چنین مواردی لازم است با مراجعه به پزشک و در صورت لزوم تجویز داروهای کاهنده فشار خون توسط او، پرفشاری خون به حد نرمال کاهش داد شود. در برخی مواقع، برای رساندن فشار خون به حد نرمال نیاز است که چند دارو به‌طور همزمان تجویز شود.

عالمی

فهرست

پیشگیری از بیماری فشارخون

- ۱- کنترل وزن ، کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشار خون مفید است
- ۲- انجام ورزش مرتب، ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است
- ۳- کم کردن مصرف نمک و غذاهای پرچرب
- ۴- داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات ، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سبوس‌دار و خشکبار استفاده کنید.
- ۵- عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی
- ۶- اندازه گیری فشار خون حداقل هر شش ماه یک بار
- ۷- زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتواند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرد و به موقع کنترل کنند.
- ۸- در خانم هایی که قرصهای پیشگیری از بارداری استفاده می کنند باید فشار خون خود را مرتب کنترل نمایند
- ۹- پرهیز از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم و همچنین پرهیز از سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور.
- ۱۰- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه ، چای ، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.
- ۱۱- اجتناب از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت‌های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند، و عدم استفاده ی چند باره از روغن‌های آشپزی .
- ۱۲- استفاده از گوشت سفید به جای گوشت‌های قرمز.
- ۱۳- کنترل استرس ، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.
- ۱۴- استراحت به میزان کافی هر روز زیرا کار کردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی فرد وارد خواهد کرد
- ۱۵- انجام ورزش‌هایی مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری برای پایین آوردن فشار خون مفید هستند بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه باید ورزش کرد

عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه ، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند. براساس گزارش دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، هرچه فشار خون بالاتر باشد، میزان امید به زندگی پایین تر خواهد بود.

درمان

اهداف درمان با توجه به ویژگیهای هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن ، ترک دخانیات ، کنترل فشار خون بصورت روزانه، استفاده از داروهای ضد فشار خون تحت نظر پزشک، کاستن از استرس، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند



پیشگیری از پرفشاری خون

- کاهش وزن در صورت اضافه وزن
- انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته ترجیحا" هر روز هفته
- ترک مصرف دخانیات
- مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزی در روز
- کاهش مصرف نمک و مصرف کمتر غذاهای فرآوری شده و پر نمک
- اندازه گیری منظم فشارخون، چربی خون و قند خون

عالمی



فهرست



مواد غذایی پروبیوتیک و پری بیوتیک

گردآوری:



غزاله بابارحماتی

کارشناس تغذیه بیمارستان
دکتر مسیح دانشوری

(اولیگوساکاریدها) نظیر کنگر فرنگی ، جو دوسر خام، جو و گندم سبوس دار را عنوان کرد.

مصرف آنتی بیوتیک‌ها موجب از بین رفتن باکتری‌های خوب موجود در دستگاه گوارشی می‌شود. کاهش مقادیر این باکتری‌های خوب موجب بروز مشکلات گوارشی از قبیل اسهال، کرامپ و ... می‌گردد، به همین علت دریافت پروبیوتیک‌ها می‌تواند به جایگزینی باکترهای مفید از بین رفته در دستگاه گوارش کمک کند و افرادی که آنتی بیوتیک می‌خورند در اولویت دریافت پروبیوتیک‌ها قرار دارند. علاوه بر این، از دست دادن باکتری‌های مفید دستگاه گوارشی می‌تواند زمینه ساز بسیاری از عفونت‌ها از قبیل عفونت‌ها دستگاه ادراری نیز گردد. پروبیوتیک‌ها تنها در برخی مواد غذایی وجود ندارند بلکه به عنوان مکمل‌های غذایی و به صورت کپسول و قرص و شربت هم در بازار موجود هستند. با این وجود این مکمل‌ها مثل مواد غذایی مواد معدنی و مغذی و فواید ندارند و تنها خوبی آنها این است که اگر به مواد غذایی پروبیوتیکی دسترسی نداشته باشید می‌توانید از این قرص‌ها به عنوان مکمل در رژیم غذایی تان استفاده کنید. اگر سیستم ایمنی بدنتان مشکل دارد قبل از مصرف مکمل‌های پروبیوتیکی توصیه‌های پزشکی مربوطه را دنبال کنید و با پزشک خود حتما مشورت کنید.

پروبیوتیک‌ها و پری بیوتیک‌ها چه هستند؟ ماهیت آن‌ها چیست؟ چه اهمیتی دارند؟ واژه پروبیوتیک‌ها در اصل یک کلمه یونانی به معنای "برای زندگی" است، در حالی که واژه پری بیوتیک‌ها به معنای "پیش نیاز زندگی" است. پروبیوتیک‌ها باکتری‌هایی هستند که به حفظ تعادل طبیعی روده‌ها در یک موجود زنده کمک می‌کنند. دستگاه گوارشی طبیعی انسان حاوی ۴۰۰ نوع باکتری پروبیوتیک است که موجب کاهش رشد باکتری‌های مضر می‌شوند و به بهبود سلامت سیستم گوارشی کمک می‌کند. در واقع با متعادل کردن باکتری‌های روده ای می‌توانند در بهبود سیستم ایمنی نقش داشته باشند. یکی از بزرگترین گروه باکتری‌های پروبیوتیک در روده، باکتری اسید لاکتیک است که لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس موجود در ماست یکی از شناخته شده ترین آن‌ها است. هم چنین، مخمر نیز حاوی مواد پروبیوتیک است. بیفیدوباکتری نیز یکی دیگر از باکتری‌های پروبیوتیک مهم است.

فراورده‌های لبنی ، ماست منجمد، کفیر، دوغ کره، پنیر و بستنی می باشد که البته ماست مهمترین فراورده برای تجویز ارگانیزم‌های پروبیوتیک است. البته در کشور ما غنی سازی لبنیات با پروبیوتیک‌ها تقریباً رایج شده است. از مهمترین منابع غذایی پری بیوتیک‌ها می‌توان پیاز، سیر، سویا، کاسنی، حبوبات، قارچ‌ها، عسل و موز و کربوهیدرات‌ها

عالمی

فهرست

نکاتی در خصوص آموزش به بیمار

گردآوری:



گردآفرید مرادیان

مسئول آموزش بیمار و ارتقا سلامت بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



قسمت چهل و یکم

نمک ید دار به حد کافی برسد لذا انجمن تیروئید آمریکا توصیه می‌نماید که تمام زنانی که در سن باروری بوده و تمایل به بارداری داشته باشند، نه تنها در مناطق دچار کمبود ید، بلکه در مناطق با دریافت ید کافی نیز باید روزانه ۱۵۰ میکرو گرم مکمل ید دریافت نمایند. این توصیه توسط سازمان بهداشت جهانی و سازمان یونسف مورد تصدیق قرار گرفته است.

کمبود ید و اختلالات‌های ناشی از آن با طیف وسیعی از تظاهرات بالینی به عنوان یکی از مشکلات بهداشتی تغذیه‌ای کشور ایران محسوب می‌شده است. در دهه ی ۴۰ ایران به عنوان یکی از مناطق دچار کمبود ید شناخته شد. مطالعات انجام شده از سال ۱۳۴۸ تا سال ۱۳۶۸ نشان داد که بزرگ شدن غده تیروئید (گوآتر) به عنوان تظاهراتی از کمبود ید به صورت همه گیر در بسیاری از استان‌های کشور وجود دارد و حدود ۲۰ میلیون نفر از مردم کشور ایران در معرض کمبود ید قرار دارند. با تشکیل کمیته ی کشوری مبارزه با عوارض ناشی از کمبود ید در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در سال ۱۳۶۸، تهیه و توزیع نمک یددار در سطح عمومی جامعه، به عنوان استراتژی اصلی مبارزه با این اختلال‌ها انتخاب گردید و تلاش برای یددار کردن نمک‌های تولیدی توسط کارخانجات تولید نمک آغاز شد. ایران در بین کشورهای مدیترانه ی شرقی، اولین کشوری بود که اقدام به بررسی ملی گوآتر و تولید و توزیع نمک یددار در سطح جامعه نموده و به موفقیت‌های چشمگیری نیز در طی سه دهه ی گذشته در زمینه ی مبارزه با اختلالات‌های ناشی از کمبود ید دست یافته است،

توصیه نهایی به آحاد جامعه نیز آن است که فقط از نمک ید دار تصفیه شده در حد متعارف استفاده نموده زیرا به مقدار کافی ید داشته و فاقد هر گونه ناخالصی است لذا کاملاً بدون ضرر و عوارض جانبی است. هیچوقت از نمک دریا و سنگ نمک که تبلیغات نادرستی در مورد مصرف آنها می‌شود استفاده نکنند زیرا اولاً به مقدار کافی حاوی ید نبوده و بعلت داشتن فلزات سنگین و آلودگی با آلاینده‌های شیمیایی کارخانجات صنعتی که وارد آب دریاها و اقیانوس‌ها میشوند بسیار مضر بوده و با خطر ایجاد سرطان همراه هستند.

مصرف نمک ید دار برای همه افراد جامعه از دوران کودکی تا کهنسالی ضروری است. به علاوه زنان در دوران بارداری و شیر دهی نیاز به مکمل ید دارند.

با توجه به چرخه ید در طبیعت که منجر به کاهش ید موجود در خاک در طی سالیان متمادی می‌گردد انسانهای ساکن در کره خاکی بطور مستمر در معرض خطر کمبود دریافت ید قرار دارند. کمبود ید ساده ترین مشکل تغذیه‌ای جوامع می‌باشد که میتوان با تامین ید مورد نیاز روزانه افراد آن را کنترل نمود .

از سال ۱۹۹۰ میلادی به بعد تلاش‌های قابل توجه ای برای بهبود دریافت ید جوامع از طریق ید دار کردن همگانی نمک در اکثر کشورهای دنیا صورت گرفته است بطوریکه در حال حاضر حدود دو سوم جمعیت جهان تحت پوشش تغذیه با نمک ید دار هستند.

دریافت ناکافی ید در زمان بارداری ممکن است سبب بروز عوارض در مادر و اختلال تکاملی سیستم عصبی جنین و نوزاد گردد. نقش ید در تکامل سیستم عصبی در دوران زندگی جنینی و نوزادی با مطالعات انجام شده در زمینه کمبود ید در زمان بارداری و بروز تاخیر رشد فیزیکی - عصبی، شناختی - رفتاری و همچنین بروز کرتینیسم (عقب ماندگی ذهنی بارز توام با درجات مختلفی از کوتاهی قد، کری و لالی و سفت و سخت شدن عضلات) در موارد کمبود شدید آن به خوبی به اثبات رسیده است. تغییرات عمده در عملکرد غده تیروئید در زمان بارداری طبیعی و شیردهی شامل افزایش تولید هورمون تیروئید^۱ افزایش دفع ادراری ید، ترشح ید در شیر مادر و نیاز جنین به ید است. در طول شش ماه اول بارداری جنین بطور کامل وابسته به هورمون تیروئید مادری است زیرا تیروئید جنین تا هفته ۱۳ الی ۱۵ بارداری فعالیت هورمون سازی ندارد با ورود جنین به سه ماهه آخر بارداری تیروئید او توان هورمون سازی را پیدا نموده اما هنوز برای این فعالیت نیازمند ید از طریق مادر است. نوزادانیکه از شیر مادر استفاده می‌کنند نیز نیازمند ید در شیر مادر و در نتیجه دریافت ید مواد غذایی توسط مادرشان هستند. بنابراین زنان در دوران بارداری و شیر دهی به منظور حفظ سوخت و ساز طبیعی و همچنین انتقال هورمون تیروئید و ید به جنین و نوزاد نیاز به ید بیشتری دارند. شایعترین پی آمد کمبود ید که در طول تکامل جنین و اوایل نوزادی بروز می‌کنند شامل سقط جنین^۲ مرگ داخل رحمی جنین^۳ آنومالی‌های مادرزادی و تاخیر شدید و غیر قابل برگشت فعالیت‌های مغزی می‌باشند. در مناطق با دریافت کافی ید^۴ غده تیروئید زنان باردار برداشت ید را به منظور تامین نیازهای افزایش یافته، افزایش می‌دهد اما در مناطق دچار کمبود ید چنین سازو کارهای تطابقی ممکن است حادث نشوند. بطور ایده آل ذخیره ید داخل غده تیروئید زنان قبل از باردار شدن باید با مصرف

غده تیروئید که در ناحیه جلو گردن واقع شده یکی از مهم ترین غدد درون ریز بدن بوده که با تولید هورمون‌های تیروئید سوخت و ساز بدن را کنترل می‌کند. بیماریهای متعددی که در این غده بروز می‌کنند باعث اختلال در عملکرد آن گردیده و منجر به بروز علائم و نشانه‌های بالینی متعدد می‌گردند. بنابراین آگاهی آحاد جامعه از بیماریهای غده تیروئید که بطور مستقیم بر سلامت فرد تاثیر دارند، بسیار ضروری می‌باشد.

شیوع بیماریهای غده تیروئید در دنیا قابل توجه بوده، این بیماریها افراد را در تمام سنین گرفتار نموده و طیف وسیعی از علائم و نشانه‌های بالینی را بوجود می‌آورند. حدود یک میلیارد و ششصد میلیون نفر در دنیا در معرض خطر ابتلا به بیماریهای غده تیروئید بوده و حدود دویست میلیون نفر نیز مبتلا به انواع بیماریهای تیروئید هستند. ۶۰ درصد بیماریانی که با یک بیماری تیروئید مشغول زندگی می‌باشند از وجود بیماری خود بی اطلاع هستند.

این موضوع اهمیت آموزش به جامعه را بیش از پیش روشن می‌کند . اهداف روز و هفته جهانی تیروئید، افزایش سطح آگاهی مردم از بیماریهای تیروئید و عوارض آنها و همچنین راه‌های پیشگیری و درمان بیماریهای غده تیروئید می‌باشد. برای این منظور هر سال یکی از عناوین بیماریهای غده تیروئید بعنوان شعار آن سال اعلام و در مجامع و انجمن‌های علمی اکثر کشورهای دنیا برای صاحبان حرف پزشکی و آحاد جامعه مورد بحث قرار می‌گیرد. شعار روز جهانی تیروئید سال ۲۰۲۱ میلادی که مصادف با ۴ خرداد در کشور مان می‌باشد، مادر کودک ید (Mother Baby Iodine) انتخاب شده است.

هورمونهای تیروئید در تنظیم متابولیسم بیشتر سلول‌های بدن و همچنین در رشد و نمو فیزیکی و تکامل سیستم عصبی انسان و حیوانات نقش حیاتی دارند. اهمیت بیولوژیکی ید شرکت در ساختمان هورمون‌های تیروئید است. کمبود ید عملکرد تیروئید را دچار اختلال نموده و بر حسب اینکه این کمبود در چه زمانی حاصل شود و نیز بر اساس شدت کمبود آن عوارض و تغییرات حاصله را تحت عنوان اختلال‌های ناشی از کمبود ید تقسیم بندی می‌کنند.

یسد، در شکل طبیعی خود در آب دریاها، گیاهان آبی، برخی از مواد معدنی و خاک وجود دارد و بعنوان یک ریز مغزی نقش حیاتی در بقای انسان بازی می‌کند. این عنصر کمیاب برای رشد و نمو فرد، بخصوص رشد و تکامل عصبی - روانی جنین در طول زندگی داخل رحمی و تا دو سال پس از تولد مورد نیاز می‌باشد

ترویجی



فهرست



هاروست و پیوند همزمان در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

به روایت
اخبار
تصویر



رونمایی از اسپری ضد کرونا در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

به روایت
اخبار
تصویر



کلاس آموزش پرستاری در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

به روایت
اخبار
تصویر



فهرست



جلسه رعایت اصول مستندسازی پرونده بالینی بیماران براساس استانداردهای اعتباربخشی در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

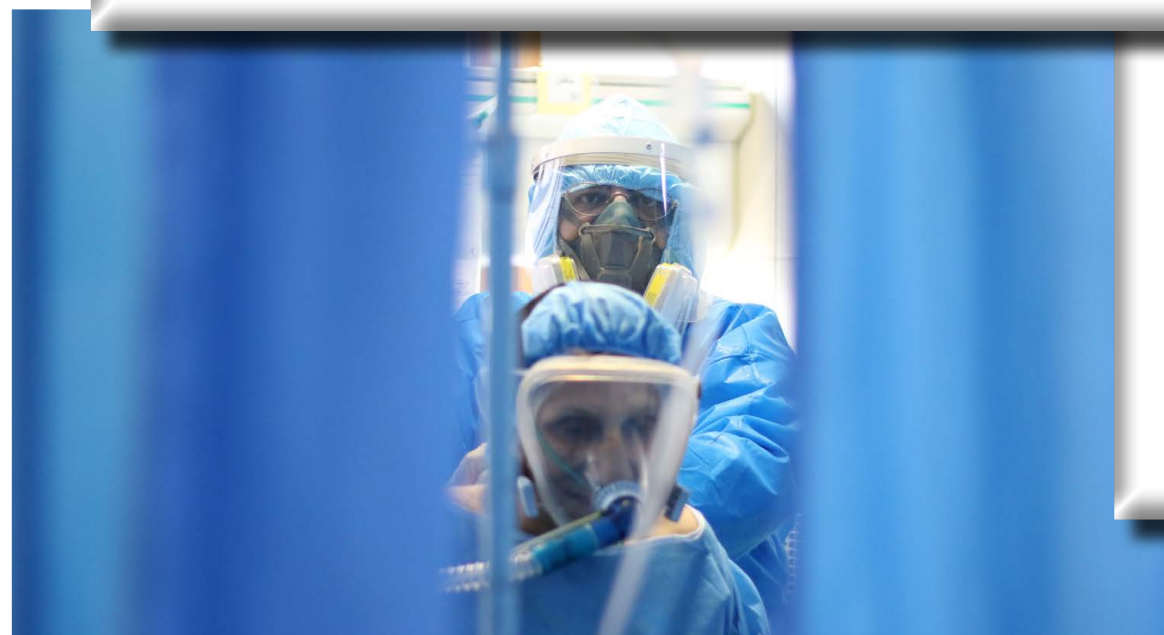


جلسه پیش کمیته علمی کشوری کووید در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا

به روایت
اخبار
تصویر



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا

به روایت
اخبار
تصویر



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا

به روایت
اخبار
تصویر



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا

به روایت
اخبار
تصویر



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا

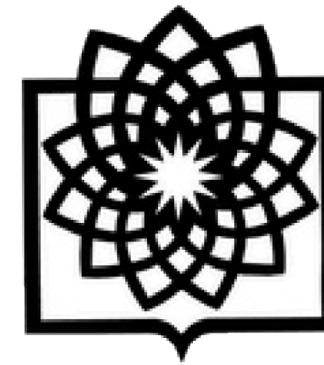
به روایت
اخبار
تصویر



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا

به روایت
اخبار
تصویر





نشانی: تهران، نیاوران، انتهای دارآباد، مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی سل و بیماری‌های ریوی
دکتر مسیح دانشوری_ واحد روابط عمومی
کدپستی: ۱۹۵۵۸۴۱۴۵۲ نمابر: ۲۶۱۰۶۰۰۰

www.nritld@smbu.ac.ir www.nafasjournal.ir pr.nritld@smbu.ac.ir

ماهنامه الکترونیکی «نفس بادصبا» آماده دریافت مقالات و دیدگاه‌های پژوهشگران، محققان و صاحب‌نظران داخل و خارج مرکز می‌باشد.
هر گونه مسوولیت صحت مطالب و عواقب ناشی از آن به عهده نویسندگان و گردآوری‌کنندگان می‌باشد.

