

هشتمین خبرنامه اختصاصی

گروه ارتقاء سلامت

شماره هشتم - نیمسال دوم ۱۴۰۳-۱۴۰۲

مروری بر فعالیت های نیمسال دوم ۱۴۰۳-۱۴۰۲



## خبرنامه علمی – اجرایی گروه ارتقاء سلامت

سال پنجم، شماره هشتم، بهار ۱۴۰۳

### اعضای هیئت تحریریه:

دکتر مهین نظری، دکتر لیلا قهرمانی، دکتر محمد حسین کاوه، دکتر مسعود کریمی، دکتر عبدالرحیم اسداللهی،  
سیما قاسمی، ملیحه مکی آبادی و جمعی از دانشجویان رشته آموزش بهداشت و سلامت سالمندی

### ویراستار ادبی:

دکتر عبدالرحیم اسداللهی

### ویراستار نگارشی:

ملیحه مکی آبادی

### طراح و صفحه آرایی:

ملیحه مکی آبادی، مهدیس فراست

### عکاس:

ملیحه مکی آبادی

### با سپاس فراوان از:

تمامی اساتید، کارشناسان و دانشجویان عزیز که نهایت همکاری را در تهیه این شماره خبرنامه داشته اند.



## فهرست

### وقایع

- ارتقاء دکتر لیلا قهرمانی به مرتبه علمی استادی
- ارتقاء دکتر عبدالرحیم اسداللهی به مرتبه علمی دانشیاری
- کسب مدال نقره سرکار خانم عاطفه محمدی دانشجوی دکترا آموزش بهداشت در شانزدهمین المپیاد علمی دانشگاه علوم پزشکی کشور
- برگزاری مراسم دانش آموختگی دانشجویان دانشکده بهداشت

### کارگاه ها و وبینارها

- برگزاری کارگاه آموزشی نظریه ها و الگوهای تغییر رفتار توسط دکتر مسعود کریمی
- برگزاری کارگاه آموزشی تئوریهای یادگیری جهت دانشجویان المپیاد
- برگزاری کارگاه بهداشت جهت کارکنان منطقه اقتصادی شیراز

### دانشجویان

- جلسه دفاع خانم عاطفه رحیم
- جلسه دفاع خانم سعیده نظری
- جلسه دفاع خانم مریم بنایی
- جلسه دفاع خانم آزاده سالمی
- جلسه دفاع خانم ملیحه خسرو بیگ
- جلسه دفاع خانم سارا اسکندری
- جلسه دفاع خانم راضیه اسدی

### ژورنال کلاب

### بیشتر بدانیم

### کتاب

- چاپ کتاب «کارآزمایی های بالینی در سالمندشناسی و طب سالمندی»

### مقالات

## سخن آغازین

به نام اومی کشاییم، که هر امری بی نام او بی حاصل است.

اکنون که توفیقی عنایت گشت تا ششمین شماره خبرنامه گروه ارتقاء سلامت به بار نشیند؛ به همین بهانه چند سطر را با شما مخاطبان در میان می گذاریم. شکر و سپاس خود را به جامعه علمی گروه ارتقاء سلامت، اعضای محترم هیئت علمی، کارشناسان پر تلاش و دانشجویان همراه تقدیم می داریم که با پشتیبانی علمی خود در ارتقای هر چه بیشتر این خبرنامه کوشیده اند.

این خبرنامه شاهد ارتقاء فعالیت ها و تلاش های اعضای خانواده ارتقاء سلامت است و امیدواریم این تلاش و فعالیت همچنان مستمر و پایدار باشد و چشم به راه تدویرم بیماری شاعرینان، هستیم.

دکتر مهین نظری

مدیر گروه ارتقاء سلامت

## وقایع

### ارتقاء دکتر لیلا قهرمانی به مرتبه علمی استادی

با کمال مسرت، ارتقای علمی شما بزرگوار را به مرتبه استادی تبریک عرض نموده و سلامت و تداوم موفقیت های علمی شما را در میدان علم و دانش از خداوند متعال خواستاریم.



### ارتقاء دکتر عبدالرحیم اسداللهی به مرتبه علمی دانشیاری

با کمال مسرت، ارتقای علمی شما بزرگوار را به مرتبه دانشیاری تبریک عرض نموده و سلامت و تداوم موفقیت های علمی شما را در میدان علم و دانش از خداوند متعال خواستاریم.





مدیر محترم گروه ارتقاء سلامت از کسب مدال نقره توسط دانشجوی این گروه در شانزدهمین المپیاد علمی دانشجویان علوم پزشکی کشور خبر داد. به گزارش روابط عمومی دانشکده بهداشت، دکتر "مهین نظری" در این باره گفت: مراسم معرفی و تجلیل از برگزیدگان شانزدهمین المپیاد علمی دانشجویان علوم پزشکی کشور، روز چهارشنبه ۲۱ شهریورماه در دانشگاه علوم پزشکی ایران با حضور وزیر بهداشت، معاون آموزشی وزارت بهداشت و دانشجویان برگزار گردید. در این المپیاد "عاطفه محمدی" دانشجوی دکتری گروه ارتقاء سلامت مدال نقره حیطة هنر و سلامت را کسب نمود. در ادامه دکتر مهین نظری ضمن تبریک به ایشان، موفقیت وی را حاصل پشتکار و تلاش‌های مداوم دانسته و بیان کردند که ارتقای مهارت‌های علمی و اجرایی دانشجویان از اهداف اصلی گروه ارتقاء سلامت است.

### برگزاری مراسم دانش آموختگی دانشجویان دانشکده بهداشت

مراسم دانش آموختگی دانشجویان دانشکده بهداشت در روز سه شنبه ۲۲ خرداد ۱۴۰۳ در محل سالن سینا و صدرا برگزار گردید. در ابتدا آیین قرائت سوگند نامه توسط دکتر "محمدحسین کاوه" برگزار گردید. بعد دکتر "ابوالفضل اژدرپور" رئیس دانشکده ضمن عرض تبریک جهت فارغ التحصیلی دانشجویان دانشکده بهداشت در مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری، نکات آموزنده ای به دانشجویان بیان کرد. همچنین تقدیر از رتبه‌های برتر دوره ی کارشناسی و پژوهشگران برتر صورت گرفت.



## کارگاه ها و وینارها

### برگزاری کارگاه آموزشی نظریه ها و الگوهای تغییر رفتار



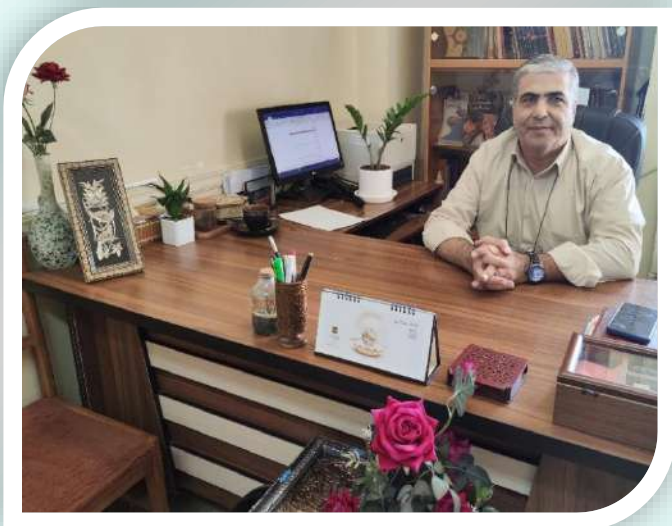
کارگاه آموزشی نظریه ها و الگوهای تغییر رفتار توسط دکتر مسعود کریمی جهت کارکنان مرکز بهداشت شهیدای انقلاب برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی دانشکده بهداشت، دکتر «مهین نظری» مدیر گروه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت دانشکده خبر از برگزاری کارگاه آموزشی نظریه ها و الگوهای تغییر رفتار توسط دکتر مسعود کریمی عضو هیات علمی گروه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت دانشکده را داد.

دکتر نظری گفت: این کارگاه که در تاریخ اول مهرماه ۱۴۰۳ جهت کارکنان ستادی و محیطی مرکز بهداشت انقلاب در برگزار شد، مدل های اعتقاد بهداشتی، رفتار PHC سال برنامه ریزی شده و مدل مراحل تغییر رفتار تدریس گردید



## برگزاری کارگاه آموزشی تئوریهای یادگیری جهت دانشجویان المپیاد



کارگاه آموزشی تئوری های یادگیری توسط دکتر مسعود کریمی جهت دانشجویان المپیاد هنر و سلامت در روز پنجشنبه ۱۴۰۳/۲/۲۰ در محل EDC برگزار شد.

دکتر مسعود کریمی در مورد الگوها و نظریه های یادگیری ، الگوهای شرطی سازی کلاسیک و کنشگر ، نظریه آزوور و.. تدریس گردید.

## برگزاری کارگاه بهداشت جهت کارکنان منطقه اقتصادی شیراز

دکتر مسعود کریمی مطالب آموزشی (زگیل تناسلی، ایدز، هپاتیت) جهت کارکنان منطقه اقتصادی شیراز تدریس نمود.





### دفاع دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی – خانم عاطفه رحیم



در سطح جهانی، حوادث خانگی یکی از علل اصلی ناتوانی های قابل پیشگیری و مرگ و میر در میان کودکان و نوجوانان است. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی هر ساله حدود ۸۳۰۰۰۰ کودک در سراسر جهان بر اثر حوادث خانگی جان خود را از دست می دهند. این معادل ۲۰۰۰ مرگ کودک در روز است. با استفاد از اقدامات پیشگیرانه ی ساده هم در خانه و هم در محله می توان از حوادث خانگی جلوگیری کرد. باید خانواده ها را از حوادث خانگی آگاه کرده و پیشگیری از حوادث را آموزش دهیم. کودکان زیر پنج سال بیشتر مستعد آسیب های خانگی هستند زیرا بیشتر وقت خود را در داخل خانه می گذرانند. با وجود اینکه خانه مکانی امن برای کودکان است ولی تقریباً یک سوم حوادث در خانه اتفاق می افتد. شایع ترین آسیب های تصادفی گزارش شده شامل ضربه به سر، زخم های باز و مسمومیت است. کودکان به نظارت بزرگسالان نیاز دارند تا محیطی امن را برایشان فراهم و از آنان در برابر حوادث محافظت کنند. بیشتر حوادث خانگی از طریق افزایش آگاهی، بهبود محیط خانه و ایمنی بیشتر قابل پیشگیری هستند. کمک های اولیه به عنوان کمکی است که به هر «فرد بیمار یا مجروح تا رسیدن کمک های تخصصی» ارائه می شود. کمک های اولیه بلافاصله بعد از شروع حادثه یا بیماری برای کاهش عوارض و ایجاد آرامش روحی و جسمی به فرد ارائه شده و این اقدامات برای کاهش درد و رنج فرد باید انجام شود. چالش توانمند ساختن همه برای ارائه کمک های اولیه نجات بخش در هنگام مواجهه با یک فوریت پزشکی مستلزم آن است که همه ی افراد آموزش ببینند. اگر مراقب کودک اقدامات ایمنی مناسب را انجام دهد،

می تواند از بسیاری از حوادث جلوگیری کند. آموزش پیشگیری از حوادث خانگی و نیز آموزش کمک های اولیه نجات بخش باعث افزایش سطح توانایی بزرگ والدین برای پیشگیری از حوادث خانگی کودکان و همچنین افزایش ایمنی کودکان (نوه) زیر ۵ سال در حوادث خانگی و کاهش مرگ و میر در آنها و در نهایت افزایش سطح آگاهی در زمینه ی کمک های اولیه هنگام وقوع حوادث خانگی در بزرگ والدین مراقب کودک (نوه) زیر ۵ سال میشود.

این مطلب از از پایان نامه ی "عاطفه رحیم" دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی به راهنمایی دکتر "عبدالرحیم اسداللهی" و با عنوان "بررسی تاثیر مداخله آموزشی آگاهی و مهارت پیشگیری از حوادث و کمک های اولیه در منزل برای بزرگ والدین مراقب کودک زیر ۵ سال در شهر شیراز" استخراج گردیده است.



ب منجر به افسردگی، انزوای اجتماعی و در نتیجه کاهش کیفیت زندگی شود. عبارتی دیگر محدودیت ظرفیت انجام فعالیت‌های اساسی و ابزاری برای مشکلات زندگی روزمره و راه رفتن، پیش بینی‌کننده سقوط‌های منفرد و مکرر در سالمندان ساکن جامعه است. بنابراین با توجه به رشد جامعه سالمندی، تشخیص و پیشگیری مشکلات آنان اهمیت زیادی یافته است. سیاست‌گذاری‌هایی می‌تواند در سطوح مختلف برای ارتقای کیفیت زندگی سالمندان انجام شود.

این مطلب از از پایان‌نامه‌ی "سعیده نظری" دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی به راهنمایی دکتر "عبدالرحیم اسداللهی" و با عنوان "ارزیابی ریسک فاکتورهای ارگونومیک منزل و سنجش لغزندگی ۴ نوع از کفپوش‌های مخصوص سرویس‌های بهداشتی (حمام و دستشویی) با آموزش حفظ تعادل، کاهش هراس از سقوط و پیشگیری از سقوط زنان سالمند در بنیاد فرزندان فرهیخته شیراز" استخراج گردیده است.

ارزیابی ریسک فاکتورهای ارگونومیک منزل و سنجش لغزندگی ۴ نوع از کفپوش‌های مخصوص سرویس‌های بهداشتی (حمام و دستشویی) با آموزش حفظ تعادل، کاهش هراس از سقوط و پیشگیری از سقوط زنان سالمند در بنیاد فرزندان فرهیخته شیراز

جمعیت روز افزون سالمندی و تحمیل بار مراقبت سالمندان آسیب دیده در اندام‌ها به نظام سلامت و خانواده و حفظ بهداشت روان سالمندان، برای پیشگیری از سقوط به بررسی تاثیر کفپوش‌های ضد لغزش برای سرویس بهداشتی بر حفظ تعادل و پیشگیری از سقوط زنان سالمند، پرداخته شد. عوامل درونی و بیرونی متعددی بر سقوط تاثیر گذارند که با آگاهی سالمندان و مراقبین آن‌ها قابل کنترل و پیشگیری اند.

بر اساس مطالعات، تقریباً ۳۰ درصد از افراد بیش از ۶۵ سال دارند، سالی یک بار زمین‌خوردن را تجربه می‌کنند و در سن بیشتر از ۷۵ سال تعداد دفعات زمین‌خوردن افراد بیشتر می‌شود. شواهد نشان می‌دهند میزان زمین‌خوردن در زنان سالمندان بیشتر است. این پدیده در مواردی که به مرگ منجر نشود، غالباً باعث آسیب جسمانی (مثلاً شکستگی)، کاهش سطح فعالیت و تغییر شیوه زندگی در سالمندان می‌شود. زمین‌خوردن سالمندان تاثیرات بسزایی بر کیفیت زندگی سالمندان و خانواده‌های آن‌ها دارد؛ همچنین می‌تواند افزایش هزینه‌های مراقبت سلامت را به دنبال داشته باشد. محدودیت عملکردهای فیزیکی و کاهش فعالیت‌های اجتماعی می‌تواند منجر به مشکلات روانی مانند افسردگی و از دست دادن اعتماد به نفس شود. تفکر خود انتقادی، عملکردی پایین و فعالیت‌های فردی و اجتماعی محدود از عوامل خطر یا تشدید کننده علائم افسردگی در سالمندان هستند. با در نظر گرفتن اجزای جسمی و روانی با هم، محدودیت فعالیت در سالمندان می‌تواند



ایمنی محل کار به عناصری که باعث آسیب، حوادث و سایر پیامدهای منفی در محیط کار می‌شود و انجام اقدامات احتیاطی که برای محدود کردن این خطرات اشاره دارد. می‌توان با آموزش، موجب درک اهمیت ایمنی و در نتیجه کاهش پیامدهای ناشی از حوادث و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها و در نهایت افزایش رضایت شغلی کارگران شد.

این مطلب از پایان نامه "مریم بنائی خیرآبادی" دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت به راهنمایی دکتر "مسعود کریمی" و با عنوان "بررسی تاثیر مداخله آموزشی بر رفتار ایمنی محل کار و رضایت شغلی کارکنان فضای سبز شهرداری فسا «کاربردی از مدل انگیزش محافظت»" استخراج گردیده است.

بررسی تاثیر مداخله آموزشی بر رفتار ایمنی محل کار و رضایت شغلی کارکنان فضای سبز شهرداری فسا «کاربردی از مدل انگیزش محافظت

شهرنشینی یک چالش مهم فعلی و آینده است که مستلزم تغییر در نحوه تعامل مردم با محیط می‌باشد. به طور کلی، ۵۴ درصد از جمعیت جهان در حال حاضر در محیط‌های شهری زندگی می‌کنند، پیش بینی می‌شود این میزان تا سال ۲۰۵۰ به ۶۶ درصد برسد.

شهرداری‌ها به عنوان مدیریت شهری نقش کلیدی در فرایند مدیریت و سازمان‌دهی شهرها برعهده دارند و وظیفه آن، برآورده نمودن نیازهای مشترکی از شهروندان بوده که خود شهروندان به تنهایی قادر به برآورده ساختن آن نیستند، از جمله یکی از این نیازها، توسعه فضای سبز و زیبا سازی محیط شهر می‌باشد. فضای سبز جزء مهمی از برنامه‌ریزی برای شهرهای سالم‌تر است که کارگران فضای سبز شهرداری، به عنوان عوامل اصلی حفظ و نگهداری از این فضای سبز، در معرض آسیب‌ها و عوامل زیان‌آور زیادی قراردارند اما اکثریت آن‌ها از خطراتی که با آن روبرو هستند و نحوه اجتناب از آن‌ها اطلاع کمی دارند یا اصلاً اطلاعی ندارند. میزان بروز حوادث شغلی در کشورهای مختلف روبه افزایش است. طبق آمار سازمان بین‌المللی کار، سالانه ۱۲۰ میلیون جراحت و آسیب‌های شغلی و ۲۱۰ هزار حادثه مرگبار در سرتاسر دنیا در صنایع مختلف گزارش شده‌است. در واقع می‌توان گفت که، علل اصلی بروز حوادث و بیماری‌ها خطاهای انسانی، تأسیسات ناایمن، طراحی نامناسب، عدم آمادگی برای شرایط اضطراری، و عدم رعایت اصول ایمنی، بهداشت و استانداردهای زیست محیطی هستند. بنابراین یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مدیران، شناسایی مخاطرات بهداشتی و اتخاذ تدابیر موثر و سازنده در جهت مدیریت آن‌ها می‌باشد.



و موجب بهبود رفتارهای خود مدیریتی، شاخص گلیسمی و کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌باشد. همچنین با در نظر گرفتن رویکرد تیمی با مشارکت بیمار با اعضای کلیدی شامل: خانواده، هم‌تایان، پزشک و مراقب سلامت که در ارتباط مستقیم با بیمار می‌باشند به عنوان روش موثری در بهبود رفتار خودمراقبتی افراد مبتلا به دیابت شایسته است سیاست‌هایی برای انجام مراقبت‌های بیماران دیابتی با استفاده از رویکرد تیمی همراه با مشارکت خانواده، بیمار، پزشک و مراقبین سلامت به عنوان اعضای تیم اتخاذ گردد.

این مطلب از از پایان‌نامه‌ی "آزاده سالمی" دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی به راهنمایی دکتر "محمد حسین کاوه" و با عنوان "بررسی تأثیر مداخله آموزشی تیم- محور بر ترویج خود مراقبتی در زنان مبتلا به دیابت نوع ۲؛ یک کارآزمایی شاهددار تصادفی شده خوشه‌ای با استفاده از نظریه‌ی شناختی- اجتماعی در شهر بوشهر، جنوب ایران" استخراج گردیده است.

بیماری دیابت به عنوان یک چالش پر اهمیت بهداشتی مطرح است که به طور گسترده زندگی روزمره مبتلایان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. روند رو به رشد این بیماری مزمن توجه ویژه‌ای را می‌طلبد. با در نظر گرفتن این مطلب مهم که دیابت کنترل نشده به عنوان یک معضل جهانی در بهداشت عمومی شناخته شده است که با تبعات ابعاد اجتماعی-اقتصادی نیز همراه است. کنترل قند خون همچنان هدف اصلی درمانی برای پیشگیری از آسیب اندام هدف و سایر عوارض ناشی از دیابت است. شیوع دیابت کنترل نشده در بین بیماران دیابتی بالا است و بر اساس مطالعه بررسی نظرسنجی STEPS که در سال ۲۰۲۱، ۵۴/۱٪ از افراد دیابتی در ایران کنترل ضعیف قند خون داشته‌اند.

توسعه‌ی خود مراقبتی از طریق توانمند سازی بیماران به عنوان رکن اساسی کنترل و پیشگیری محسوب می‌شود. خود مراقبتی یکی از مهم ترین عوامل در کنترل قند خون بیماران دیابتی شناخته شده است. مدیریت دیابت می‌تواند برای بیماران طاقت فرسا باشد، به خصوص زمانی که بایستی سطح گلوکز را ثابت نگه داشت. بیماران دیابتی باید طیف وسیعی از عواملی را که می‌تواند در سطح قند خون آنها نقش داشته باشد در نظر بگیرند، خود مراقبتی یک طرح پیچیده است و به تعبیری توانایی فرد برای کنترل روانی اجتماعی، مدیریت مصرف دارو، اصلاح سبک زندگی و توانایی مراقبت از خود و انجام فعالیت‌های ضروری برای دستیابی، حفظ یا تایید سلامت ایده آل را شامل می‌گردد.

از آنجا که نظریه شناختی اجتماعی، یکی از بهترین تئوری‌های تغییر رفتار است که با موفقیت در مطالعات متعددی که تعیین و اصلاح رفتار سالم را مورد بررسی قرار داده‌اند، به کار گرفته شده است و با توجه به اینکه مداخله آموزشی چند روشی مبتنی بر نظریه فوق‌الذکر به عنوان مناسب ترین مدل برای بررسی رفتارهای مرتبط با سلامت در میان افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن شناخته شده است

## دفاع دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت – خانم ملیحه خسرو بیگ

تنهایی به طور فزاینده ای به عنوان مسائل عمده بهداشت عمومی، به ویژه در میان مهاجران زن شناخته می شود. تنهایی یک تجربه ذهنی است و به احساس قطع ارتباط یا غمگینی و فقدان روابط معنادار اشاره دارد که زمانی رخ می دهد که بین تجارب اجتماعی مطلوب و واقعی فرد فاصله وجود داشته باشد. آموزش تاب آوری همچنین در کاهش تأثیر دلتنگی، که یک احساس بیگانگی از محیط آشناست، مهم است. افراد تاب آور از مهارت‌های حل مسئله خوب استفاده می کنند، به دنبال حمایت اجتماعی هستند و از تاکتیک‌های چارچوب‌بندی مثبت برای مدیریت بهتر رنج عاطفی مرتبط با دلتنگی استفاده می کنند. کسانی که انعطاف پذیرتر هستند علائم دلتنگی کمتری دارند و بهتر با موقعیت های جدید سازگار می شوند. نوع تفکر آنها اغلب به آنها کمک می کند تا ثبات عاطفی خود را حفظ کنند، پیوندهای اجتماعی جدیدی ایجاد کنند و موانع جدایی از زمینه های آشنا را کنترل کنند. تاب آوری یک مهارت مهم است که می تواند

بررسی تاثیر آموزش مهارت های تاب آوری بر احساس غربت و تنهایی زنان مهاجر افغانستانی مراجعه کننده به مرکز جامع سلامت شهری. مهاجرت یک پدیده جهانی است که در حال افزایش است. این به عنوان یک فرآیند انتقال اجتماعی شامل جابجایی افراد از یک محیط فرهنگی به محیط دیگر تعریف می شود. افغانستان یکی از کشورهای جهان است که به دلیل درگیری های داخلی که در سال های گذشته تجربه کرده و منجر به بحران اقتصادی و فقر شده است، بیشترین مهاجرت را دارد. افغان ها حدود ۵۰ سال است که به طور مداوم به خارج از کشور مهاجرت می کنند. افغان ها تقریباً ۹۶ درصد از پناهجویان ثبت شده در ایران را تشکیل می دهند که ۳ درصد کل جمعیت ایران را تشکیل می دهند. یک سوم این جمعیت در تهران، پایتخت کشور ساکن هستند. به کاهش تنهایی و غربت زنان مهاجر افغانستانی کمک کند. زنان مهاجر از جمله پناهجویان و پناهندگان دارای عوامل آسیب پذیری متعددی هستند که آنها را در معرض خطر افزایش تنهایی و غربت قرار می دهد که با پیامدهای سلامتی منفی همراه است.





مداخلات مثبت اندیشی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه ریزی شده، می تواند منجر به بهبود نگرش، کنترل رفتاری درک شده، قصد رفتاری، عزت نفس و شادکامی نوجوانان فاقد سرپرست موثر شود. برای دستیابی به تغییر قابل توجه بر آموزش سرپرست نوجوان تاکید شد. این مطلب از از پایان نامه‌ی "سارا اسکندری" دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت به راهنمایی دکتر "لیلا قهرمانی" و با عنوان "بررسی تاثیر مداخله آموزشی مثبت اندیشی بر پایه نظریه رفتار برنامه ریزی شده بر عزت نفس و شادکامی نوجوانان فاقد سرپرست موثر در شیراز" استخراج گردیده است.

بررسی تاثیر مداخله آموزشی مثبت اندیشی بر پایه نظریه رفتار برنامه ریزی شده بر عزت نفس و شادکامی نوجوانان دختر فاقد سرپرست موثر در شیراز خانواده نخستین نهاد اجتماعی است که تامین کننده نیاز های روانی و جسمانی فرد است.

فقر، از دست دادن والدین، اعتیاد آنان به مواد، ابتلاء والدین به بیماری های مزمن و مشکلات روان پزشکی از جمله عواملی است که موجب بی سرپرست یا بد سرپرست شدن کودکان و نوجوانان می شود نوجوانان فاقد سرپرست موثر اختلال عاطفی و رفتاری بیشتری و میزان شادکامی و عزت نفس کمتری در مقایسه با گروه دارای سرپرست داشته که نیازمند توجه بیشتری هستند.

انسان ها با توجه به تفکرات متفاوتی که دارند، در موقعیتی یکسان، تفسیر و تحلیل مختلفی از خود ارائه می دهند. افکار انسان، احساسات، عملکرد و هویت او را شکل می دهد. افکار منفی باعث اضطراب، کاهش صمیمیت و روابط دوستانه با دیگران می شود. فرد بد بین دنیا را منفی ارزیابی می کند و اغلب منتظر نتایج منفی است، بنابراین فرد نسبت به انسان های اطراف و رویدادهای مختلف نگرش منفی دارد. از آنجایی که نوجوانان فاقد سرپرست موثر در بیشتر موارد از محبت والدین محروم هستند، محققان عزت نفس پایین را در آنها مشاهده کرده اند. عزت نفس را می توان مجموعه افکار، احساسات، عواطف و تجربه ها تصور کرد که در فرایند زندگی اجتماعی شکل می گیرند. مداخله آموزشی مثبت اندیشی به کودکان و نوجوانان کمک می کند تا تجربه های مثبت خود را باز شناسند، تاثیر آن ها را در افزایش احترام به خود و عزت نفس درک کنند و توانایی شناخت جنبه های مثبت دیگران را کسب کنند.

## دفاع دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی - خانم راضیه اسدی



تقریباً ۲۰ درصد از سالمندان، از یک اختلال روانی (به استثنای اختلالات سردرد) رنج می‌برند و ۶/۶ درصد از تمام ناتوانی‌های سالمندان (سال‌های زندگی تعدیل شده با ناتوانی - DALYS) به اختلالات روانی و عصبی نسبت داده می‌شود. با این حال، علائم سلامت روان ضعیف در سنین بالاتر گاهی اوقات به عنوان بخشی از فرآیند سالمندی نادیده گرفته می‌شود. از سوی دیگر زنان در مقایسه با مردان عموماً از سلامت روان ضعیف‌تری برخوردار هستند به علاوه کاهش یا از بین رفتن روابط اجتماعی بر سلامت روان زنان سالمند تأثیرگذارتر است. بنابراین با توجه به اهمیت دوران سالمندی در جوامع امروزی، برنامه‌ریزی و ارائه آموزش در رابطه با اصلاح سبک زندگی و ارتقاء سلامت روان می‌تواند به ارتقاء سلامت این قشر از جامعه کمک کند تا بتوانند علاوه بر سلامت جسمانی، سلامت روان و عملکرد شناختی خود را حفظ کنند، فعالانه در جامعه حضور داشته باشند.

این مطلب از از پایان‌نامه‌ی "راضیه اسدی" دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی به راهنمایی دکتر "مهین نظری" و با عنوان "تأثیر مداخله‌ی آموزشی سلامت روان و سبک زندگی بر رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت در زنان سالمند تحت پوشش پزشک خانواده" استخراج گردیده است.

تأثیر مداخله‌ی آموزشی سلامت روان و سبک زندگی بر رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت در زنان سالمند تحت پوشش پزشک خانواده

یکی از مهم‌ترین چالش‌های جهان امروز، افزایش جمعیت سالمندان است افزایش جمعیت سالمندان منجر به افزایش احتمال بروز ناتوانی‌ها و محدودیت‌های عملکردی و سایر اختلالات سلامت روان خواهد شد بنابراین، باید تمرکز مضاعفی بر ارتقای سلامت و بهبود کیفیت زندگی آن‌ها شود. طبق آمار ارائه شده توسط سازمان جهانی بهداشت، وضعیت سلامت افراد به رفتارها و سبک زندگی آنها بستگی دارد ۶۰٪ مرگ و میرهای جهانی و ۸۰٪ مرگ و میرها در کشورهای در حال توسعه مربوط به سبک زندگی ناسالم است. سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت معیاری است که برای تعیین سلامتی استفاده می‌شود. در این نوع سبک زندگی، افراد رفتارهایی را برای ارتقای سلامت به صورت آگاهانه، مستمر و روزانه انجام می‌دهند. مطالعات نشان می‌دهد سبک زندگی سالم در سالمندی به دلیل پیشگیری از عواقب خطرناک بیماری‌های مزمن و بهبود کیفیت زندگی آنان از اهمیت والایی برخوردار است. رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت در سالمندان به دلیل تأثیر بر حفظ عملکرد و استقلال سالمند و کاهش هزینه‌های مربوط به مراقبت‌های بهداشتی اهمیت بیشتری می‌یابد. این موضوع به ویژه برای زنان که نسبت به مردان به سبب عوامل بیولوژیکی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی آسیب‌پذیرتر هستند از اهمیت بالاتری برخوردار است. هدف ارتقاء سلامت سالمندان بالا بردن سطح سلامت عمومی جامعه و فرصتی برای پدید آمدن سالمندانی "سالم" و "فعال" است، یکی از موثرترین اقدامات جهت ارتقاء سلامت سالمندان، آموزش می‌باشد. ارتقای سلامت و مدیریت بیماری‌های مزمن کمک زیادی به ارتقای سلامت روان می‌کند. سلامت روان بخش جدایی‌ناپذیر از سلامت، به ویژه در سالمندان است. سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان را حالتی از رفاه که در آن فرد می‌تواند به توانایی‌های خود پی‌ببرد، با استرس‌های عادی زندگی کنار بیاید و کار مولد و مثمر ثمر داشته باشد و همچنین قادر باشد به جامعه خود کمک کند می‌داند.

### تأثیر فعالیت بدنی چندجزئی بر کیفیت خواب در میانسالان

خواب عامل مهمی در سالمندی سالم است. خواب خوب می تواند سلامت روان، توانایی شناختی، توانایی درگیر شدن در فعالیت ها و کاهش فرتوتی را بدنبال داشته باشد. سالمندی همراه با کاهش سیستم های فیزیولوژیک بدن و بدنبال تغییراتی در روند خواب و کاهش فعالیت فیزیکی می شود. کاهش کیفیت خواب با افزایش سن پدیده رایجی است. مطالعات نشان دادند که برای بهبود اختلال خواب از درمان های دارویی و غیر دارویی همچون بهداشت خواب، محدودیت خواب و فعالیت فیزیکی استفاده می شود.

در این مطالعه تأثیر ورزش های چندجزئی را که شامل آمادگی جسمانی و تعاملات اجتماعی و مدیتیشن می باشد بر کیفیت خواب و آمادگی جسمانی میانسالان بررسی می کند. این مطالعه در سال ۲۰۲۳ بر روی ۱۲ فرد میانسال مبتلا به مشکلات خواب تحت بالینی می باشند، انجام گرفت که در طی آن گروه مداخله به مدت ۱۲ هفته، هر هفته ۹۰ دقیقه، ورزش چند جزئی را زیر نظر مربی آمادگی جسمانی دریافت کردند. نتایج حاصل از آن بدین شکل بود که در کیفیت کلی خواب، اختلال خواب، کارایی خواب و انعطاف پذیری بهبود حاصل شد و از کاهش قدرت عضلانی با افزایش سن پیشگیری کرد.

این گزارش از جلسه ژورنال کلاب "زهرا عباسی" دانشجوی ارشد سلامت سالمندی با عنوان "تأثیر فعالیت بدنی چند جزئی بر کیفیت خواب و آمادگی جسمانی میانسالان مبتلا به اختلالات خواب تحت بالینی" به راهنمای دکتر "مهین نظری" از گروه ارتقاء سلامت دانشکده بهداشت استخراج گردیده است.





## کارایی تئوری طیف های رفتاری در تغییر رفتار عبور ایمن کودکان از خیابان



نتایج نشان داد تئوری مذکور برای بهبود مهارت کودکان در عبور از خیابان موثر واقع شده است اما اثر زمان تاثیر مداخله را کاهش می دهد.

این گزارش از جلسه ژورنال کلاب "میترا نجفی" دانشجوی ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت با عنوان "تحقیق در مورد روش های مداخله برای کاربرد رفتار کودکان در گذر از خیابان و گسترش نظریه «طیف های رفتاری»" به راهنمایی دکتر "لیلا قهرمانی" از گروه ارتقاء سلامت دانشکده استخراج گردیده است.

طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت سالانه ۱۸۶۳۰۰ کودک به دلیل تصادفات جاده ای جان خود را از دست می دهند که برابر است با روزانه ۵۰۰ مرگ کودک در سراسر جهان. صدمات ناشی از تصادف چهارمین علت مرگ و میر کودکان ۵-۱۴ ساله می باشد. از این میزان کودکان عابر پیاده ۳۸٪ را به خود اختصاص داده اند. پیاده روی وسیله ی حمل و نقلی است که سبب مرگ کودکان ۶-۱۱ ساله ی چینی می شود. علت این صدمات میتواند رشد ناقص شناختی و فیزیکی کودکان باشد اما رفتار های نابهنجار رانندگان هم در این امر دخیل هستند مطالعات نشان می دهد که برای کاهش این صدمات ترافیکی بهتر است مداخلات آموزشی برای کودکان برقرار گردد. روش های متفاوتی برای آموزش ترافیک ایمن در سراسر جهان مورد آزمایش قرار گرفته است مانند: ۱- روش سنتی ۲- روش یادگیری فعال ۳- شبیه سازی خیابان ۴- تئوری مبتنی بر شباهت ادراکی جیانگ و همکاران در سال ۲۰۲۱ مطالعه ای با موضوع بررسی اثر مداخله ی آموزشی مبتنی بر تئوری طیف های رفتاری را انجام دادند. آنها ابتدا ۲۶ کودک دبستانی که پیاده به مدرسه می رفتند را به عنوان نمونه برگزیدند اما به علت اینکه بعضی از آنها آزمون مسیر را کامل نکردند از مطالعه حذف شدند در نتیجه حجم نمونه ی نهایی آنها ۲۰ کودک بود که به طور مساوری به گروه کنترل و مداخله تقسیم بندی شد. آنها به گروه مداخله قبل از آزمون مسیر و به گروه کنترل بعد از آزمون مسیر آموزش دادند و رفتار ها را توسط عینک ردیاب و دوربین های مخفی شده در تقاطع ها سنجیدند.

## اثرات مفید آموزش رفتاری والدین بر کنترل مهاری در کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه، بیش‌فعالی



بیش‌فعالی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی دوران کودکی است که با بیش‌فعالی، تکانشگری، کمبود توجه مشخص می‌شود. این کودکان کمتر سازگارند، منفی‌ترند، سرسخت و رئیس‌هستند طغیان‌های خلقی دارند تحمل ناامیدی کم و کمتر قادر به پیروی از دستورات والدین هستند. از ۲ طریق می‌توانند به درمان آنها کمک کردند مورد اول درمان دارویی و مورد دوم از طریق آموزش رفتاری والدین کودکان می‌باشد. در آموزش رفتاری، والدین تشویق می‌شوند تا ارتباط مثبت والد-کودک را افزایش دهند همچنین به آنها راهبردهای مدیریتی خاصی را برای مقابله با مشکلات رفتاری کودکان آموزش داده می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که کنترل مهاری نسبت به سایر عملکردهای شناختی مانند حافظه فعال پایه نسبت به درمان‌های ADHD روانی-اجتماعی انعطاف‌پذیرتر است. همچنین کودکان گروه آموزش دیده در تکلیف انتخاب پاسخ درمقایسه با روش بازداری پاسخ بهتر عمل کردند. در این مطالعه که در سال ۲۰۲۳ در کشور ژاپن بر روی ۳۰ کودک مبتلا به ADHD انجام گرفت نشان داده شده است که آموزش رفتاری والدین به مدت ۱۳ هفته پشت سر هم به مدت ۲ ساعت در هفته از طریق کنترل مهاری رفتارهای بیش‌فعالی کودک را کاهش نداده است اما رفتارهای بی‌توجه کاهش یافته است و علائم ADHD و استرس والدین و فرزندپروری منفی کاهش یافته است.

این گزارش از جلسه ژورنال کلاب "محدثه مردانه" دانشجوی ارشد آموزش بهداشت با عنوان "اثرات مفید آموزش رفتاری والدین بر کنترل مهاری در کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه بیش‌فعالی" به راهنمایی دکتر "محمد حسین کاوه" از گروه ارتقاء سلامت دانشکده استخراج گردیده است.



## بررسی اثر برنامه تحریمی شناختی بر حیطة های آموخته شده شناخت در افراد دارای شکایت حافظه ذهنی



باتوجه به شیوع بالای مشکلات حافظه در افراد بالای ۶۵ سال بررسی فاکتور های پیش بینی کننده دمانس بسیار اهمیت پیدا می کند از این رو شکایت حافظه ذهنی میتواند یک فاکتور پیش بینی کننده برای ابتلا به بیماری دمانس و اختلال شناختی خفیف باشد. مطالعات نشان می دهد که این شکایت با افرادی که سطح پایین تحصیلات دارند رابطه مستقیمی دارد همچنین این شکایت حافظه ای در زنان بیشتر دیده می شود. این مسئله در افرادی که سابقه ابتلا به بیماری هایی نظیر افسردگی و اضطراب داشتند نیز دیده می شود. برنامه تحریم شناختی یک برنامه درمانی غیر دارویی است که افراد با شکایت حافظه ی ذهنی و شرکت فعال در تمرینات شناختی همچنین تمریناتی جهت افزایش مهارت های اجتماعی و تعاملی روند رو به بهبودی را نشان دادند. از آنجایی که در متون و مطالعات متعدد صورت گرفته اشاره به اثر معنادار فعالیت های فیزیکی و بهبود حافظه دیده میشود لذا در این مطالعه در تمرینات درمانی فعالیت فیزیکی و بررسی پراکسیا گنجانده شده بود. در این مطالعه که در سال ۲۰۲۳ در کشور اسپانیا بر روی ۳۰۸ سالمند بالای ۶۵ ساله انجام گرفت، نشان داده شده است که یک برنامه درمانی شناختی جهت افزایش مهارت شناخت، مهارت های تعامل اجتماعی و همچنین فعالیت فیزیکی میتواند اثر معناداری بر میزان مهارت های شناختی افراد با شکایت حافظه ی ذهنی باشد. همچنین این مسئله فاکتور پیش بینی کننده ابتلا به بیماری دمانس و اختلال شناختی خفیف می باشد با این وجود گنجاندن یک برنامه درمانی شناختی در افراد با این شکایت میتواند خطر ابتلای به این بیماری ها را کاهش دهد.

این گزارش از جلسه ژورنال کلاب "مهدیس فراست" دانشجوی ارشد سلامت سالمندی با عنوان " بررسی اثر برنامه تحریمی شناخت بر حیطة های شناختی آموخته شده در سالمندان" به راهنمایی دکتر "عبدالرحیم اسد اللهی" از گروه ارتقاء سلامت دانشکده استخراج گردیده است.

## مداخلات آموزشی سبک زندگی، موثر بر کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی

سندرم پیش از قاعدگی (PMS) که یک اختلال شایع در بین زنان در سنین باروری است، مجموعه ای از علائم فیزیکی، روانی، خلقی و رفتاری مانند سر درد، دل درد، خلق افسرده، اضطراب، بی ثباتی عاطفی، کاهش علاقه به فعالیت های معمول، مشکل در تمرکز، کمبود شدید انرژی و خستگی و اختلال در خواب که به صورت دوره ای حدود یک یا دو هفته قبل از شروع قاعدگی اتفاق می افتد. شیوع PMS در دختران نوجوان بیشتر از سایر گروه های سنی است و ممکن است عملکرد تحصیلی آنها را مختل کند، به طور مثال ضعف در انجام تکالیف، گرفتن نمرات پایین در امتحانات، و افزایش غیبت از مدارس. این موارد، اهمیت اجرای مداخلات مختلف برای کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی در بین دانش آموزان را نشان می دهد. از آنجایی که سیکل قاعدگی هر خانمی از نوجوانی شروع می شود و در این سنین به راحتی می توان رفتارهای بهداشتی سالم را نهادینه کرد و با توجه به اهمیت حفظ سلامت دختران نوجوان و اثرات مضر سندرم پیش از قاعدگی بر عملکردهای مختلف دانش آموزان به ویژه بر عملکرد تحصیلی آنان اتخاذ یک سبک زندگی سالم، اهمیت دارد. این مطالعه در سال ۲۰۲۳ بر روی ۸۰ دانش آموز مقطع متوسطه اول در ایران انجام شد و نتایج نشان داد مداخله آموزشی سبک زندگی مبتنی بر مدل اعتقاد بهداشتی در کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی موثر بوده است.

این گزارش از جلسه ژورنال کلاب "مرضیه اعتباری" دانشجوی ارشد آموزش بهداشت با عنوان "ارزیابی اثربخشی مداخله آموزشی مبتنی بر مدل اعتقاد بهداشتی بر سبک زندگی مرتبط با سندروم پیش از قاعدگی و کاهش علائم آن در بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول" به راهنمایی دکتر "مسعود کریمی" از گروه ارتقاء سلامت دانشکده استخراج گردیده است.



## تأثیر آموزش زوجین بر رضایت زناشویی در زنان یائسه



زندگی انسان شامل چندین مرحله است . یکی از این موارد دوره یائسگی است. نگرش منفی غالب نسبت به یائسگی علایم و نشانه‌های مربوط به آن را تشدید می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که اختلالات جنسی در بین زنان میانسال شایع است . از آنجا که کاهش معنی‌داری در عملکرد جنسی با سالمندی و ظهور یائسگی رخ می‌دهد لذا رابطه معکوس بین عملکرد جنسی و شدت علائم یائسگی وجود دارد . افسردگی و اضطراب ناشی از یائسگی تأثیر منفی بر عملکرد جنسی زنان یائسه دارد .

با توجه به چالش‌ها و پذیرش پایین درمان‌های پزشکی مرسوم برای درمان و مقابله با پیامدهای یائسگی، نیاز مبرمی به درمان‌های جایگزین موثر برای کاهش مشکلات زناشویی زوجین در این دوره وجود دارد . روش پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی دو گروهی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون است . جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان یائسه مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی‌درمانی زاهدان در سال ۲۰۱۷ بود . که به صورت دوگروه چهل نفری از زوجین طی چهار جلسه آموزشهای لازم آرایه شد و پس از دوازده هفته پس از آزمون فقط از زنان تکمیل و نتایج بررسی گردید .

بحث حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش زوجین بر رضایت زناشویی زنان یائسه پیشنهاد می‌کند که مشاوره بر ارتقای سلامت جنسی می‌تواند رضایت زناشویی زنان را در دوران یائسگی افزایش دهد . می‌توان گفت که از آنجا که اکثر زنان عصر یائسگی علایمی مانند درد ، خونریزی ، خشکی و سوزاندن در طول روابط جنسی را تجربه می‌کنند و اغلب به دنبال درمان آن‌ها نیستند ، عملکرد جنسی آن‌ها در نهایت کاهش می‌یابد. از این رو، ارائه اطلاعات و آموزش در مورد زندگی جنسی بعد از یائسگی ، مشکلات جنسی بالقوه و علل آن در زنان

و راه‌های مختلف برای حل و فصل این مسائل می‌تواند در افزایش رضایت زوجین موثر باشد . با وجود کاهش سطوح هورمون جنسی ، ملاحظات دیگری مانند کاهش ترس از بارداری ، کاهش مسئولیت‌های فرزند پروری و تمرکز بیشتر بر احساسات درونی زنان یائسه وجود دارد که به زنان یائسه کمک می‌کند تا از روابط جنسی خود تا حد زیادی لذت ببرند . در این راستا آموزش زنان و همسرانشان می‌تواند این فرآیند را تسهیل کرده و موجب رضایت جنسی بیشتری شود. این گزارش از جلسه ژورنال کلاب " الهام محمدی " دانشجوی ارشد سلامت سالمندی با عنوان " تأثیر آموزش زوجین بر رضایت زناشویی در زنان یائسه " به راهنمایی دکتر "مسعود کریمی" از گروه ارتقاء سلامت دانشکده استخراج گردیده است.



#### علائم

MCR یک وضعیت میانی در بین پیری و زوال عقل است. این سندروم موجب تغییر در هماهنگی سه سیستم اصلی حسی، حرکتی و شناختی میشود که این تغییر تحت تاثیر مراحل اولیه زوال عقل است.

مطالعات در سالمندان بالای ۶۵ سال در ایالات متحده و اروپا نشان داد آن ها همزمان با این سندروم ۷۰ درصد شانس بیشتری برای مرگ دارند.

به طور قابل توجهی، فراوانی این سندروم در اقشار تحصیل کرده تر پایین تر بود، آن هم احتمالاً به دلیل ذخایر شناختی و آموزش های دیده شده می باشد.

#### علت شناسی

سیستم حسی (شامل بینایی، دهلیزی، و اجزای حس عمقی)، حرکتی و مرکزی در حرکت، عملکرد شناختی و حفظ تعادل پویا نقش دارند. تغییر در هماهنگی سه سیستم منجر به عدم تعادل مشخص و کاهش سریع در عملکردهای مرتبط در طول پیری می شود.

کمبود ویتامین D، عمدتاً در سالمندان احتمال از دست دادن قدرت شناختی را افزایش می دهد.

#### تشخیص

سرعت راه رفتن (اندازه گیری شده به صورت سانتی متر/ثانیه)، و به ویژه ارزیابی بالینی راه رفتن، نشانگر تشخیصی دقیقی برای زوال شناختی، علائم سالمندی و پیش بینی وضعیت کلی سلامت است، زیرا بی حرکتی راه را

برای زوال عقل هموار می کند

اندازه گیری سرعت راه رفتن به راحتی حتی توسط افراد غیر حرفه ای پذیرفته می شود و نیازی به ابزار و روش های گران قیمت ندارد.

#### بهبودی

فعالیت بدنی تناسب اندام و شرایط سلامتی را حفظ میکند و برای جلوگیری از کاهش مهارت های حرکتی درشت، هماهنگی حرکتی ظریف و مصرف انرژی اسکلتی است، ضروری است.

فعالیت هایی که قدرت عضلانی و تعادل را افزایش می دهند (موجب کاهش سقوط میشوند) باعث افزایش فعالیت های حرکتی کلی همراه با بهبود عملکردهای شناختی و بیماری های عروقی می شود.

این مطلب از جلسه ژورنال کلاب " آرزو زارعیان " دانشجوی ارشد سلامت سالمندی با عنوان " سندروم خطر شناختی حرکتی، علائم، علت شناسی، تشخیص و باز یابی " به راهنمایی دکتر "عبدالرحیم اسداللهی" استخراج گردیده است.

## نکات مهم و ضروری هنگام استفاده از کامپیوتر

روزانه بسیاری از افراد، ساعت های زیادی را پشت کامپیوتر و مانیتور آن هستند و به کار، تجارت، بازی، ایجاد ارتباط یا مطالعه می پردازند. این افراد که خود ما نیز جزو آنها هستیم، ساعت های زیادی را پشت میز می نشینیم و مدت زمان زیادی را به صفحه مانیتور خیره می شویم. برای حفظ سلامتی همواره باید نکاتی را رعایت کنیم تا بعدها دچار مشکلات زیادی در سلامتی بدن و ستون فقرات و یا حتی چشم نشویم و بتوانیم همیشه پشت این وسیله سرگرم کننده و حیاتی سالم بنشینیم.



### صحیح نشستن و اصول آن

نشستن صحیح یک الگوی خاصی دارد: آرنج باید به صورت ۹۰ درجه باشد و پشت بدن کاملاً به صندلی تکیه داده شود. مانیتور مقداری از دید مماس و مستقیم باید چشم پایین تر باشد به طوری که به کل مانیتور اشراف داشته باشید.

### استراحت در هر چند دقیقه با ورزش ساده

بهترین روش این است که هر نیم ساعت چند دقیقه که وقت زیادی هم تلف نشود، از میز خود خارج شده و در محیط اطراف قدم بزنید، یک لیوان آب بنوشید و مچ دستان خود را گرم کنید یعنی بچرخانید و بدن خود را دچار کش و قوس کنید، خود را به تحرک وادارید و از آن حالت خشک خارج شوید، همین کار باعث می شود که تاثیر به سزایی در سلامت خود بگذارید و سالیان سال بدون هیچ مشکلی پشت میز بنشینید.

### سلامت مچ دست و پاها در هنگام کار با کامپیوتر

وقتی مشغول تایپ کردن هستید، بدن خود را در یک وضعیت متعادل و مناسب نگه دارید، اطمینان حاصل کنید که مچ دستان شما اندکی از آرنج شما پایین تر باشد. این عمل از ابتلا به نوعی سندرم تونلی در مچ دست شما جلوگیری می کند. پاهایتان را از زانو خم کرده، طوری که زانو از باسن اندکی بالاتر قرار گیرد. کف پا را صاف روی زمین قرار داده یا روی یک چهارپایه یا وسیله دیگری قرار دهید. هنگام کار با تبلت ها، مراقب سلامت خود باشید. هر ۱۵ دقیقه حالت بدن و به ویژه گردن خود را تغییر دهید

### دکتر لیلا قهرمانی

## فعالیت فیزیکی و عوارض کم تحرکی

### فعالیت فیزیکی منظم چیست؟

هر حرکتی در داخل بدن که در نتیجه انقباض عضلات ارادی ما رخ می دهد و همراه با مصرف انرژی باشد فعالیت جسمانی نام دارد. فعالیت بدنی مفید باید حداقل ۱۰ دقیقه به مدت ۳ الی ۵ روز در هفته ادامه یابد . مانند پیاده روی و کارهای روزمره مانند نظافت منزل، شستشوی لباس با دست ، جارو برقی کشیدن، رفتن به خرید و یا به پارک و و شستن ماشین و برف پارو کردن ، بالا و پایین رفتن از پله، غیره.....

### تأثیر فعالیت فیزیکی منظم بر سلامت چیست؟

در شما احساس نیرو، جوانی و انرژی ایجاد می کند. احساس اضطراب و افسردگی را کاهش می دهد. به کاهش وزن و کنترل اشتها در شما کمک می کند. می توان با ورزش و رژیم غذایی سالم از چاقی و اضافه وزن پیشگیری کرد و یا آن را درمان کرد. استخوان های شما را قوی نگه می دارد و کمردرد و دردهای اسکلتی را کاهش می دهد. شانس ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد. فشارخون را کاهش می دهد. خطر ایجاد بعضی سرطان ها از جمله سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. خطر ایجاد سکت قلبی و مغزی را در شما کم می کند. خطر ایجاد بیماری دیابت را در شما کاهش می دهد.

### چه نوع فعالیتی بهتر است ؟

#### تمرینات هوازی

شامل فعالیت هایی است که ضربان قلب و تنفس را بالا میبرند و فرد می تواند برای مدت طولانی آن را ادامه دهد. نمونه این ورزشها شامل پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، کوهنوردی، شنا کردن و حرکات موزون و باغبانی است.

#### تمرینات انعطاف پذیری و حرکات کششی

این تمرینات شامل حرکات کششی بخصوص برای عضلات بزرگ با هدف افزایش دامنه حرکتی، افزایش گردش خون و گرم کردن عضلات است. این برنامه تمرینی بیشتر یا مساوی ۲ تا ۳ روز در هفته، به صورت حرکات کششی عضلات بزرگ تجویز می شود.

#### تمرینات قدرتی

این نوع تمرینات با کمک وزن بدن خود فرد یا انواع وزنه ها یا کش های ورزشی جهت تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام میشود. در این ورزشها ست به معنی تکرارهایی است که پشت سرهم انجام میشوند. به عنوان مثال دو ست ۱۰ تکراره به معنی انجام ۱۰ تکرار از حرکت مورد نظر، سپس استراحت و انجام دوباره ۱۰ تکرار بعدی می باشد.

#### کم تحرکی

عدم تحرک جسمانی، یکی از عوامل مستقل خطر برای بیماری های مرتبط با شیوهی زندگی است که به اندازهی استعمال دخانیات و رژیم ناسالم غذایی تاثیر منفی دارد

#### ملیحه مکی آبادی





## چرا جوانی جمعیت یک امر مهم می باشد؟

جمعیت جهانی به سمت پیری در حرکت می باشد. طی دهه های گذشته به علت تغییر ساختار سنی جمعیت در ایران، ما شاهد تغییراتی در پروفایل جمعیتی بوده ایم به خصوص که جمعیت سالخورده ها در ایران رو به افزایش می باشد. افزایش جمعیت سالخورده می تواند به عنوان مانعی برای برنامه های عمرانی کشور و رشد اقتصادی آن باشد. با توجه به این که پایه های قدرت، رشد اقتصادی و اجتماعی کشورها نیروی کار جوان است. نیروی انسانی در بعد اقتصاد، نیروی پیشران تولید در کشور بحساب می آید و از نظر اجتماعی و فرهنگی نیز قدرت بخش و حیات بخش یک جامعه است. نیروی انسانی سالم و آموزش دیده برای یک کشور سرمایه می باشد که در استحکام، خود اتکایی، افزایش ثروت، پایداری و رشد اقتصادی، نقش مهم و تعیین کننده ای را ایفا می کند.

از نظر جمعیت شناسان، سالمندی جمعیت باعث افزایش هزینه ها و کاهش فعالیت اقتصادی و در نهایت سبب کاهش منابع مولد و رکود خواهد شد. باید در نظر داشت افزایش تعداد سالخورده ها نیاز به سیستم های پزشکی و سلامتی قوی دارد. درمان، مراقبت و نگهداری از سالمندان نیز نیاز به منابع و تسهیلات بیشتری دارد. این موضوع یک پدیده ی چند وجهی و چالش مهمی برای کشورهای مرفه می باشد. طی گزارشی از مرکز آماری ایران گفته شد که: تا سال ۲۰۵۰ میلادی جمعیت سالخورده ی ایران به بیش از ۲۶ میلیون نفر خواهد رسید. علاوه بر این، نرخ باروری ایران در چهار دهه ی اخیر از ۷ به ۲ رسیده است و جمعیت حاضر ایران ۸۷ میلیون نفر می باشد. متأسفانه ایران از لحاظ سرعت رشد سالمندان در رتبه ی سوم قرار دارد. دلیل این امر می تواند سیاست های اشتباه، تغییر سبک زندگی، عوامل اقتصادی، مهاجرت و بالا رفتن سن ازدواج باشد. به علاوه گفته می شود که یکی از دلایل کاهش فرزند آوری تضعیف معنویات می باشد.

راهکار های سیاستی برای افزایش باروری و رشد جمعیت در ایران: ۱- ترویج آگاهی جمعی ۲- حمایت مالی از خانواده ها ۳- پشتیبانی از تامین اجتماعی ۴- ترویج تعادل میان زن و مرد ۵- تسهیلات مسکن ۶- توسعه ی مناطق روستایی.



دکتر لیلا قهرمانی



## مشکلات دندانپزشکی در سالمندان

بر همین اساس ما سعی کرده ایم در این مقاله با بررسی مشکلات دندانی در سالمندان راهکارهایی را برای پیشگیری از بیماری های دهان و دندان در آنها را ارائه دهیم تا بتوان از عوارض مشکلات دندانپزشکی در سالمندان پیشگیری کرد. برای آگاهی از شایع ترین مشکلات دندانپزشکی در سالمندان ادامه مقاله را تا انتها بخوانید.

پروتزهای نامناسب می تواند عامل تغذیه نامناسب در میان سالمندان باشد. وقتی فردی دندان های طبیعی خود را از دست می دهد، استخوان های فک او شروع به جمع شدن می کند و منجر به این می شود که فک به طور مداوم خود را "بازسازی" می کند. دندانهای مصنوعی تا زمانی که خوب جا بیفتند شروع به لیز خوردن می کنند. بنابراین، سالمند ممکن است نوع غذای خود را محدود کند زیرا غذا خوردن برای آنها در این شرایط بسیار سخت است.

در این راستا هر گونه فعالیت دندانپزشکی برای این بیماران با در نظر گرفتن اصول ضروری قابل انجام است. از جمله راه های مؤثر برای رفع خشکی دهان در دوره سالمندی استفاده از محلول های شستشوی دهان با توصیه دندانپزشک، پرهیز از مصرف خودسرانه دارو و دخانیات، شست و شوی دهان با آب قبل از غذا، نوشیدن مایعات به ویژه آب به میزان شش تا هشت لیوان و به صورت جرعه جرعه، مصرف میوه و سبزی های تازه و پرهیز از مصرف غذاهای شور یا بسیار ترش است.

برای پیشگیری از درد، مشکلات دهان و دندان و وارد آمدن هزینه های سنگین درمان در دوران سالمندی حتما رعایت معاینات منظم دندان پزشکی را در برنامه خود قرار دهید. برای مراقبت بهتر از دندان ها در سالمندی نیز باید دو بار در روز مسواک بزنید و نخ دندان بکشید. برای پیشگیری از سقوط و افتادن از جاهای مرتفع، پنجره ها و... مبلمان، صندلی ها و میز سالن و اتاق ها را دور از پنجره قرار دهید و در صورت لزوم برای پنجره ها حفاظ نصب کنید. اگر کودک میخواهد از دوچرخه یا وسایل مشابه استفاده کند

مشکلات دندانپزشکی در سالمندان از خشکی دهان گرفته تا بیماری های پریدنتال می تواند شایع باشند. از آنجا که مشکلات دندانی سالمندان و سلامت دهان و دندان آنها مستقیماً بر سلامت بقیه بدن تأثیر می گذارد، این مسائل باید جدی گرفته شوند. مراقبت از دندان ها و لثه ها در سالمندان به اندازه سلامت قلب یا گوارش در آنها اهمیت دارد.

قبل از انجام هر گونه خدمات دندانپزشکی برای سالمندان باید از مشکلات آن ها آگاه شد. در افراد سالمند پیشگیری نقش مهمی در تأمین سلامت این گروه بر عهده دارد. از مشکلات رایج افزایش سن، کاهش تدریجی بزاق در دهان است. خشکی دهان یکی از مشکلاتی است که موجب می شود جویدن و بلعیدن غذا سخت شده و مزه غذاها کمتر احساس شود. افراد سالمند به دلیل کاهش حس چشایی و بویایی سمت غذاهایی می روند که معمولاً طعم و مزه آن ها قوی تر است. مانند غذاهای شور و شیرین. این نوع تغذیه هم با قند بیشتری که دارد در محیط کم بزاق دهان، باعث سوزش دهان، کاهش اشتها و پوسیدگی بیشتر دندان ها می شود. تغییراتی که در بافت دندان افراد سالمند ایجاد می شود شامل تغییر رنگ مینای دندان ها، ایجاد حفره و پوسیدگی در دندان، قرمز و متورم شدن لثه ها و حساسیت دندان است. در سایش دندانی با از دست دادن مینا، عاج نیز دستخوش تغییر می شود. افزایش میزان پوسیدگی های ریشه دندان از مشکلات شایع دیگر این گروه سنی است. نتایج تحقیقات صورت گرفته نشان می دهد که در ایران مهم ترین تغییر سالمندی در دهان، از دست دادن دندان هاست. به طوری بیش از نیمی از افراد سالمند ساکن در شهر و روستا مشکل بی دندانی دارند. عده کثیری از این افراد حتی فاقد پروتزهای متحرک یا همان دندان مصنوعی نیز هستند. متوسط دندان های باقیمانده بین ۴ تا ۸ عدد گزارش شده که در اغلب موارد مشکلات پریدنتال وجه غالب آن ها بوده است سلامت دهان نه تنها بر بقیه بدن تأثیر می گذارد، بلکه می تواند بر سلامت کلی بدن نیز تأثیر بگذارد.

باید از کلاه و وسایل ایمنی استفاده کند. کودکان نمی توانند به تنهایی از خیابان عبور کنند، پس برای عبور از خیابان تا حد ممکن سعی کنید از پل های عابر پیاده و مکان های دارای خط کشی عبور کنید. کودکان گاهی علاقه دارند با کبریت و یا آتش، بازی کنند و این باعث خطر ایجاد آتش سوزی میشود، پس کبریت، فندک و کلیه مواد قابل اشتعال را از دسترس نوه ها دور نگه دارید. کودکان در سنین پایین مستعد سوءرفتار های جنسی هستند، پس آنها را با غریبه ها و یا افرادی که به آن ها اطمینان کامل ندارید تنها نگذارید. هیچ گاه کودک خود را در داخل یا اطراف وسایل نقلیه تنها رها نکنید. اگر کودک دلبندتان بیرون از منزل بازی میکند مطمئن باشید که نرده و حفاظ وجود دارد که از او مراقبت کند.

**دکتر عبدالرحیم اسداللهی**



## چه کمکی به محیط زیست می توانیم بکنیم

همه دوست دارند در یک محیط تمیز و سرسبز زندگی کنند اما تعداد بسیار کمی از مردم تلاش می کنند تا هر گونه اقدامی برای حفظ یک محیط پاک انجام دهند. در اینجا برخی از بهترین راه‌ها برای تمیز و سبز نگه داشتن زمین زنده وجود دارد که در نهایت به سلامت شهروندان منجر می‌شود. راهکارهایی که شاید برای بسیاری از شما تکراری به نظر برسد. ولی یادآوری بعضی از این نکات برای شروع فرهنگ سبز زیستن و نهادینه شدن آن می‌تواند موثر باشد. لطفاً هر مورد را بخوانید و به میزانی که به آن رفتار پایبند هستید به خود نمره دهید. یک عدد دستمال کاغذی در روز کمتر مصرف کنید. اگر هر فرد فقط در روز یک عدد دستمال کاغذی کمتر مصرف کند، تولید دستمال کاغذی سالانه میلیون‌ها تن کاهش پیدا می‌کند و درختان و زمین‌های بیشتری حفظ می‌شوند. شب‌ها تلویزیون و کامپیوتر و لپ‌تاپ را از برق بکشید. با خاموش کردن وسایل برقی در شب می‌توانید ۴۰ وات ساعت هر روز انرژی ذخیره کنید. زمان دوش خود را کاهش دهید. هر دو دقیقه‌ای که از زمان دوش خود کم کنید، ۱۰ لیتر آب صرفه جویی می‌شود. اگر هر کس فقط یک لیتر آب در زمان دوش صرفه جویی کند، میزان آبی که در طول یک سال در کشور صرفه جویی می‌شود، می‌تواند مشکل کم‌آبی کشور را رفع کند. قبل از استفاده از ماشین ظرفشویی، از شست و شوی ظروف با آب خودداری و ۲۰ لیتر آب صرفه جویی کنید. به علاوه در زمان و انرژی‌ای که برای گرم کردن آب استفاده می‌شود نیز صرفه جویی می‌شود. لباس‌های خیس را پهن کنید. برای خشک کردن لباس‌ها از خشک‌کن ماشین لباسشویی استفاده نکنید و بگذارید لباس‌ها با جریان هوا خشک شوند. در این صورت لباس‌ها عمر بیشتری می‌کنند و رنگ و اندازه آنها نیز حفظ می‌شود. استفاده از هر دو سوی کاغذ، حجم کاغذی که روزانه در ادارات و مراکز دور ریخته می‌شود، بسیار بالاست.



به طور مثال در آمریکا در دفاتر بازرگانی سالانه ۱۱ میلیون تن کاغذ دور ریخته می شود.. ساده ترین و سریع ترین راه برای جلوگیری از تولید این حجم زباله، استفاده از دو سوی کاغذ است. دستگاه پرینتر خود را به حالت پرینت دو طرفه تنظیم کنید و پس از پایان کار نیز کاغذها را در سطل زباله های بازیافتی بریزید. شیر آب را هنگام مسواک زدن ببندید این نکته را قبلا بسیار شنیده اید ولی ممکن است همچنان آن را انجام دهید. با استفاده از یک لیوان آب هنگام مسواک زدن، نزدیک به پنج لیتر آب صرفه جویی می شود. از وسایل نقلیه بخوبی نگهداری کنید .با نگهداری صحیح از وسایل نقلیه خود، نه تنها عمر وسیله خود را افزایش می دهید، بلکه در مصرف بنزین نیز صرفه جویی می کنید و از تولید آلودگی بیشتر نیز جلوگیری می شود. به هر بهانه درخت بکارید . کاشتن درخت برای آب و هوا، زمین، زیبایی و... بسیار مفید است. کاشتن درخت برای عزیزان خود می تواند بهترین و مفیدترین هدیه باشد که سود آن تا سال های بعد به همه شهروندان خواهد رسید. چراغ ها را خاموش کنید . هنگامی که از اتاق خارج می شوید چراغ ها را حتما خاموش کنید. به جای کیف و ساک پلاستیکی، از کیف پارچه ای استفاده کنید . کیسه های پلاستیک دشمن طبیعت اند. برای خرید، ساک های پارچه ای که حجم بسیار کمی در کیف می گیرند، قابلیت شست و شو و قیمت ارزان دارند و در دسترس نیز هستند، می توانند بهترین جایگزین برای کیسه های پلاستیکی باشند. به آسانی دور نریزید . قبل از این که وسایل خود را دور بریزید، به این فکر کنید که شاید شخص دیگری به آن احتیاج داشته باشد. آن وسیله را به دست خیریه ها یا شهرداری برسانید. شستن خودرو را به کارواش بسپارید . به جای این که در خانه و با مصرف زیاد آب، خودروی خود را بشویید، به کارواش های حرفه ای یا کارواش های سبز مراجعه کنید تا با مصرف حداقل آب خودرویتان را بشویند.

**دکتر محمدحسین کاهه**



## مالاریا مهمترین بیماری انگلی مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری



دکتر محمدحسین کاوه

و یا احتمالاً پیشرفت کرده و یرقان، اختلال انعقاد خون، شوک، نارسائی کبد و کلیه، التهاب حاد مغزی، ادم ریوی و مغزی، اغماء و مرگ را باعث گردد. با توجه به پیشرفت های به دست آمده طی پنج دهه اجرای عملیات مبارزه با مالاریا و کاهش قابل توجه میزان بروز بیماری در ده ساله اخیر، حذف مالاریا در کشور در دستور مشترک وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان جهانی بهداشت قرار گرفته است هدف نهایی برنامه حذف مالاریا در کشور، قطع انتقال محلی بیماری تا سال ۱۴۰۴ می باشد.

روز جهانی مالاریا یک رعایت جهانی است که هر ساله در ۲۵ آوریل برگزار شده و به عنوان تلاش جهانی برای کنترل مالاریا شناخته می شود. اگر در جایی زندگی می کنید و یا به منطقه ای سفر می کنید که مالاریا در آنجا شایع است، اقدامات لازم برای جلوگیری از نیش پشه را انجام دهید. پشه ها در زمان بین غروب تا طلوع آفتاب (در زمان تاریکی هوا) بیشتر فعال هستند. برای محافظت از خود در برابر گزیدگی توسط پشه، باید شلوار و تیشرت آستین بلند بپوشید، از دافع حشرات بر روی پوست و لباس خود استفاده کنید، در زیر پشه بند بخوابید مطمئن شوید که هیچ سوراخی برای ورود حشرات به خانه تان وجود ندارد.

براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت بیماری مالاریا مهمترین بیماری انگلی مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری در نظر گرفته شده است. مالاریا از سویی بیماری فقر می باشد و از سوی دیگر به عنوان یکی از دلایل فقر در جوامع محسوب می گردد و روی سلامت و ثروت جامعه تأثیر میگذارد. در سال های اخیر، پیشرفت در کاهش مالاریا متوقف شده است. افرادی که در آسیب پذیرترین موقعیت ها از جمله زنان باردار، نوزادان، کودکان زیر ۵ سال، پناهندگان، مهاجران، آوارگان داخلی و مردمان بومی زندگی می کنند، همچنان به طور نامتناسبی تحت تأثیر قرار می گیرند. در ایران بیماری مالاریا از گذشته های بسیار دور وجود داشته است و هیچ بیماری دیگری تا این اندازه زبان های اقتصادی، اجتماعی و انسانی در بر نداشته است اغلب موارد مالاریا در ایران عمدتاً در ۳ استان سیستان و بلوچستان، هرمزگان و کرمان رخ می دهد. مالاریای انسانی به وسیله یکی از ۴ گونه انگل پلاسمودیوم به وجود می آید که عبارتند از *P.malariae*، *P.falciparum*، *P.viva*، *P.Ovale* و پشه انتقال دهنده انگل مالاریا آنوفل نام دارد که توسط نیش پشه آنوفل ماده آلوده ایجاد شده و در سلولهای کبدی و گلبولهای قرمز رشد و تکثیر می یابند. بیماری مالاریا یکی از بیماریهای منتقله است که با تغییرات آب و هوایی در ارتباط هستند و احتمالاً مالاریا کشنده ترین بیماری منتقله حساس به آب و هوا میباشد که نقش مهمی در طول دوره فعالیت و تکثیر پشه آنوفل ایفا می کنند. درجه حرارت، بارش، رطوبت نسبی و شدت باد از مهم ترین عوامل اقلیمی موثر در شیوع بیماری مالاریا می باشند. انگل پلاسمودیوم و پشه آنوفل برای رشد، تکثیر و تکمیل مراحل زیستی خود به شرایط اقلیمی خاصی نیاز دارند که این شرایط در میزان بروز و شیوع بیماری موثرند. اشکال مختلف بیماری ممکن است به صورت تب، عرق، سرفه، اسهال، ناراحتی تنفسی و سردرد تظاهر کند

## چگونه می توان با مهارت حل مسئله مشکلات زندگی را حل نمود

نکته: به یاد داشته باشیم با تعریف دقیق مشکل، نیمی از راه حل آن را یافته ایم.

مرحله دوم: تهیه فهرست از راه حل های مختلف: پس از تعریف دقیق و روشن مشکل تمامی راه حل های ممکن را برای حل مشکل مورد نظر را فهرست کنید. کمیت (تعداد) راه حل ها مهم هست، نه کیفیت آنها در بارش فکری تمامی راه حل هایی که به ذهن می رسد بدون توجه به قابل اجرا بودن یا نبودن، درست یا نادرست بودن، مثبت یا منفی بودن، کارآمد یا ناکارآمد و... یادداشت می کنیم.. در پایان این مرحله فهرستی از راه حل های مشکل در اختیار خواهیم داشت.

مرحله سوم: بررسی راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل: درحین بررسی متوجه میشویم که برخی از راه حل ها اصلا به حل مسئله منتهی نمیشود یا ممکن است عواقب و آسیب هایی دنبال داشته باشد از بین راه حل های ارائه شده به ارزیابی معایب و مزایای آن پرداخته و سپس مناسبترین راه حل را انتخاب می کنیم. برای این کار از خود سوال کنیم اگر این راه حل استفاده کنیم چه اتفاقی خواهد افتاد و پیامد یا نتیجه آن چه خواهد بود؟

مرحله چهارم: اجرای راه حل انتخاب شده: راه حل انتخاب شده را به کار می گیریم و از خود سوال می کنیم: مناسبترین زمان برای اجرای راه حل چه زمانی است؟ امکانات مورد نیاز برای اجرای راه حل کدامند؟

چه افرادی در اجرای این راه حل می توانند به شما کمک کنند؟ مرحله ششم: ارزیابی. پس از اجرای راه حل انتخاب شده باید ارزیابی صورت گیرد آیا راه حل مورد نظر موثر و رضایت بخش بوده است یا خیر؟؟؟

اگر راه حل انتخاب شده در رفع مشکل موفقیت آمیز بود فرایند حل مسئله پایان می یابد. در غیر این صورت باید مراحل حل مسئله را مرور کنید و ببینید در کدام مرحله اشکال وجود داشته و به حل مسئله منجر نشده است

نکته: فرایند حل مسئله زمانی پایان می یابد که دیگر موقعیت، برای فرد مسئله ساز نباشد (ایجاد اشتغال ذهنی نکند)

مهارت حل مسئله عبارت است از تفکر منطقی و منظم که به فرد کمک میکند هنگام روبرویی با مشکلات راه حل های متعددی را جستجو کند سپس مناسب ترین راه حل را انتخاب نماید.

در ابتدا باید نسبت به مسئله/مشکل یک جهت گیری کلی داشته باشیم. به طور کلی جهت گیری انسان ها نسبت به مشکلات دوگونه است: گروهی که نگرش و نگاهشان به مشکلات مثبت است. درواقع مشکل را فرصت می دانند و خود را در حل مشکل توانا ارزیابی می کنند، اما افرادی که نوع نگاهشان به مشکلات منفی است. وقتی با مشکلی مواجه می شوند آن را تهدیدی بزرگ تلقی می کنند این افراد باید بتوانند نگرش خود را اصلاح کنند و بپذیرند که مشکلات جز اجتناب ناپذیر زندگی است و هر مشکلی می تواند فرصت های جدیدی برای فرد فراهم کند.

در نتیجه وقتی با مشکلی مواجه می شوید،مراحلی که باید طی کنید

-اصلاح نگرش به مسئله

-شناسایی افکار منفی

-مبارزه با آنها از طریق گفتگوهای درونی مثبت

گام های حل مسئله

گام اول: تعریف دقیق مشکل (مشکل را شناسایی کنیم). برای حل یک مشکل اول باید بدانیم که مشکل ما چیست زیرا تازمانی که تعریف دقیق از مشکل نداشته باشیم نمی توانیم آن را حل کنیم.

برای تعریف مشکل می توانید این سوالات را از خودتان بپرسید؟

-چه چیزهایی پیش آمده باعث شده شما پی ببرید یک مشکل وجود دارد؟

-مشکل کجا ایجاد شده است؟

-چرا و چطور ایجاد شده است؟

-چه زمانی رخ داده است؟

### اهمیت مشاوره در زندگی



دکتر مهین نظری

نیاز انسان به راهنمایی و مشورت با دیگران در تصمیم گیری، انتخاب و به کارگیری راه حل های مناسب در زندگی، بر کسی پوشیده نیست. به خصوص در سنینی که فرد ناچار به انجام انتخاب های مهمی است. مسلماً چنین مشاوره ها و راهنمایی هایی کمک شایان توجهی در اقدامات درست و مناسب او خواهد داشت و از خطا رفتن راه ها و تصمیمات انتخابی جلوگیری خواهد نمود. بیشتر عدم موفقیت ها، شکست و در نیمه راه ماندن ها، ناشی از عدم داشتن اطلاعات کافی در زمینه موضوع و انجام انتخاب های نادرست است. از این رو، چنان چه انجام مشاوره در زمینه های مختلف، مثل مشاوره ازدواج، مشاوره در شرایط بحرانی، مشاوره شغلی و غیره اهمیت دارد، در زمینه تحصیلی نیز حایز اهمیت فراوان است. با توجه به شیوه های زندگی نوین و پیچیده تر شدن شرایط زندگی افراد با استرسها و فشارهای حاصل از این زندگی مواجه هستند. مشاوره خانواده فرآیندی است که راه کارهای مناسب برای سازگاری افراد با این شرایط و مدیریت استرس فراهم می سازد. راهنمایی دارای دو هدف عمده است: یکی هدف آنی و نزدیک و دیگری هدف غایی و نهایی. هدف نزدیک راهنمایی یاری کردن فرد است در حل مسایل زندگی و رفع مشکلات مالی و خانوادگی، انتخاب رشته تحصیلی، شغل و غیره. در همه این موارد، راهنمایی با توجه به اوضاع و احوال مدرسه، جامعه، خصوصیات و کیفیات فرد به کمک و یاری شخص می پردازد. در واقع، در این مرحله، راهنمایی پیشگیری و علاج واقعه قبل از وقوع است؛ زیرا با شناخت فرد و آشنا ساختن او به فرصت های مناسب و موقعیت ها، موارد موفقیت یا عدم موفقیت را برایش روشن می سازد و

مانع می شود که مساعی وقت، سرمایه مادی و معنوی خود را در راهی ناشناخته صرف کند ما هدف غایی راهنمایی آن است که، آدمی خود بتواند با دانش و آگاهی به حل مسایل و مشکلات خویش بپردازد، در مراحل مختلف حیات و پیشامدهای آن، تصمیمات عاقلانه و هوشیارانه اتخاذ نموده و هدف های با ارزشی برای خود انتخاب کند. بیهوده از شغلی به شغل دیگر نپردازد، از شاخه ای به شاخه دیگر نجهد. در واقع، هدف غایی راهنمایی، خودرهبی است. این دو هدف، در حقیقت جدا از یکدیگر نیستند. راهنمایی آنی و نزدیک، شرط لازم و مکمل راهنمایی غایی و خود رهبری است.







## بیماری هموفیلی چیست

هموفیلی یا خون‌تراوی، یک اختلال نادر و ژنتیکی است که در آن خون به طور طبیعی لخته نمی‌شود. این بیماری ناشی از کمبود فاکتورهای انعقادی (پروتئین‌های لخته‌کننده خون) است. در صورت پاره شدن رگ، توان بدن برای ایجاد لخته و انعقاد خون کاهش می‌یابد، که می‌تواند منجر به خونریزی‌های مداوم و پیوسته شود.

علائم هموفیلی شامل خونریزی‌های طولانی پس از خراش‌های کوچک، خونریزی‌های دردناک داخل مفاصل، و عدم توانایی در راه رفتن به دلیل التهاب مفاصل می‌شود. درمان این بیماری شامل تزریق فاکتورهای انعقادی و مراقبت‌های ویژه است.

عوامل مختلفی می‌توانند شدت هموفیلی را تسریع کنند. در ادامه، به برخی از این عوامل اشاره می‌کنم:

جراحی یا تروما: ضربه‌ها، جراحی‌ها، یا زخم‌ها می‌توانند باعث شروع خونریزی شوند و در افراد مبتلا به هموفیلی، این خونریزی‌ها ممکن است شدت بیشتری داشته باشند. عفونت‌ها: عفونت‌ها می‌توانند فعالیت سیستم ایمنی را افزایش دهند و در نتیجه، خونریزی‌ها را تشدید کنند.

عملکرد کلیه‌ها: کلیه‌ها نقش مهمی در تجزیه و تخلیه فاکتورهای انعقادی دارند. اختلال در عملکرد کلیه‌ها می‌تواند منجر به کاهش فاکتورهای انعقادی شود.

استرس و اضطراب: استرس و اضطراب می‌توانند فعالیت سیستم ایمنی را تحریک کنند و خونریزی‌ها را افزایش دهند. داروها: مصرف داروهای ضد التهاب، ضد انعقاد یا داروهای که تأثیری بر فاکتورهای انعقادی دارند، می‌تواند شدت هموفیلی را تسریع کند.

مهم‌ترین نکته این است که با پزشک خود مشورت کنید تا بهترین روش‌های درمانی برای شما را تعیین کنید.



دکتر عبدالرحیم اسداللهی



## مواد غذایی مفید برای خوابیدن بهتر



. یک قاشق مربا خوری قبل از خواب و یا مخلوط با چای بابونه می تواند شما را به داشتن خواب آرام کمک کند

بادام

سرشار از منیزیم است، ماده معدنی مورد نیاز برای کیفیت خواب است. هنگامی که سطح منیزیم در بدن بیش از حد پایین است سبب به خواب رفتن سخت تر می شود

سبزیجات تیره برگ سبز

مانند ( اسفناج، برگ چغندر، کلم پیچ، شلغم تازه و خربزه ) غنی از پتاسیم، منیزیم و کلسیم می باشد سه مواد معدنی که نقش مهمی در کمک به خواب شما بازی می کند

ماهی

غنی از تریپتوفان است که باعث افزایش سطح سروتونین مورد نیاز برای ایجاد ملاتونین هورمونی که به کنترل سیکل خواب و بیداری کمک می کند می شود

میگو

منبع خوب دارای تریپتوفان، در خواب راحت تر به شما کمک کند.

موز

غنی از پتاسیم و تریپتوفان و همچنین منبع خوبی از منیزیم می باشد هر دو مواد معدنی به شل شدن عضلات بیش از حد تحت استرس، کمک می کند.

لبنیات

محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر دوغ سرشار از ملاتونین و کلسیم هستند

دم نوش نعناع و بابونه ، چای سبز، گل کاوزبان ، سنبل الطیب نوشیدن این دم نوشهای گیاهی قبل از خواب تسکین دهنده است. بابونه گیاهی برای بی خوابی برای هزاران سال مورد استفاده قرار گرفته است نعناع استرس را کاهش و خواب را بهبود می بخشد چای سبز حاوی یک اسید آمینه تیانین است که به کاهش استرس و ترویج آرامش کمک می کند

گردو

منبع خوبی از تریپتوفان، یک اسید آمینه که به ساخت سروتونین و ملاتونین کمک می کند

عسل

قند طبیعی موجود در عسل انسولین را افزایش می دهد و اجازه می دهد تا تریپتوفان به آسانی وارد مغز شود

دکتر محمدحسین کاوه



## راهکارها و مواد غذایی مفید برای داشتن خواب راحت

- ۱- آشفتگیها و ناراحتیهای روحی را از خود دور کنید  
اندیشه های بیهوده و عصبانیت‌های دائمی از علت‌های بی خوابی هستند.  
از داشتن برنامه های هیجان انگیز دستگاه عصبی مانند دیدن برنامه های شلوغ تلویزیون در رختخواب و پیش از خواب، پرهیز کنید.
- ۲- ساعت خواب منظم داشته باشید.  
کوشش کنید همیشه در ساعت خاصی به خواب بروید و در ساعت معینی از خواب بیدار شوید تا بدنتان به این شکل خواب و بیداری عادت کند.  
معمولاً مدت بین ۷ تا ۹ ساعت می تواند معیار خواب برای هر کسی در روز محسوب شود. بهترین ساعتها برای خواب بر اساس ساعت زیستی بین ۱۰ شب تا ۵ صبح است
- ۳- ورزش کنید  
پیاده‌روی عصرانه راهی عالی برای آرامش بخشیدن به ذهن مشغول از درگیری‌های روزانه‌مان است. هدفون خود را بردارید، با سرعتی ملایم شروع به پیاده‌روی کنید  
حداقل ۴ ساعت قبل از خواب ورزش نکنید. انجام ورزش های منظم برای کمک به داشتن خوابی خوب توصیه می شود، اما زمان آن بسیار مهم است. ورزش های صبحگاهی یا اوایل بعد از ظهر تداخلی در خواب ایجاد نمی کند
- ۴- تنها زمانی که خواب آلود هستید بخوابید  
این امر بیدار ماندن شما را در رختخواب کاهش می دهد. اگر نتوانستید در عرض ۲۰ دقیقه به خواب بروید، بلند شوید و کاری خسته کننده انجام دهید تا زمانی که احساس خواب آلودگی کنید. ۵- شکل درستی برای خوابیدن انتخاب کنید  
اگر عادت به پهلو خوابیدن دارید، به سمت چپ بخوابید نه راست. این کار باعث بهبود هضم غذا و جریان خون می شود
- ۶- چراغ‌های اتاق‌تان را خاموش کنید  
به خصوص چراغ‌های آبی‌رنگ. چراغ‌ها به مغز شما می‌گویند که هنوز روز است و مانع از انتشار مواد شیمیایی مهم مثل ملاتونین می‌گردند که برای خوابیدن ضروری هستند. شب‌ها از چراغ‌های قرمز کم نور استفاده کنید و برعکس روزها از چراغ‌های روشن تا به تنظیم زمانبندی خواب شما کمک کند.
- ۷- گوشی همراه را از خودتان دور کنید  
مطالعات گوناگون نشان داده‌اند که تماشای صفحه نمایش قبل از خواب بسیار مضر است، چه صفحه تلویزیون باشد، چه تبلت و چه تلفن همراه.
- ۸- از راحتی تخت خواب و اتاق خواب خود اطمینان حاصل کنید  
یک اتاق گرم می‌تواند ناراحت کننده باشد. اتاق کمی خنک‌تر همراه با پتوی مناسب برای گرم ماندن، توصیه می‌شود. اتاق خواب‌تان نباید دارای نور مزاحمی باشد که در این صورت می‌توانید از چشم بند شل استفاده کنید. در صورت وجود سر و صدایی که شما را اذیت کند، می‌توانید از گوش بند استفاده کنید.



۹- از مصرف کافئین و نیکوتین حداقل ۶-۴ ساعت قبل از رفتن به رختخواب پرهیزید. کافئین و نیکوتین میزان ملاتونین مغز شما را تغییر می‌دهد و کاری می‌کند که دیرتر و البته کمتر بخوابید قهوه، چای، نوشابه، کاکائو، شکلات و بعضی از داروهای تجویزی و غیر تجویزی، حاوی کافئین هستند. سیگار و برخی از داروها حاوی نیکوتین هستند.

۱۰- از مصرف خودسرانه دارو پرهیزید.

اعتیاد به دارو یکی از دلایل مهم بی‌خوابی در مردم است. توجه داشته باشید که مصرف قرصهای خواب آور نیز باعث عادت می‌شود. بنابراین عادت به قرص خواب را ترک کنید. از قرصهای آرام بخش استفاده نکنید. مصرف قرصهای خواب آور تنها در صورت تجویز پزشک آن هم به مدت کوتاه سودمند است.

۱۱- از تخت تنها برای خوابیدن استفاده کنید

از استفاده از رختخواب خود برای تماشای تلویزیون، پرداخت آنلاین قبوض، درس خواندن و ... پرهیزید. در این صورت، هنگامی که شما به رختخواب می‌روید بدن شما می‌داند که وقت خواب است.

۱۲- در طول روز چرت نزنید

این به شما اطمینان می‌دهد که هنگام خواب خسته باشید. اگر شما عادت کرده اید که هر روز چرتکی بزنید، سعی کنید کمتر از یک ساعت و قبل از ساعت ۱۵:۰۰ باشد.

"زمان ثابتی برای رفتن به رختخواب داشته باشید حتی در تعطیلات آخر هفته! وقتی که چرخه خواب شما یک ریتم منظم داشته باشد، احساس بهتری هنگام خواب خواهید داشت."

**دکتر محمدحسین کاوه**



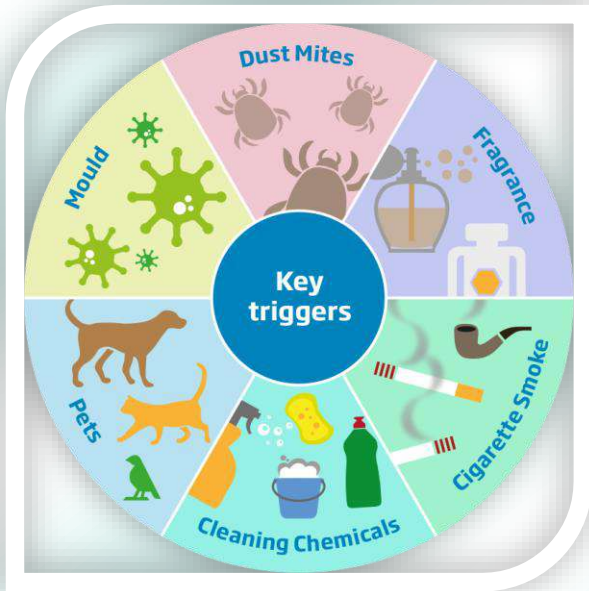
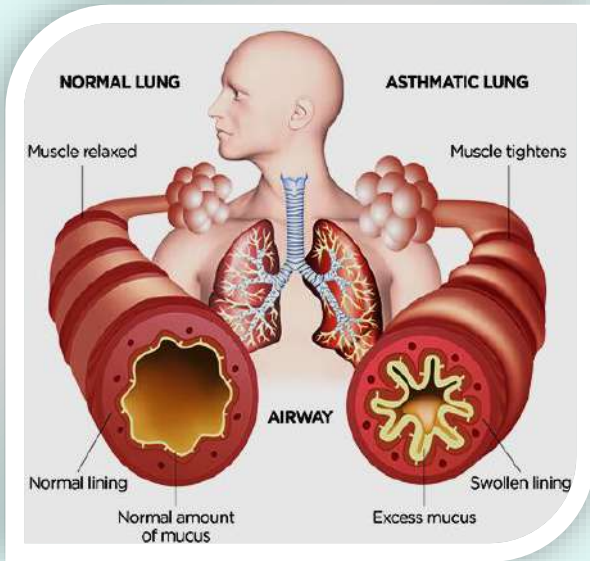
## خودمراقبتی چیست

دریافت خدمات و مراقبت های پزشکی مورد نیاز  
استراحت کافی هنگام بیماری  
انجام فعالیت های جسمی منظم  
داشتن خواب و استراحت کافی  
رعایت پوشش مناسب و بر اساس فصول سال  
رفتن به تعطیلات  
اجتناب از وسایل ، لوازم و رفتارهای پر خطر  
۲- خودمراقبتی روانی  
احساس ارزش ، خوشبینی و امید  
احساس اعتماد به نفس کافی  
اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل  
انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس  
توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود  
اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت  
مراجعه به روان پزشک یا روان شناس در صورت بروز مشکل  
یا ناراحتی روانی  
۳- خودمراقبتی عاطفی  
عامل مهربانانه با خود و دیگران  
۵- خودمراقبتی اجتماعی  
برقراری ارتباط با خانواده و حضور در کنار افراد مورد علاقه  
معاشرت با دوستان /همکاران  
خوردن ناهار یا میان وعده روزانه با دوستان/همکاران  
گفتگوی روزانه با دوستان/همکاران  
اختصاص وقت کافی برای انجام کامل امور محوله  
خانواده/همکاران  
تعیین حد و مرز خود با دوستان /همکاران  
عضویت در تشکل های گروهی  
خلاقیت و انگیزه در محیط کار  
در پایان : فراموش نکنیم اگر خودمان را دوست داریم باید  
مراقب سلامتی خود باشیم.

### ملیحه مکی آبادی

با انجام برخی اصول ساده خودمراقبتی می توان دستیابی  
به سلامت، نشاط و شادابی را در زندگی ایجاد کرد .  
با خودمراقبتی می توانیم:  
استرس خود را کاهش دهیم.  
اعتماد به نفس خود را بازیابیم و تقویت کنیم.  
شور و شوق جوانی و انگیزه موفقیت خود را حفظ کنیم  
و افزایش دهیم.  
جوانی سالم، ایمن و با نشاط را تجربه کرده و سلامت سایر  
دوران های زندگی خود را تضمین کنیم.  
بهتر درس بخوانیم و آینده شغلی بهتری داشته باشیم.  
آینده بهتری را برای خود، خانواده، دوستان و کشورمان  
رقم بزنیم.  
۱- خودمراقبتی جسمی  
خوردن منظم غذای سالم : صبحانه ، ناهار ، شام و میان  
وعده های سالم ، مصرف ۵ وعده میوه و سبزی در روز  
انجام ورزش روزانه : پیاده روی ، دویدن ، شنا ، ورزش  
های رزمی و ...  
انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه  
افتخار به خود  
گریه کردن در مواقعی که لازم است  
جستجوی چیزهایی برای خندیدن  
بیان خشم خود به روشی سازنده  
اختصاص وقت برای بودن در کنار والدین و برادر و خواهر  
مطالعه کتاب هایی که دوست شان داریم  
۴- خودمراقبتی معنوی  
اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش  
تلاوت و شنیدن آیات قرآن  
انجام کارهای خیر  
کمک به نیازمندان  
شکرگزاری نعمت های الهی  
شرکت در مراسم و مناسک دینی و مذهبی

## آسم چیست



آسم یک بیماری مزمن تنفسی است که علائم آن، گاه به صورت متناوب یا دوره ای و گاهی حمله های ناگهانی و شدید، تنگی نفس و خس خس مشخص می شود و به دلیل تنگی مجاری هوایی و تورم ایجاد می شود. حملات ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد که یا به صورت خود به خود یا به دنبال درمان بهبود می یابد. و در طی زندگی نیز ممکن است به طور متناوب تشدید شود و نیاز به درمان طولانی مدت داشته باشد.

آسم محصولی از ترکیب عوامل محیطی، ژنتیک، سبک زندگی فرد می باشد. اگر افراد خانواده، سابقه آلرژی ها را داشته باشند، احتمال بروز آسم در سایر افراد خانواده بیشتر می شود.

شایع ترین علائم آسم عبارتند از:

سرفه خشک: سرفه بیماران آسمی اغلب در شب و اوایل صبح بدتر می شود و مانع خواب می گرد  
خس خس سینه (ویزینگ)

تنگی نفس

علل و عامل محرک آسم

همان ماده ای که باعث ایجاد حمله آسم می شود، عامل محرک آسم است. عامل محرک باعث واکنش هایی در بدن می شود که در نهایت موجب تنگی راه های تنفسی و بروز حمله آسم می شود و تنفس را دشوار می سازد.

برخی از شایع ترین عوامل محرک آسم عبارتند از:

عوامل آلرژی زا مانند گرده های گل و گیاه

عوامل حساسیت زای حیوانات (پر، مو)

دود سیگار و سایر مواد دخانی

شرایط آب و هوایی، مانند هوای سرد و بسیار خشک

آلاینده های شیمیایی نظیر شوینده ها و حشره کش ها

برخی داروها

استرس و فشار روانی

دکتر لیلا قهرمانی

## تالاسمی یکی از شایع ترین اختلال ها و بیماری های خونی است

و فقط در زمان ازدواج باید مراقب باشند و آزمایش های زمان ازدواج را با دقت انجام دهند.

و در بتا تالاسمی ماژور اگر پدر و مادر هر دو سالم ناقل ( مینور ) باشند در هر بارداری ۲۵ درصد احتمال وجود دارد که هر دو ژن ناسالم به کودک به ارث برسد و فرزند آنها مبتلا به بیماری تالاسمی ( ماژور ) شود. به همین دلیل لازم است در هر بارداری ابتلای کودک به بیماری بررسی شود.

چرا باید از بروز بتا تالاسمی ماژور پیشگیری شود ؟

بیماری بتا تالاسمی ماژور یک بیماری قابل پیشگیری است . بیماری بتا تالاسمی ماژور یک کم خونی شدید و کشنده است و درمان خاصی ندارد . بیماران مبتلا به تالاسمی ماژور در طول عمر خود با عوارض جسمی و روحی بیماری مواجه هستند .

هزینه نگهداری بیماران بسیار گران است .

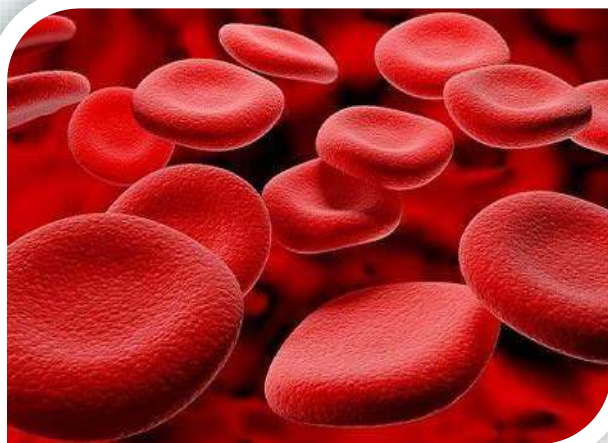
روش غربالگری و شناسایی زوجهایی که سالم ناقل ( مینور ) هستند نسبتاً آسان است و این مسئله هزینه - اثربخشی برنامه را توجیه میکند.

تالاسمی یکی از شایع ترین اختلال ها و بیماری های خونی است که به صورت ژنتیکی از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود.

برای انتقال صفت ها دو عامل به نام ژن لازم است که یکی از پدر و دیگری از مادر به ارث می رسد. برای ساخته شدن گلبول قرمز دو ژن یکی از پدر و دیگری از مادر به فرزند به ارث می رسد؛ اگر والدین هر دو سالم باشند، ژن های سالم را به فرزند خود منتقل می کنند؛ در این صورت فرزند سالم است و دارای گلبول های قرمز کامل می شود.

انواع مهم بتا تالاسمی عبارتند از بتا تالاسمی مینور ( سالم ناقل ) و بتا تالاسمی ماژور ( بیماری تالاسمی ).

در بتا تالاسمی مینور اگر فردی یک ژن سالم را از یک والد و یک ژن ناسالم را از والد دیگر برای ساختن گلبول های قرمز به ارث ببرد، این فرد مبتلا به تالاسمی مینور است و بیمار محسوب نمی شود، زیرا دارای یک ژن سالم است که درست کار می کند. افراد سالم ناقل زندگی عادی دارند



اجباری شدن آزمایش های تالاسمی قبل از ازدواج ، زمینه مناسب جهت اجرای برنامه را فراهم نموده است .

شبکه گسترده آزمایشگاه های ژنتیک تشخیص پیش از تولد در کشور وجود دارد و دسترسی زوجهای ناقل ژن تالاسمی به این خدمات به کنترل تولد کودک بیمار کمک میکند .

وجود شبکه های گسترده بهداشتی درمانی در کشور امکان مراقبت از زوج های ناقل و خانواده بیماران را فراهم ساخته است . حمایت و پشتیبانی ی سیاسی برای اجرای برنامه وجود دارد

**دکتر لیلا قهرمانی**



## اصالت کانون خانواده و فرزند پروری

مهارت‌های خودمراقبتی: یادگیری چگونگی مراقبت از خود و سلامتی فیزیکی و روانی. مهارت‌های ارتباطی شامل توانایی‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا به طور موثر و سالم با دیگران ارتباط برقرار کنید. این مهارت‌ها شامل مواردی از قبیل گوش دادن فعال، برقراری ارتباط چشمی، استفاده از زبان بدن، روشن و مستقیم بودن، احترام به نظرات دیگران، توانایی در بیان احساسات و توانایی در درک و تفسیر پیام‌های غیرکلامی می‌باشد. مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله شامل توانایی‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا به طور منطقی و خلاق مسائل را حل کنید و تصمیمات بهتری بگیرید. این مهارت‌ها شامل موارد از قبیل، تعریف مسئله، جمع‌آوری اطلاعات، بررسی گزینه‌ها، ارزیابی گزینه‌ها، انتخاب گزینه و اجرای آن، بازبینی نتایج می‌باشد. مدیریت هیجانات یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است که به شما کمک می‌کند تا با عواطف و احساسات خود به طور سالم برخورد کنید.

این مهارت‌ها شامل مواردی از قبیل شناخت هیجانات، بررسی علت هیجانات، استراتژی‌های کنترل هیجانات، بررسی و تغییر نگرش‌ها و باورها، استفاده از پشتیبانی اجتماعی و مراقبت از سلامت جسمی می‌باشد.

مهارت‌های اجتماعی شامل توانایی‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا به طور موثر در جوامع گروهی و اجتماعی عمل کنید. این مهارت‌ها شامل توانایی در برقراری ارتباط با دیگران، توانایی در کار کردن به صورت گروهی، توانایی در درک و رعایت قوانین اجتماعی، توانایی در مدیریت هیجانات در موقعیت‌های اجتماعی و توانایی در برقراری و حفظ روابط سالم می‌باشد. مهارت‌های خودمراقبتی شامل توانایی‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا از سلامت فیزیکی و روانی خود مراقبت کنید. این مهارت‌ها نیز شامل موارد تغذیه سالم، ورزش منظم، کافی بودن خواب، مدیریت استرس، مراقبت از بهداشت شخصی و پیگیری مراقبت‌های پزشکی می‌باشد.

**دکتر مهین نظری**

اصالت کانون خانواده و فرزند پروری به این معنا است که خانواده به عنوان یکی از مهم‌ترین و اولی‌ترین نهادهای اجتماعی، نقش بسیار حیاتی و اساسی در پرورش و تربیت نسل‌های جدید دارد. خانواده محیطی است که فرزندان در آن با یادگیری مهارت‌های زندگی، ارزش‌ها، رفتارها و نگرش‌های خود را شکل می‌دهند. خانواده محیطی امن و محافظت شده است که در آن فرزندان می‌توانند با خود، دیگران و جهان اطراف خود آشنا شوند. در خانواده، فرزندان یاد می‌گیرند چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند، چگونه هیجانات خود را مدیریت کنند، چگونه مسئله حل کنند و چگونه به توسعه‌ی فردی و اجتماعی خود ادامه دهند.

فرزند پروری یکی از مهم‌ترین وظایف خانواده است. این شامل تربیت فرزندان به گونه‌ای است که آنها بتوانند به افراد مستقل، مسئولیت‌پذیر و سازگار با جامعه تبدیل شوند. این شامل یادگیری مهارت‌های زندگی مانند ارتباط برقرار کردن، حل مسئله، تصمیم‌گیری، مدیریت هیجانات و خودمراقبتی است. آموزش مهارت‌های زندگی در خانواده شامل موارد زیر است:

مهارت‌های ارتباطی: یادگیری چگونگی برقراری ارتباط سالم و موثر با دیگران. تصمیم‌گیری و حل مسئله: یادگیری چگونگی تصمیم‌گیری بهتر و حل مسائل به صورت منطقی و خلاق.

مدیریت هیجانات: یادگیری چگونگی کنترل و مدیریت هیجانات و عواطف. مهارت‌های اجتماعی: یادگیری چگونگی رفتار در جوامع گروهی و اجتماعی.



## نقش مراقبین و مریبان سلامت در پیشگیری و کنترل پدیکوزیس در دانش آموزان

شپش‌ها گروهی از بندپایان هستند که در حیوانات و انسان‌ها به صورت انگلی زندگی می‌کنند. در انسان ۳ گونه شپش به نام شپش سر، شپش بدن و شپش عانه وجود دارد، شپش سر شایع‌ترین نوع شپش به ویژه در گروه سنی ۷ تا ۱۱ سال است. آلوده شدن به شپش سر علاوه بر تماس مستقیم با افراد آلوده، به صورت غیر مستقیم از راه تماس با وسایل شخصی آلوده مانند شانه یا برس، شال، مقنعه، روسری، وسایل خواب و حوله نیز صورت می‌گیرد. شرایط شیوع شپش سر در اماکن پرجمعیتی مثل مدارس که دانش آموزان در تماس مستقیم و نزدیک با یکدیگر هستند بسیار فراهم است. هرچند شپش در انتقال بیماری‌های عفونی نقشی ندارد ولی اثرات روحی و اجتماعی قابل توجهی از جمله احساس خجالت، استهزاء، عصبانیت، و متعاقب آن افت تحصیلی و غیبت از مدرسه را در دانش آموزان در پی دارد. گزش شپش نمی‌شوند و تعدادی از تخم‌ها پس از طی دوره نهفتگی باز شده و مجدداً سبب آلودگی فرد می‌شوند بنابراین حشره-کشی که به طور کامل بر روی تخم اثر داشته باشد، تاکنون کشف نشده است. در نتیجه استفاده همزمان از روش‌های فیزیکی مثل شانه زدن با شانه مخصوص شپش دارای استیل ضد زنگ توصیه می‌شود. باید توجه داشت درمان فردی در آلودگی به شپش حتی اگر با بهترین روش‌ها و بطور دقیق نیز انجام شود، تاثیر گذار نیست. فرد در صورتی که در مجاورت و تماس نزدیک با یک فرد آلوده به شپش قرار داشته باشد حداکثر تا دو هفته بعد مجدداً آلوده می‌گردد لذا مهمترین اصل در مبارزه با شپش انجام درمان دسته جمعی و همگانی و رفع آلودگی از کلیه وسایل مورد استفاده افراد بصورت همزمان است. همان طور که اشاره شد مهمترین عوامل موثر در بروز و شیوع بیماری،

شپش باعث تزیق پروتئین‌های موجود در بزاق به بدن میزبان شده که حساسیت، خستگی و بی‌خوابی را به دنبال دارد. گاهی آلرژی حاد نظیر خارش شدید به دلیل تزیق مکرر بزاق شپش ایجاد می‌شود. به دلیل خاراندن محل گزش عوامل باکتریایی و قارچی ممکن است باعث آلودگی ثانویه و التهاب گردد. کنترل و پیشگیری از بیماری معمولاً به اتخاذ رفتارهای پیشگیری کننده توسط خود دانش آموزان از جمله جداسازی و شست‌وشوی مرتب لباس‌ها و شانه کردن روزانه موهای سر، و رعایت فاصله اجتماعی نسبت به افراد آلوده بستگی دارد. برای برطرف کردن آلودگی، می‌توان به انواع شامپوها و لوسیون‌های مخصوص در بازار (پرمترین، آنتی لایس هگور، لیندان و ...) اشاره کرد این شپش‌کش‌ها باعث از بین رفتن کامل تخم‌های شلوغی و ازدحام، سطح پایین رعایت اصول بهداشتی، بی‌توجهی اولیا امور، بخصوص والدین، فقدان دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی و درمان نامناسب می‌باشد. در نتیجه، کارکنان بهداشتی، مراقبین سلامت و مربیان بهداشت مدارس می‌توانند بیشترین اهمیت را در راهنمایی افراد و خانواده‌ها به سوی انجام رفتارهای پیشگیری کننده و کنترل و مبارزه با بیماری داشته باشند. اجرای برنامه‌های آموزشی در قالب کارگاه برای دانش آموزان و خانواده‌های آنان در زمینه پیشگیری و کنترل آلودگی به پدیکوزیس سر، استفاده از توان اجرایی رسانه‌های ارتباط جمعی در جهت ارتقای آگاهی جامعه، تدوین، چاپ و تکثیر پوستر و بروشورهای آموزشی و بالا بردن سطح آگاهی‌های جامعه، بهبود رفتارهای بهداشتی، تشخیص و درمان اپیدمیک مبتلایان (بخصوص در مراکز تجمعی جمعیتی) از راه‌های مهم مبارزه با شپش می‌باشد.

**دکتر مسعود کریمی**

## چگونگی غربالگری برای بیماری تالاسمی در زوج های متقاضی ازدواج



روش کروماتوگرافی ستونی در مرد و زن ( هر دو ) اندازه گیری می شود .

مرحله ی سوم:

اندازه گیری میزان HbA2 به روش کروماتوگرافی ستونی در مرد و زن:

اگر در مرد وزن هر دو  $HbA2 > 3/5$  باشد، در این صورت مرد و زن هر دو ناقل سالم تالاسمی بوده، بنابراین مشاوره ی ویژه ی تالاسمی انجام می شود .

در صورتی که  $HbA2 \geq 7$  باشد، فرد مشکوک به C، E، G و HbS می باشد که برای تشخیص قطعی لازم است، الکتروفورز استات سلولز و سیترات آگار انجام شود. بنابراین در این مرحله بایستی با هماتولوژیست منتخب برنامه مشاوره گردد .

اگر در یکی یا هر دو  $HbA2 \leq 5/3$  باشد، با توجه به شرایط موجود برای فرد یا هر دو در خصوص انجام آزمایش های تکمیلی و/یا آهن درمانی برای فرد تصمیم گیری می گردد.

ثبت ازدواج در ایران به عنوان یک واقعه ی مهم زندگی، بسیار مرسوم است. از آنجا که بروز نوزاد مبتلا به تالاسمی ماژور بعد از ازدواج دو ناقل ممکن است، می توان از ثبت ازدواج به عنوان راهی مطمئن برای ردیابی زوج های ناقل بهره برد.

در برنامه کشوری پیشگیری از تالاسمی، زوج ها بعد از مراجعه به دفترخانه برای ثبت ازدواج، به آزمایشگاه های غربالگری تالاسمی ارجاع داده می شوند. آزمایشگاه نتایج آزمایش های انجام شده را برای تفسیر به تیم مشاوره ژنتیک ارجاع می دهد. در تیم مشاوره، پزشک مسئول تفسیر آزمایش هاست.

آزمایشات ژنتیک تشخیص پیش از تولد :

الف - مرحله اول : قبل از بارداری و جهت مشخص نمودن موتاسیون و نقشه ژنی ژن تالاسمی در پدر و مادر که با تهیه نمونه خون از پدر و مادر و خواهر و برادر هر دو نفر و نمونه خون داوطلبین ازدواج انجام می گیرد.

ب - مرحله دوم : با تهیه نمونه از جنین تا قبل از هفته ۱۲ بارداری و انجام آزمایشات ژنتیک مشخص می شود که جنین از نظر تالاسمی چه وضعیتی دارد ( یا سالم است یا سالم ناقل ( مینور ) است و یا بیمار تالاسمی است ) که در صورتیکه جنین بیمار تالاسمی باشد با مجوز پزشکی قانونی و تا قبل از ۳ ماهگی جنین بیمار سقط می گردد.

مرحله ی اول:

انجام آزمایش CBC در مرد:

اگر  $MCV \geq 80$  و  $MCH \geq 27$  باشد، نیاز به اقدام دیگری نبوده و گواهی ازدواج صادر می گردد.

در صورتی که  $MCV > 80$  و  $MCH < 27$  باشد، آزمایش CBC در زن انجام می گیرد.

مرحله ی دوم:

انجام آزمایش CBC در زن:

اگر  $MCV \geq 80$  و  $MCH \geq 27$  باشد، نیاز به اقدام دیگری نبوده و گواهی ازدواج صادر می گردد .

اگر  $MCV > 80$  و  $MCH < 27$  باشد،

میزان HbA2 به

## پر فشاری خون چیست

استرس و فشار های روحی : اندازه گیری سطح استرس مشکل است و پاسخ افراد به استرس نیز متفاوت است نژاد . سن : بطور کلی با افزایش سن احتمال ابتلا به پر فشاری خون بیشتر میشود و اغلب در مردان بالای ۳۵ سال رخ می دهد . افزایش وزن در طی دوران بلوغ از علل اصلی پرفشاری خون ناشی از افزایش سن است .

شده و دچار نارسائی میگردد . خستگی ، تنگی نفس و ورم قوزک پاها از علائم شایع نارسائی قلب هستند . پرفشاری خون می تواند باعث حمله قلبی و سکته مغزی شود و روی سایر قسمتهای بدن مثل چشم ها ( آب سیاه و کوری ) ، کلیه ها ( بیماری و نارسائی کلیه ) و عروق محیطی ( اختلالات گردش خون که در آن شریانهای که خون را به دستها و پاها می رسانند تنگ شده یا مسدود می گردند ) تاثیرات نامطلوبی می گذارد . پرفشاری خون ممکن است روی بعضی از افراد بیشتر از دیگران تاثیر بگذارد . افرادی که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به عوارض پرفشاری خون هستند عبارتند از : آفریقائی ها ، جوانان ، مردان ، سیگاریها ، دیابتی ها ، افرادی که مبتلا به افزایش کلسترول خون هستند ، افراد چاق و الکلی ها نباید تنها به یکبار اندازه گیری فشار خون اکتفا کرد بلکه باید تغییرات فشار خون در یک دوره ۲۴ ساعته بررسی شود . در افرادی که فشار خون آنها در طی ساعات شب کمتر از ۱۰ درصد کاهش می یابد خطر مرگ ۳ برابر بیشتر است .

در مقایسه با افرادی که فشارخون کنترل شده ای دارند در مبتلایان به پرفشاری خون کنترل نشده : خطر ابتلا به بیماری قلبی سه برابر بیشتر است خطر نارسائی قلبی شش برابر بیشتر است خطر سکته مغزی هفت برابر بیشتر است ((تمام داروهای کاهنده فشار خون را طبق تجویز پزشک مصرف کنید و از قطع مصرف یا تغییر داروی خود بدون مشورت پزشک جدا پرهیز کنید.))

**دکتر مسعود کریمی**

پر فشاری خون به حالتی می گویند که در آن فشار خون بطور دائم و پایدار افزایش یافته باشد . حتی زمانی که بیمار در حال استراحت باشد . فشار خون تحت تاثیر دو عامل است : اول : میزان خونی که توسط قلب به داخل شریانها پمپ می شود دوم : سهولت جریان خون در داخل شریانهای تنگ . هر چه قطر شریانها تنگ تر باشد عبور خون از درون آنها مشکل تر بوده فشار خون بالاتر است .

البته فشار خون در افراد سالم نیز ممکن است تحت تاثیر وضعیت بدن ، تنفس ، وضعیت روحی ، ورزش و خواب افزایش یا کاهش یابد . کمترین میزان فشار خون معمولا در حال خواب و بیشترین میزان آن در شرایط هیجان ، استرس ، فشارهای روانی و ورزش دیده می شود . فشار خون معمولا با افزایش سن و در طی بیماریها افزایش می یابد .

داروهای خاصی مثل قرصهای پیشگیری از بارداری ، استروئید ها و داروهای ضد التهاب سایر بیماریها مثل بیماریهای کلیوی سیگار

پرفشاری خون چه آسیبهایی میتواند به بدن وارد کند ؟

افراد مبتلا به پرفشاری خون ممکن سالها احساس سلامتی کامل کنند اما آنها در معرض خطر آسیب به شریانها و سایر ارگانهای حیاتی خود هستند تصلب شرایین (سخت شدن دیواره شریانها) بطور تدریجی در تمام مردم اتفاق می افتد ، اما در پرفشاری خون سرعت ایجاد آن افزایش می یابد . در نتیجه خون به سختی از میان شریانها عبور کرده فشار کار وارده بر قلب افزایش می یابد .

در نتیجه اگر پرفشاری خون درمان نشود ، قلب بسیار ضعیف عوامل خطر زای فشار خون :

سابقه خانوادگی پرفشاری خون

رژیم غذایی نامناسب شامل مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد الکل

اضافه وزن و چاقی (بخصوص در قسمت شکم) خطر پرفشاری

خون را ۲ تا ۶ برابر افزایش می دهد

بی تحرکی و ورزش نکردن

## خانواده شاد و سالم و موفق

۲- به عنوان والد، از خود بیشتر مراقبت کنید. والدین اغلب تمام وقت خود را صرف مراقبت از بقیه افراد خانواده کرده و خود را فراموش می کنند. اگر از خود مراقبت نکنید، ممکن است احساس بدبختی و رنجش داشته باشید و نمی توانید از فرزندان خود حمایت لازم را داشته باشید. به خود بگویید احساسات و نیازهای شخصی خود را دارید که باید به آنها پرداخته شود! خودخواهانه نیست که هر چند وقت یکبار برای خود وقت بگذارید! لازم نیست که زمان زیادی باشد، اما اختصاص دادن حتی ۱۰ دقیقه در روز برای خودتان بسیار مهم است. ۳- مرزها را تعیین کنید.

ما اغلب از مرزها برای محافظت از کودکان در برابر آسیب ها و خطرات استفاده می کنیم. اما مهم این است که شما سعی کنید به جای دستور دادن، دلیل وجود مرزها را توضیح دهید، چون در غیر اینصورت اعضا احساس محدودیت می کنند و رابطه شما به سمت سردی خواهد رفت.

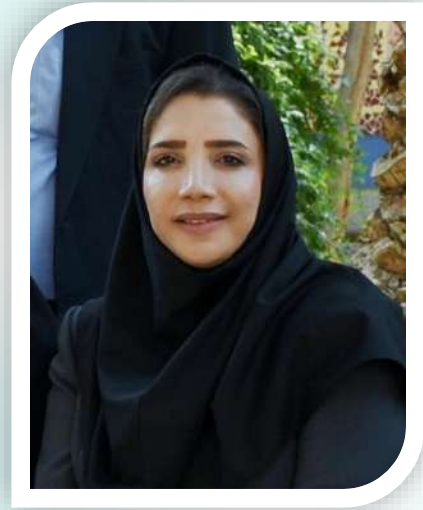
۴- ارتباطات یک اصل مهم در خانواده شاد و سالم است. ارتباط در زمان های خوشی و سختی مهم است. فقط در مورد مشکلات صحبت نکنید بلکه در مورد زندگی روزمره و خودتان نیز صحبت کنید.

۵- بیشتر با هم باشید. سعی کنید به عنوان یک خانواده، حداقل چند بار در هفته با هم باشید. مثلا سه وعده غذایی در هفته برای صرف غذا دور میز غذا جمع شوید (البته اگر بیشتر باشد خیلی بهتره). این کار به شما شانس برقراری ارتباط و صحبت در مورد مسائل مهم و همچنین موضوعات جالب را می دهد.

۶- تصمیمات مشترک به داشتن خانواده شاد کمک می کند. ۷- تسلی بخشیدن را فراموش نکنید.

برای یک خانواده سالم و موفق مهم است که در دوران سخت و همچنین اوقات خوب در کنار یکدیگر باشند.

۸- انعطاف پذیر باشید. داشتن روتین کاری خوب است، اما در واقع یکی از ویژگی های خانواده شاد این است که به معنای واقعی آزادی در محیط خانواده وجود دارد. آن ها همیشه بر اساس برنامه پیش نمی روند



### ملیحه مکی آبادی

خانواده اصلی ترین نهادی است که در جامعه وجود دارد و نقش کانونی آن در ارتباط افراد با یکدیگر و در طول زندگی مشخص می شود. زمانی که یک خانواده شاد با روابط سالم و اصلاح شده دارید، می توانید در محیطی مناسب رشد یابید و یا فرزندان خود را در محیطی امن پرورش دهید.

خانواده شاد این چنین تعریف می شود که اگر تعامل بین اعضای خانواده بر اساس شاد کردن و ایجاد حال خوب دیگران باشد، آن خانواده یک گروه شاد نامیده می شود. این شادی باید پایدار و یکی از اهداف اصلی اعضا باشد. خب سوالی که پیش می آید این است که خانواده شاد چگونه به دست می آید و چه خصوصیتی دارد؟

در ادامه به چند تا از مهم ترین ویژگی های خانواده شاد می پردازیم؟

۱- متعادل سازی کار و زندگی در منزل یکی از اصول داشتن خانواده شاد است. ایجاد تعادل بین منزل و کار آسان نیست، اما نحوه مدیریت آن می تواند روابط شما با خانواده را تغییر دهد. داشتن تعادل بین کار و خانه عزت نفس را افزایش می دهد زیرا شما همیشه نگران نادیده گرفتن مسئولیت های خود در هر زمینه نیستید و باعث می شود احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشید.



و گاهی بدون برنامه ریزی برای ایجاد تنوع کارهای جدید می کنند.

۹- خانواده را مقدم بر دوستان بدانید.

وقتی که به خانواده اختصاص می دهید باید بیشتر و با کیفیت تر از وقتی باشد که با دوستان سپری می کنید، تا به معنای واقعی یک خانواده باشید.

۱۱- شوخی های خودمانی داشته باشید.

جوک ها و اسامی مستعار نماد این هستند که به گروهی تعلق دارید و پیش زمینه تجربه های بزرگ تر هستند. برای داشتن خانواده شاد و سالم این تکنیک بسیار موثر است، از نزدیک شدن و صمیمیت زیادی با اعضای خانواده خود نترسید، فکر نکنید حرمت بین شما با این کارها از بین می رود!

مانند هر چیزی در این دنیا، داشتن خانواده شاد، سالم و موفق نیاز به تلاش و ممارست و آموزش دارد. امیدواریم که با نکته های بیان شده خانواده ای شاد، سالم و موفق داشته باشید.

**ملیحه مکی آبادی**



## خانواده سالم

خانواده جایی است که زندگی شروع می شود و عشق هرگز تمام نمی شود. خانواده سالم خانواده‌ای است که در آن اعضا به یکدیگر احترام می‌گذارند، ارتباطات سالم و مثبتی دارند و در کنار هم رشد می‌کنند. در چنین خانواده‌ای، هر فرد حمایت لازم را برای تحقق بخشیدن به توانایی‌ها و رسیدن به خوشبختی دریافت می‌کند. سلامت جسمی و روانی، امنیت عاطفی و پشتیبانی اجتماعی از جمله ویژگی‌های بارز یک خانواده سالم هستند.

اهمیت شادی در خانواده : شادی در خانواده نقش مهمی در سلامت و پایداری روابط دارد. شادی موجب می‌شود که اعضای خانواده احساس رضایت و خرسندی کنند و در مقابل چالش‌ها مقاوم‌تر باشند. فعالیت‌های مشترک، گفتگوهای صمیمانه و حمایت متقابل، می‌توانند به ایجاد فضایی شاد و مثبت در خانواده کمک کنند. شادی در خانواده به عنوان یک پایه محکم برای توسعه اجتماعی و فردی اعضا عمل می‌کند.

چگونه می‌توانم خانواده‌ام را شاد کنم؟

گذراندن وقت با هم : سعی کنید وقت بیشتری را با خانواده‌تان سپری کنید. این می‌تواند شامل بازی‌های خانوادگی، تماشای فیلم یا سریال مورد علاقه، یا حتی پیاده‌روی در پارک باشد.

گفتگوهای صمیمانه : سعی کنید در مورد روزانه‌های خود با خانواده‌تان صحبت کنید. این کمک می‌کند تا ارتباطات شما قوی‌تر شود و همچنین فرصتی برای حمایت از یکدیگر در مواجهه با چالش‌ها فراهم می‌کند.

تشویق و تقدیر : هنگامی که اعضای خانواده کار خوبی انجام می‌دهند، آن‌ها را تشویق و تقدیر کنید. این کمک می‌کند تا اعتماد به نفس آن‌ها افزایش یابد و احساس کنند که کارهایشان مورد توجه و قدردانی قرار گرفته است.

رعایت احترام متقابل : احترام به یکدیگر یکی از مهم‌ترین عناصر یک خانواده سالم و شاد است. هر فرد باید نظرات، احساسات و حریم شخصی دیگران را احترام بگذارد.

فعالیت‌های خلاقانه : سعی کنید فعالیت‌های خلاقانه‌ای را برای خانواده‌تان برنامه‌ریزی کنید، مانند نقاشی، ساخت مدل، یا حتی آموختن یک ساز موسیقی.

به یاد داشته باشید که شادی یک فرآیند است و نیاز به زمان دارد. پس صبور باشید و از هر لحظه با خانواده‌تان لذت ببرید .

### دکتر لیلا قهرمانی



## مدیریت زمان تلاشی آگاهانه برای کنترل و تخصیص منابع محدود جهت افزایش بهره‌وری و رضایت از زندگی

اصول مدیریت زمان:

● هدف گذاری

● تعیین اولویت

● رعایت اولویت

دسته بندی کارها از دیدگاه مدیریت زمان:

۱- کارهای مهم و فوری

۲- کارهای مهم اما غیرفوری

۳- کارهای فوری اما غیرمهم

۴- کارهای کم اهمیت و غیرفوری

۵- کارهای بیهوده و وقت گیر

از میان همه این کارها باید بیشترین اولویت را به کارهای دسته دوم داد. اما معمولاً بدلیل آنکه با احساس فوریت همراه نیستند اغلب مردم به آنها اهمیتی نمی دهند و زمانی برای انجام آنها در نظر نمی گیرند. به طور مثال اکثر مردم کشور ما، کاری مهم اما غیر فوری مثل مراجعه به پزشک و اطمینان از سلامتی خود را مرتباً به تعویق می اندازند تا سرانجام بیماری آنها را به سوی پزشک براند و هنگامی متوجه می شوند که وقت درمان گذشته است و پزشک هم نمی تواند کاری برای آنها انجام دهد.

نحوه به کارگیری مدیریت زمان:

۱- کار را به اجزاء کوچکتر تقسیم کرد و هر جزء را در یک زمان انجام داد.

۲- از هر کجا شد کار را شروع نمود و لازم نیست از ابتدای آن شروع کرد.

۳- لیستی از کارهای قابل ملاحظه تهیه کرده و بتدریج که کارها انجام میشود آنها را علامتگذاری نمود.

۴- با خود عهد بست که یک کار را در طول مدت زمان مشخص انجام داد.

۵- از کسانی که می توانند در انجام کار کمک کنند استفاده نمود.

### ملیحه مکی آبادی





## چگونه می توانم فشار خون خود را کاهش دهم

در زیر راهنمایی هائی برای کاهش و طبیعی کردن فشار خون ارائه می شود :  
3-6 وعده غذای کم حجم در روز مصرف کنید.

از رژیم غذایی سالم و متعادلی استفاده کنید. که شامل مقادیر کمی چربیهای اشباع (چربی های حیوانی موجود در گوشت قرمز، پوست مرغ، کره، خامه و ...) بوده و حاوی انواع مختلف مواد غذایی باشد که مقادیر کافی پتاسیم (میوه، سبزیجات، لبنیات و ماهی) کلسیم (لبنیات)، منیزیم (غلات کامل، سبزیجات برگ سبز، گردو و فندق، نخود سبز، باقلا و لوبیا) و اسیدهای چرب امگا ۳ (ماهی های چرب مثل ماهی آزاد، ساردین، ماهی کولی، ماهی دودی، ماهی سفید، خال مخالی، قزل آلا، تن، شاه ماهی و ...) داشته باشد. یک رژیم غذایی متعادل باید مقدار کافی از تمام این مواد غذایی را تامین کند.

به افراد دارای اضافه وزن توصیه می شود وزن خود را کاهش دهند. از دست دادن حداقل ۴,۵ کیلوگرم وزن می تواند باعث کاهش معنی دار فشار خون شود. مصرف نمک را به یک قاشق چایخوری در روز محدود کنید. نمک مخفی موجود در غذاهای آماده ۸۰-۶۵ درصد نمک مصرفی ما را تشکیل می دهند و تنها ۱۵ درصد نمک مصرفی از نمکدان سر سفره غذا تامین میشود. مصرف غذاهای آماده و غذاهای شور و چاشنی های پر نمک را محدود کنید. و قبل از خرید آنها به برچسب روی آن و میزان نمک موجود در آن دقت کنید. میزان نمک کمتر از ۱۲۰ میلیگرم در ۱۰۰ گرم ماده غذایی نشان دهنده کم نمک بودن آن غذا است.

از مصرف الکل پرهیز کنید. کافئین موجود در قهوه، چای، نوشابه ها، شکلات، نوشابه های انرژی زا و محصولات که جهت کاهش وزن استفاده می شوند ممکن است باعث افزایش موقتی فشار خون شوند و بنابر این نباید به مقدار زیاد مصرف شوند.

فعالیت ورزشی باید قسمتی از زندگی روزانه شما باشد. سعی کنید بیشتر روزهای هفته ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش کنید. از ورزشهای شدید مثل وزنه برداری اجتناب کنید. زیرا می تواند باعث افزایش فشار خون شما شود. در عوض ورزشهایی مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، تنیس یا گلف را انجام دهید. با پزشک خود در مورد نوع ورزشی که می توانید انجام دهید مشورت کنید.

### دکتر مسعود کریمی



## معایب و مشکلات ناشی از تک‌فرزندی بیشتر از دو یا چند فرزند است

امروزه به علت تغییر سبک زندگی تک‌فرزندی بین زوجین و خانواده‌ها رایج شده است شاید مهمترین دلایل این انتخاب این است که والدین دوست دارند به فرزندشان بیشتر رسیدگی کنند و امکانات مادی و معنوی فقط به یک نفر اختصاص یابد و وقت بیشتری برای تربیت فرزند داشته باشند و توان مالی بیشتری برای رشد و تحصیلات فرزند خود ایجاد کنند. رواج تک‌فرزندی باعث می‌شود جمعیت کشور رو به پیری برود و فضای جوانی و شادابی کمتر دیده شود و ادامه روند تک‌فرزندی در خانواده‌ها و تداوم آن در جامعه باعث می‌شود که در طول زمان جمعیت کشور کاهش یابد.

مشکلات تک‌فرزندی :

۱- توجه افراطی و لوس کردن

۲- حفاظت بیش از حد و بیش تیماری

۳- کوتاهی در تربیت و ادب کردن

۴- جبران افراطی ناشی از احساس گناه

۵- توقعات غیرمنطقی و غیرواقع بینانه

۶- برخورد با بچه همانند یک فرد بالغ

۷- تحسین افراطی و بیش از حد

۱- توجه افراطی و لوس کردن

توجه افراطی که والدین تک‌فرزند به سختی می‌توانند از آن اجتناب کنند، بر دو نوع است: مادی و عاطفی والدینی که پول زیادی صرف خرید اسباب بازی می‌کنند، در اصل سعی دارند در وهله اول به خودشان و بعد تنها فرزندشان به خاطر نداشتن برادر یا خواهر احساس خوبی بدهند. وقتی همه چیز برای بچه فراهم شود، قدر نمی‌داند. آنچه کودک بیشتر از هر چیزی نیاز دارد، احساس امنیت و دوست داشتن و محبت است که والدین باید به او هدیه کنند.

راه‌های پیشگیری از افراط مالی

- برای کودک حدود مرز مشخص کنیم. (محدود کردن رسانه‌های دیجیتال تلویزیون، موبایل و ...)

- برنامه ریزی از قبل (تسلیم شدن در برابر درخواست بچه زمانی که آشوب می‌کند، ساده‌ترین راه خاتمه به آشوب است اما این راه حل ترسوهاست)

- خلق احساس مسئولیت (واگذاری کارهای متناسب با سن کم کردن در آب دادن گل‌ها توسط کودک جمع و مرتب کردن اسباب بازی ها..)

- والدین نه گفتن یاد بگیرند. (به صورت هماهنگ با همسر خود در مورد نه گفتن به فرزندتان به توافق برسید)

- فقر را به او هدیه دهید (خوب است که تک‌فرزندها حتی زمانی که فراوانی و وفور نعمت جزء غیرقابل اجتناب زندگی آنها است، نداشتن را تجربه نمایند. به طور مثال برخی از اسباب بازی‌ها که از آنها خسته شده از چشمش دور نگه دارید و بعد از چندماه به او برگردانید تا قدرشان را بهتر بدانند.)

نکته: در نظر داشته باشیم که اجتناب از افراط مادی مستلزم مقاومت و پایداری است و گاهی اوقات باید صبر و شکیبایی زیادی داشت. اگر بخواهیم بچه‌ای توانمند و هوشیار بزرگ کنیم که در دنیای بیرون احساس راحتی کند، باید میانه روی و اعتدال را نگه داریم.

## راه های پیشگیری از افراط عاطفی

-زندگی تان را فدا نکنید(صحیح نیست که کودک محور تمام تصمیمات زندگی شود تا دچار خودشیفتگی و این تصور نادرست (که همه باید عاشق من باشند) نشود.

-بگذارید کودکان ارزش در خلوت خودبودن را کشف کند.(والدین بچه های تک فرزند فکر میکنند باید بچه خودرا بدون توقف در کلاس ها درگیر کنند چون ممکن است احساس تنهایی کند یا پتانسی هایش هدر رود که این تفکر اشتباه است باید والدین بین تعاملات اجتماعی،کلاس های خارج از مدرسه و فرصتی برای تنها خواندن،نقاشی کردن و بازی های طبیعت محور همچون آب بازی و خاک بازی تعادل برقرار کنند.) راه های پیشگیری از لوس شدن

بچه های لوس ،همیشه نیمه خالی لیوان را می بینند زیرا همیشه لیوانی پر در اختیارشان بوده است به راه های زیر فکر کنید:  
-از بدو تولد کودک،در مورد ارزش های خانوایی خود تصمیم بگیرید.

-محدودیت های شفاف اما انعطاف پذیری را برای بچه در حال رشد خود تعیین کنید.

-اجازه دهید فرزندان اشتباه کند و بچگی نماید و از اشتباهات خود درس بگیرد تا حدی که برای سلامتی او خطرناک نباشد.  
-علاوه بر بچه برای خودتان هم خوب باشید . اگر برای خودتان هم وقتی در نظر بگیرید بچه شما به این خاطر به شما احترام خواهد گذاشت.

-نه گرفتن را فرابگیرید و به آن عمل کنید.

-ارزش پول را با تشویق او به کارکردن بیاموزید، چه کارکردن اضافی برای شما یا محل مطمینی دیگر. وقتی فرزندان فهمید که پول درآوردن چقدر زحمت دارد قبل از خرج کردن کمی فکر خواهد کرد.

## دکتر مسعود کریمی و ملیحه مکی آبادی



## حفاظت بیش از حد و بیش تیماری در والدین تک فرزند

ما در دنیایی زندگی میکنیم که اخبار ترسناک زیادی را می شنویم. این ترس توسط برنامه های خبری و وقایع ترسناکی که در شهر و محله مان از این و آن می شنویم ، و صحبت هایی که با دوستان و همسایه ها داریم بیست و چهارساعته وارد خانه های ما می شود از جمله : اعتیاد جوانان، حملات تروریستی، رکود اقتصادی، دزدی و قتل و... از آنجایی که رابطه والدین تک فرزند با فرزند خود بسیار صمیمی است، تصور می کنند که دخالت در تمامی جنبه های زندگی تک فرزند، امری طبیعی و بخشی از رابطه آنهاست، بنابراین در خانواده های تک فرزند میل بالایی برای حفاظت افراطی وجود دارد که این حفاظت بیش از اندازه می تواند را باز نموده و اجازه نمی دهند که فرزندشان شکست و عدم موفقیت را تجربه نماید. بنابراین کودک طعم ناراحتی و شکست را نمی چشد و اعتماد به نفس لازم در رویارویی با مشکلات و تحمل سختی ها را نخواهد داشت.

نکته : والدینی که بلافاصله برای کمک به کودک خود نمی شتابند، کودکانی دارند که یاد گرفته اند وحشت خود را کنترل کنند ، اما والدینی که سعی دارند کودک خود را از همه چیز محافظت کنند و اضطراب او را کم کنند ، در واقع موجب تشدید استرس بچه شده اند.

راه چاره چیست ؟

اگر فرزند شما بداند که به او اطمینان دارید ، او نیز به خودش اعتماد می کند اما باید بدانید که نباید خیلی زود و خیلی زیاد به او قدرت دهید . گزینه ها را به تدریج و با افزایش توانایی های او اضافه کنید . شما می توانید اطمینان و اعتماد را از اوان زندگی به بچه خود تزریق کنید . برای این کار می توان با عادی ترین فعالیت ها شروع کرد مثل خرید از فروشگاه یک راه ساده برای آموزش مهارت های واقعی زندگی به بچه است که به او اطمینان و یک نقص تبدیل شود و نگذارد که آنها به صورت طبیعی رشد کنند، به شیوه ای که با تجارب خود و تاحدی با آزمون و خطا رشد کنند. مسئله این است که یادگیری تک فرزندان فقط با تصمیمات خوب نیست بلکه درک پیامدهای تصمیمات بد نیز منجر به یادگیری می شود و طبیعی است که تمامی والدین مسئولیت پذیر ، از فرزندان خود مراقبت کنند اما والدین تک فرزند با تلاش و عشق و جان فشانی بیشتری از تنها فرزند خود محافظت می کنند زیرا فقط یک بچه دارند، تک فرزندی که تمام آرزوهای والدین در او خلاصه می شود. والدین تک فرزند به جای اینکه به کودک این فرصت دهند که خودش مشکلاتش را حل کند، سریعاً "مسیر اعتماد به نفس القا می کند. مهم نیست شغل شما چیست باید بچه خود را در آنچه برای امرارمعاش انجام میدهد و همچنین چگونگی انجام آن درگیر کنید . اگر او را با وضعیت و کم و کیف کار خود آشنا نکنید ، شما او را از یکی از عناصر پایه و اساسی زندگی محروم کرده اید.

چگونه والدین از محافظت بیش از اندازه تک فرزند خود اجتناب کنند ؟

- او را وابسته نکنید و دست و پای او را نبندید . اجازه دهید بچه مشکلاتش را خودش حل کند. (همیشه سعی نکنید که همه کارهایش را انجام دهید )

- از توانایی های حقیقی فرزند خود در مراحل مختلف تکامل او آگاه باشید . فرصت هایی برای ماجراجویی و فرصت هایی برای شکست خوردن برایش فراهم کنید.

- برخی مواقع بدون اینکه بچه از ترس شما مطلع شود ، به راحتی کنار بکشید . اجازه دهید ، دریابد که چگونه کارها را به تنهایی اداره میکند

- به فرزندان فرصت دهید با طبیعت مانوس شود تا خود به خود اعتماد به نفس و مقاومت در برابر سختی ها در او تقویت شود.

**دکتر مسعود کریمی و ملیحه مکی آبادی**

## روز جهانی بدون دخانیات

طبق آمار ارائه شده برای روز جهانی بدون دخانیات از سوی سازمان بهداشت جهانی، هر ساله در سراسر جهان بیش از ۱ میلیون نفر در اثر دود غیر مستقیم محصولات دخانی، جان خود را از دست می‌دهند. مصرف محصولات دخانی و قرار گرفتن در معرض دود غیر مستقیم آن، از مهمترین عوامل خطر برای ابتلا به سرطان ریه، بیماری مزمن انسداد ریه (COPD)، سل و آسم محسوب می‌شود. نوزادان متولد شده از مادران سیگاری و یا مادرانی که در طول مدت بارداری در معرض دود غیرمستقیم محصولات دخانی قرار گرفته‌اند، ممکن است از نقص در عملکرد ریه‌هایشان رنج ببرند. طبق تحقیقات صورت گرفته، مواد شیمیایی موجود در دود محصولات دخانی در دوران رشد جنین در شکم مادر، میتواند اثر مخرب و دائمی را بر ریه‌های جنین داشته باشد. توصیه‌های مختصر در مورد ترک دخانیات:

✓ ترک دخانیات نیاز به زمان دارد. ابتدا باید خواست، تا بعد توانست. در بهترین روش باید ابتدا به آن فکر کرد، تصمیم گرفت، اراده را تقویت کرد، ضرر های مصرف دخانیات و فواید ترک آن را دانست و یک روز را برای ترک دخانیات انتخاب کرد. برای آمادگی تا روز ترک باید به دستورات زیر عمل شود:

- ✓ نوع سیگار و مواد دخانی مصرفی خود را عوض کنید.
- ✓ سیگار هارا نصفه بکشید و مصرف سایر مواد دخانی را کاهش دهید.
- ✓ دستی که سیگار را با آن میگیرید عوض کنید.
- ✓ هرروز روشن کردن اولین سیگار یا مصرف سایر مواد دخانی آن روز را به تاخیر بیندازید.
- ✓ به هر کدام از سیگار هایی که روشن میکنید یا مواد دخانی که مصرف میکنید فکر کنید.
- ✓ بدون سیگار از منزل یا محل کار خارج شوید.
- ✓ زیر سیگاری هارا مخفی کنید.
- ✓ آب بنوشید.

دکتر عبدالرحیم اسداللهی

✓ روز جهانی بدون دخانیات به منظور جلب توجه و تشویق افراد به ترک محصولات دخانی، هر ساله در ۳۱ ماه می مصادف با ۱۰ خردادماه در سراسر جهان برگزار می‌شود. سازمان بهداشت جهانی در هر سال شعاری را برای این روز در نظر می‌گیرد و متناسب با آن به انتشار اطلاعات و برگزاری همایش هایی با تاکید بر مضرات ناشی از استعمال دخانیات، اقدام می‌نماید. روز جهانی بدون دخانیات ۲۰۲۱ تحت عنوان "تعهد برای ترک دخانیات" برگزار می‌شود. این روز بر روی فعالیت‌ها و اقدامات موثر برای افزایش آگاهی عمومی، به خصوص در جوانان، تمرکز دارد که عبارتند از:

- ✓ تاثیرات مضر مصرف دخانیات
- ✓ سرطان و بیماری‌های تنفسی مزمن ناشی از مصرف دخانیات
- ✓ اهمیت کاهش و ترک مصرف دخانیات
- ✓ خطرات مواجهه با دود دست دوم و سوم
- ✓ دخانیات در هر نوع و شکل آن کشنده است و سلامت ریه‌های هر شخصی که در معرض آن قرار می‌گیرد را تهدید می‌کند. دخانیات در هر ۴ ثانیه یک نفر را به کام مرگ می‌کشاند. بیماری‌های دستگاه تنفسی جزو مهمترین دلایل مرگ در سراسر جهان است و محصولات دخانی یک عامل خطر بزرگ محسوب می‌شوند. مصرف محصولات دخانی و در اثر آن ابتلا به بیماری‌های تنفسی، باعث مرگ میلیون‌ها نفر شده است که این آماري ناراحت کننده است. اما ناراحت کننده تر از آن درد و رنجی است که این بیماری‌ها به فرد تحمیل کرده و کیفیت زندگی او را تحت تاثیر قرار می‌دهد. دود محصولات دخانی نه تنها سلامت ریه‌های شخص مصرف کننده را تهدید می‌کند، بلکه برای اشخاصی که در معرض دود نیز قرار گرفته‌اند، یک خطر محسوب می‌شود. دود محصولات دخانی باعث آلودگی هوای داخل اتاق می‌شود که یک خطر بزرگ برای سلامتی ریه‌ها است.

## کوتاهی در تربیت و ادب کردن در کودکان تک فرزند

و شغلی لازم است. این مهارت ها شامل موارد ذیل است:  
الف: صبوری و خویشتن داری (بدون خوبستن داری، تک فرزند شما در خطر تبدیل شدن به موجودی خودخواه و طلبکار می باشد. در خانواده های چندفرزندی بچه ها صبر می کنند زیرا مجبور هستند ولی تک فرزند می داند که او در اولویت است و بر همه چیز تقدم دارد).

ب: خوش رفتاری و احترام به دیگران (خوش رفتاری به معنی احترام گذاشتن به احساسات و علائق دیگران است که گاهی باید بر خواسته و احساسات خودمان نیز ترجیح دهیم. اخلاق خوب شامل پرورش دادن توانایی های شناخت خوب از بد، و صحیح از غلط است. اخلاق خوب برخورداری از توانایی شناخت و جداکردن کار درست از نادرست است.

تعریف تربیت و ادب کردن (تنبیه)

تربیت درست به بچه کمک میکند که بر عواطف و رفتارهایش کنترل پیدا کند. تربیت موثر هم شامل استفاده از قواعد روشن و نیز صحبت کردن در مورد آنهاست. باید بچه کاملا درک کند که دقیقا چه انتظاری از او داریم؟ و چرا این انتظار را داریم؟ همچنین باید برای او عواقبی را در صورت عدم رعایت آنها مشخص کنیم. دقت داشته باشیم که ادب کردن و تنبیه الزاما" به معنی تنبیه فیزیکی نیست و باید تمرکز بر استفاده از روش های غیرفیزیکی باشد.

چند قاعده تربیتی که بچه های کوچکتر (خردسال) می توانند بفهمند و می توانید بر راحتی و بدون عقب نشینی آنها را پیاده کنید: -لباس های مدرسه بایستی شب قبل آماده شوند. این کار، گریه و مشاجره صبح را حذف میکند.

-میز شام یک وقت خانوادگی است و تلویزیون ممنوع است. -اگر این قواعد خانگی شکسته شوند، باید منتظر عواقب آن باشیم.

بچه های سنین نه تا دوازده ساله بایستی برنامه روزانه ای در طول هفته داشته باشند که نسبتا ثابت و یکنواخت باقی بماند. کارهایی که باید انجام دهد، ممکن است بر روی یخچال چسبانده شود یا در یک تقویم نوشته شود.

بچه های نزدیک به سن بلوغ به استلال بیشتری نیاز دارند و

چندبار از تک فرزند خود خواسته اید که میز غذا را جمع کند، درحالی که روی مبل لم داده یا روی زمین دراز کشیده و کارتون تماشا می کند؟ ممکن است به جای برقراری نظم و تادیب، احساس شود آسان گرفتن گزینه بهتری است. (اگر خودم سفره را جمع کنم فقط پنج دقیقه طول می کشد، بجای اینکه ده دقیقه او را تشویق به انجام وظیفه اش بکنم). با تک فرزند همانطوری برخورد کنید که انگار با چهارفرزند سروکار دارید. به خانه خود به عنوان کشوری بنگرید که بدون قانون اداره نخواهد شد. هرج و مرج و بی نظمی موجب سردرگمی و اضطراب میشود نه آزادی و خلاقیت.

اجازه ندهید که تک فرزند شما را تحت اختیار خود گیرد. معمولا تک فرزندها فوق العاده پرحرف و سخنرانان ماهری هستند زیرا وقت زیادتری را با والدین خود میگذرانند، بنابراین ممکن است بالغ تر از آنچه هستند، نشان دهند. بچه هایی که پیوسته صحبت های بالغین را قطع می کنند و همیشه درصددند تا توجه هارا به خود جلب کنند، خیلی به کسانی که اطرافشان هستند، توجهی نمی کنند.

برخی والدین به اصطلاح تربیت گلخانه ای دارند یعنی از اوان کودکی و شیرخوارگی تک فرزند خود را وارد وادی انواع آموزش ها از قبیل رنگ پرچم کشورها، شمارش اعداد، اسم حیوانات و.. می کنند. آنها عزم دارند از فرزند خود سوپرپوی بیافرینند و بر این باورند که اگر همچون هلیکوپتر بر فرزند خود سایه افکنند و بچه خود را محصور و یک محیط بسته برایش ایجاد کنند، از تمام خطرات ایمن خواهد ماند که این کار ممکن است برای مدتی موثر باشد اما در دوران نوجوانی میخواد به هر قیمتی شده از این چارچوب که برایش ایجاد شده فرار کند. آنچه باید کرد....

می توان رفتار بچه را بدون استفاده از روحیه استبداد و حکمرانی، قالب داد. شیوه پدر یا مادری را اتخاذ کنید که روی سه عنصر محبت، درک کردن و ارتباط دوستانه و صمیمی تاکید ورزد.

در تربیت کردن، مهارت هایی آموزش داده می شود که برای موفقیت اجتماعی، تحصیلی

برای آنها می‌جنگند، لازم است که انعطاف پذیر اما به موقع محکم باشید. نوجوان دوست دارد تصمیمات را خودش بگیرد فرصت‌هایی برای آنها جهت تصمیم‌گیری و انتخاب فراهم کنید.

برای اینکه نوجوان احساس آرامش و تمرکز کند، لازم است مطمئن شود که خانه برایش محیطی امن است. والدینی می‌توانند خانه‌ای امن برای نوجوان داشته باشند که به قواعد پایبند بوده و خود در رعایت اصول اخلاقی الگو باشند.

سعی کنید قواعد را مکتوب کنید و در تربیت درنگ نکنید. گفتگو بخش لاینکف تربیت کردن نوجوان است. اما بچه گاهی اوقات قواعد را نادیده می‌گیرد و خیلی بد رفتار می‌کند، به طوری که امکان بحث و گفت‌وگو نمی‌ماند. در این موارد، تنبیه سریع لازم است. یکی از موثرترین تنبیه‌ها توقیف کردن است (محروم کردن او از فعالیتی است که از آن لذت می‌برد).

چگونه تادیب و تربیت را وارد فرمول پرورشی خود کنیم؟  
- تفاوت بین تربیت کردن و تنبیه کردن را به خوبی بدانید، تا زمانی که تربیت کردن جواب می‌دهد، نیازی به ادب کردن نیست.

- باید قواعد واضح و منطقی و به همان اندازه هم عواقب رعایت نکردن آنها روشن و واضح باشند. دم‌دمی مزاج نباشید.  
- به خاطر داشته باشید که تربیت و تادیب معنی دار در طول یک شب رخ نمی‌دهد.

- به رفتار خوب پاداش دهید که منجر به اعتماد به نفس کودک می‌شود. همه ما به تقویت روحیه ناشی از تقویت مثبت نیاز داریم.

- همانطور که بچه شما از نظر سنی و تکاملی رشد میکند و آمادگی انجام مسئولیت‌های جدید را پیدا میکند، قواعد خانه را بازنگری کنید.

- در نهایت، ضمن رعایت احترام و شخصیت نوجوان تسلیم نشوید.

### دکتر مسعود کریمی و ملیحه مکی آبادی



## بیماری اسکروزیس چیست

-محدودیت هایی ( و نه لزوماً ممنوعیت ) که بیماری ام اس در زندگی روزمره فرد، در تحصیل ، شغل ، ازدواج ، فرزند آوری ، فعالیت های ورزشی و ... ممکن است ایجاد کند فرد را ملزم میکند که برای انجام هر یک از آنها بیاندیشد ، مشورت کند و به قول معروف چرتکه بیاندازد تا نهایتاً بتواند تصمیم درستی بگیرد . لذا اموری که شاید برای دیگران ساده و سریع و بی دردسر انجام می شود ، برای این عزیزان براحته میسر نیست و این خود می تواند منجر به اضطراب و یا افسردگی شود.

- مصرف دارو از دیگر مسائلی است که فرد مبتلا به ام اس را مستعد بروز افسردگی می کند چرا که علاوه بر این حس ناخوشایند که مصرف طولانی مدت دارو به فرد تحمیل میکند ، برخی داروها خود می توانند ایجاد افسردگی نمایند

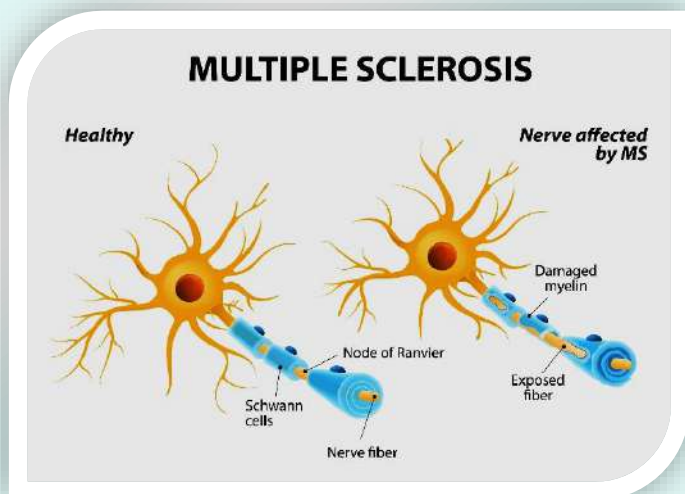
-مسائل روحی ممکن است ناشی از تغییرات ایجاد شده در مغز باشد. اگرچه هنوز رابطه صد در صدی بین محل ضایعات ام اس و بروز علائم اضطراب و افسردگی پیدا نشده اما با توجه به یافته های پیشین می توان حدس زد که آسیب برخی قسمت های مغز که با هیجانات و خلق انسان مرتبط است می تواند سبب بروز این دو اختلال روانی شود. هیچ درمانی برای مالتیپل اسکروز وجود ندارد. درمان به طور معمول روی تسریع در بهبودی از حملات، کاهش سرعت پیشرفت بیماری و مدیریت علائم بیماری ام اس تمرکز می کند.

### دکتر مهین نظری

مالتیپل اسکروزیس (MS) یک بیماری ناتوان کننده مغز و نخاع (سیستم عصبی مرکزی) است. در MS سیستم ایمنی بدن به غلاف محافظ (میلین) که فیبرهای عصبی را پوشانده حمله می کند و باعث ایجاد مشکلات ارتباطی بین مغز و بقیه بدن می شود. سرانجام این بیماری می تواند باعث آسیب دائمی یا تخریب اعصاب شود.

علائم و نشانه های بیماری ام اس بسیار متفاوت است و به میزان آسیب عصبی و اینکه کدام اعصاب تحت تأثیر قرار می گیرند بستگی دارد. برخی از افراد مبتلا به ام اس شدید ممکن است توانایی راه رفتن به طور مستقل یا به طور کلی را از دست بدهند، در حالی که برخی دیگر ممکن است مدت طولانی بهبودی را بدون هیچ گونه علائم جدید تجربه کنند: -بی حسی یا ضعف در یک یا چند اندام که به طور معمول در یک طرف از بدن هر بار اتفاق می افتد، یا پاها همراه با تنه -احساس برق گرفتگی که با حرکات خاصی در گردن ایجاد می شود به خصوص خم شدن گردن به جلو (علامت لرمیت) -لرزش، عدم هماهنگی یا راه رفتن ناپایدار مشکلات بینایی نیز رایج است، از جمله:

-از بین رفتن جزئی یا کامل بینایی، معمولاً هر بار در یک چشم اغلب همراه با درد هنگام حرکت دادن چشم  
-تاری دید  
-لکنت زبان  
-خستگی  
-سرگیجه  
-مور مور شدن یا درد در قسمت هایی از بدن  
-مشکلات عملکرد جنسی ، روده و مثانه





## آشنایی با بیماریهای تیروئیدی به مناسبت هفته جهانی تیروئید

غده تیروئید که در ناحیه جلو گردن واقع شده یکی از مهم ترین غدد درون ریز بدن بوده که با تولید هورمون های تیروئید سوخت و ساز بدن را کنترل می کند. بیماری های متعددی که در این غده بروز می کنند باعث اختلال در عملکرد آن گردیده و منجر به بروز علائم و نشانه های بالینی متعدد می گردند. بنابراین آگاهی آحاد جامعه از بیماری های غده تیروئید که بطور مستقیم بر سلامت فرد تاثیر دارند، ضروری می باشد.

شیوع بیماری های غده تیروئید در دنیا قابل توجه بوده، این بیماری ها افراد را در تمام سنین گرفتار نموده و طیف وسیعی از علائم و نشانه های بالینی را بوجود می آورند. حدود یک میلیارد و ششصد میلیون نفر در دنیا در معرض خطر ابتلا به بیماری های غده تیروئید بوده و حدود دویست میلیون نفر نیز مبتلا به انواع بیماریه ای تیروئید هستند، همچنین ۶۰ درصد بیمارانی که با یک بیماری تیروئید مشغول زندگی می باشند از وجود بیماری خود بی اطلاع هستند.

هورمون های تیروئید در تن

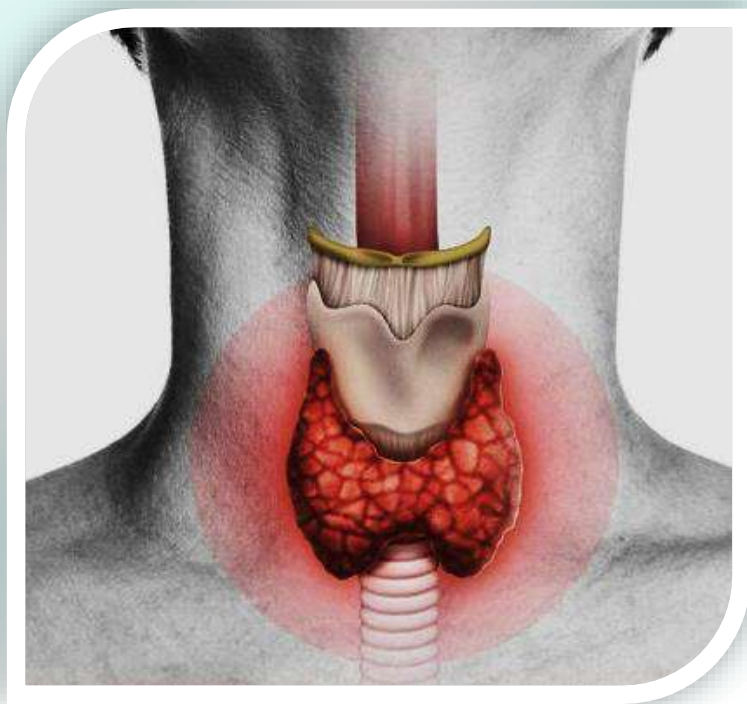
ظیم متابولیسم بیشتر سلول های بدن و همچنین در رشد و نمو فیزیکی و تکامل سیستم عصبی انسان نقش حیاتی دارند. اهمیت بیولوژیکی ید شرکت در ساختمان هورمون های تیروئید است. کمبود ید عملکرد تیروئید را دچار اختلال نموده و بر حسب اینکه این کمبود در چه زمانی حاصل شود و نیز بر اساس شدت کمبود آن عوارض و تغییرات حاصله را تحت عنوان اختلال های ناشی از کمبود ید تقسیم بندی می کنند. ید، 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 می کند. 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 مهم است. کمبود ید، از طریق ایجاد اختلال در رشد و تکامل مغز، میلیون ها نفر از جمعیت جهان را در معرض خطر قرار داده است. کمبود ید ساده ترین مشکل تغذیه ای جوامع می باشد که میتوان با تامین ید مورد نیاز روزانه افراد آن را کنترل نمود. از سال ۱۹۹۰ میلادی به بعد تلاش های قابل توجه ای برای بهبود دریافت ید جوامع از طریق ید دار کردن همگانی نمک در اکثر کشور های دنیا صورت گرفته است بطوریکه در حال حاضر حدود دو سوم جمعیت جهان تحت پوشش تغذیه با نمک ید دار هستند. انواع بیماری تیروئید: کم کاری تیروئید، پرکاری تیروئید، هاشیموتو، گریوز، گواتر و سرطان تیروئید شایع ترین بیماری های مربوط به غده تیروئید پرکاری و کم کاری تیروئید:

پرکاری تیروئید زمانی اتفاق می افتد که این غده، مقادیر بیش از حد از هورمون تولید نموده و سرعت مصرف انرژی در بدن بیشتر شود و بالعکس اگر این غده، مقادیر کافی از هورمون را تولید نکند، سرعت مصرف انرژی کمتر شده و اصطلاحاً کم کاری تیروئید را خواهیم داشت. چه کسانی به بیماری تیروئید مبتلا می شوند؟

افراد مبتلا به بیماریهای تیروئیدی در همه گروههای سنی و با هر نژادی دیده میشوند. اما برر سی ها و امار حاکی از آن است که زنان 5 تا 8 برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به این بیماری هستند. تشخیص بیماری های تیروئید: از جمله راه های تشخیص بیماری های تیروئید انجام آزمایشات خون است. تست هورمون تحریک کننده تیروئید یا TSH برای شناسایی و تشخیص بیماری های تیروئیدی پیش از شروع علائم بالینی استفاده می شود. در صورتی که این بیماری به موقع تشخیص داده شود با استفاده از شیوه های درمانی مناسب می توان بیماری را کنترل کرد. منظور از درمان این بیماری بازگردانی سطح این هورمون به حالت طبیعی است.

کم کاری تیروئید با دارویی به نام لووتیروکسین درمان پذیر است این دارو کمبود هورمون را در بدن جبران می نماید. با تعیین دوز این دارو توسط پزشک سطح هورمون در بدن بیمار تحت کنترل درآمده و به حالت طبیعی برمیگردد. در پرکاری برداشته می شود. متداول ترین روش درمان ید رادیواکتیو است. این نوع درمان در اکثر مواقع منجر به کم کاری تیروئید میشود که نیازمند مصرف لووتیروکسین بوده تا سطح هورمون به حالت نرمال برگردد 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 کاملا بدون ضرر و عوارض جانبی است. هیچوقت از نمک دریا و سنگ نمک که تبلیغات نادرستی در مورد مصرف آنها می شود استفاده نکنند زیرا اولاً به مقدار کافی حاوی ید نبوده و بعلت داشتن فلزات سنگین و آلودگی با آلاینده های شیمیایی کارخانجات صنعتی که وارد آب دریاها و اقیانوس ها 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.

### دکتر مهین نظری



## برخورد با بچه همانند یک فرد بالغ در والدین تک فرزند

زیرا فقط سه نفر در خانواده وجود دارد که باهم به تعامل می پردازند. برخی از والدین فکر میکنند که باید همه چیز را به تک فرزند خود بگویند زیرا نمی خواهند مثل والدین خودشان باشند که همه چیز را از آنها مخفی می کرده اند. چیزی که این والدین فراموش کرده اند این است که مسائل سردرگم کننده ای در زندگی بالغین وجود دارد که هنوز بچه ها توانای درک آن را ندارند. اطلاعات خیلی زیاد به معنی انتقال ترس های جدید و زیاد است.

### ۲- فراموش نکنید بچه ای در خانه است

تک فرزندها آنچنان ماهر و تودار به نظر می رسند که غالباً بزرگتر از سن خود نشان می دهند. در بسیاری از موارد زبان کلامی و رفتاری آنها پیشرفته تر از بچه های هم سن و سال خودشان است اما والدین نباید گول این ظاهر را بخورند. درحقیقت این بچه به خاطر تماس با والدین خود، زبان و رفتار بالغین را کپی برداری می کند که امری طبیعی است اما در واقع هنوز بچه است.

به آن اهمیت نمی دهند زیرا معمولاً باهم مشغول هستند.

چگونه والدین از بالغ سازی تک فرزند خود اجتناب کنند؟

- سعی کنید خانه ای بسازید که در آن کودک شما کودک باشد. در خانه کودک مدار (ونه کودک سالار)، کودک در بازی کردن با دوستان، خوردن غذا و ریخت و پاش احساس راحتی می کند. داشتن خواهر یا برادر موثرترین راهی است که به کودک این فرصت را می دهد که کودک کند.

- موضوعات رسمی منزل را به زمان های خاص یا اتاق نشیمن موکول نمایید.

- در مورد رابطه تان با همسر یا قوام درجه یک، اطلاعات زیادی به کودک خود ندهید. کودک شما فقط لازم است که بداند چه کسانی برای راهنمایی و حفاظت او حضور دارند.

آیا مکرراً کودک خود را به مراسم و جلسات بزرگسالان می برید، که تنها فرد زیر بیست ساله آن مجلس است و بایستی همیشه بهترین رفتار را داشته باشد؟

دوران بچگی فرایندی است که باید چشیده شود، مسابقه ای نیست که هرچه سریع تر به پایان برسد و لذا باید حق گذر از این سفر برای هر فردی تضمین شود تا سفر زندگی را با روال طبیعی و به شیوه خودش طی کند.

تک فرزندی به خودی خود فرصت تجربه نمودن تمام عیار دوران کودکی را از فرزندمان می گیرد و شاید به همین علت باشد که استانلی هال موسس و نخستین رئیس انجمن روانشناسی آمریکا معتقد است که "تک فرزند بودن به خودی خود یک بیماری است"

چگونه والدین مانع کودکی نمودن تک فرزند خود می شوند؟

### ۱- دخالت دادن زیادی بچه

معمولاً تک فرزندها در بحث های بزرگسالان در مورد مسائل مهمی که روی خانواده اثر می گذارد شرکت داده می شوند

### ۳- تبدیل بچه به عنوان بخشی از زندگی زنانشویی

پدر و مادر و تک فرزند یک مثلث را تشکیل می دهند که گاهی تک فرزند در راس آن (روی سر آنان) جای دارد. اگر به او اجازه دهیم که در جروبحث های بین والدین جانب داری کند یا فکر کند که باید مسائل را حل کند، نقش یک والد را بازی می کند که برای سن او یا موقعیتش در خانواده مناسب نیست. تک فرزندها اغلب به رابطه بین والدین خود چنان حساسیتی نشان می دهند که در بچه های دارای خواهر و برادر دیده نمیشود. در خانواده چندفرزندی، اگر والدین بحث یا عدم توافقی داشته باشند، به احتمال کمتری بچه ها آنها را می شنوند و اگر هم بشنوند خیلی

## خانواده سالم و شاد زیستن

خانواده اصلی ترین نهادی است که در جامعه وجود دارد و نقش کانونی آن در ارتباط افراد با یکدیگر و در طول زندگی مشخص می شود. زمانی که یک خانواده شاد با روابط سالم و اصلاح شده دارید، می توانید در محیطی مناسب رشد یابید و یا فرزندان خود را در محیطی امن پرورش دهید. خانواده شاد این چنین تعریف می شود که اگر تعامل بین اعضای خانواده بر اساس شاد کردن و ایجاد حال خوب دیگران باشد، آن خانواده یک گروه شاد نامیده می شود. این شادی باید پایدار و یکی از اهداف اصلی اعضا باشد.

خب سوالی که پیش می آید این است که خانواده شاد چگونه به دست می آید و چه خصوصیتی دارد؟

در ادامه به چند تا از مهم ترین ویژگی های خانواده شاد می پردازیم؟

۱- متعادل سازی کار و زندگی در منزل یکی از اصول داشتن خانواده شاد است.

ایجاد تعادل بین منزل و کار آسان نیست، اما نحوه مدیریت آن می تواند روابط شما با خانواده را تغییر دهد صدمه ای به دیگران وارد کرده یا آنها را آزار دهند.

۴- مرزها را تعیین کنید.

ما اغلب از مرزها برای محافظت از کودکان در برابر آسیب ها و خطرات استفاده می کنیم. اما مهم این است که شما سعی کنید به جای دستور دادن، دلیل وجود مرزها را توضیح دهید، چون در غیر این صورت اعضا احساس محدودیت می کنند و رابطه شما به سمت سردی خواهد رفت.

۵- ارتباطات یک اصل مهم در خانواده شاد و سالم است.

ارتباط در زمان های خوشی و سختی مهم است. فقط در مورد مشکلات صحبت نکنید بلکه در مورد زندگی روزمره و خودتان نیز صحبت کنید.

۶- بیشتر با هم باشید.

سعی کنید به عنوان یک خانواده، حداقل چند بار در هفته با هم باشید. مثلا سه وعده غذایی در هفته برای صرف غذا دور میز غذا جمع شوید (البته اگر بیشتر باشد خیلی بهتره). این کار به شما شانس برقراری ارتباط و صحبت در مورد مسائل مهم و همچنین موضوعات جالب را می دهد.

۷- تصمیمات مشترک به داشتن خانواده شاد کمک می کند.

محدود کردن بیش از حد اعضا بسیار اشتباه و یکی از عوامل تحریک کننده افسردگی در آنها خواهد بود، بنابراین بررسی کنید بدانید

کدام مرزها برای شما واقعا مهم هستند.

کدام مرزها برای امنیت فرزندان شما مناسبند.

و کدام مرزها ارزش جنگیدن ندارند.

با محدودیت های کمتر، فرزندان شما درک می کنند که مرزهایی که تعیین می کنید جدی هستند. می پرسید داشتن خانواده شاد چگونه به دست می آید: در تصمیم گیری نظر آنها را بخواهید.

۸- تسلی بخشیدن را فراموش نکنید.

برای یک خانواده سالم و موفق مهم است که در دوران سخت و همچنین اوقات خوب در کنار یکدیگر باشند.

۹- انعطاف پذیر باشید.

داشتن روتین کاری خوب است، اما در واقع یکی از ویژگی های خانواده شاد این است که به معنای واقعی آزادی در محیط خانواده وجود دارد. آن ها همیشه بر اساس برنامه پیش نمی روند و گاهی بدون برنامه ریزی برای ایجاد تنوع کارهای جدید می کنند.

داشتن تعادل بین کار و خانه عزت نفس را افزایش می دهد زیرا شما همیشه نگران نادیده گرفتن مسئولیت های خود در هر زمینه نیستید و باعث می شود احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشید.

۲- به عنوان والد، از خود بیشتر مراقبت کنید. والدین اغلب تمام وقت خود را صرف مراقبت از بقیه افراد خانواده کرده و خود را فراموش می کنند. اگر از خود مراقبت نکنید، ممکن است احساس بدبختی و رنجش داشته باشید و نمی توانید از فرزندان خود حمایت لازم را داشته باشید.

به خود بگویید احساسات و نیازهای شخصی خود را دارید که باید به آنها پرداخته شود! خودخواهانه نیست که هر چند وقت یکبار برای خود وقت بگذارید! لازم نیست که زمان زیادی باشد، اما اختصاص دادن حتی ۱۰ دقیقه در روز برای خودتان بسیار مهم است.

۳- همیشه انضباط در خانواده شاد و موفق دیده می شود.

به جای اینکه به نظم و انضباط به عنوان مجازات فکر کنید، باید از آن به عنوان راهی برای آموزش مهارت های زندگی به کودکان استفاده کنید که نیازهای خود را برآورده کنند بدون اینکه ۱۰- خانواده را مقدم بر دوستان بدانید.

وقتی که به خانواده اختصاص می دهید باید بیشتر و با کیفیت تر از وقتی باشد که با دوستان سپری می کنید، تا به معنای واقعی یک خانواده باشید.

۱۱- شوخی های خودمانی داشته باشید.

جوک ها و اسامی مستعار نماد این هستند که به گروهی تعلق دارید و پیش زمینه تجربه های بزرگ تر هستند.

برای داشتن خانواده شاد و سالم این تکنیک بسیار موثر است، از نزدیک شدن و صمیمیت زیادی با اعضای خانواده خود نترسید، فکر نکنید حرمت بین شما با این کارها از بین می رود!

مانند هر چیزی در این دنیا، داشتن خانواده شاد، سالم و موفق نیاز به تلاش و ممارست و آموزش دارد. امیدواریم که با نکته

## ملیحه مکی آبادی



## چگونه پیاموزیم که مثبت اندیش باشیم

مثبت اندیشی، شیوه ای از فکر کردن است که فرد را قادر می سازد نسبت به رفتارها، نگرش ها، احساس درباره خود و دیگران برداشت مناسبی داشته باشد. افراد مثبت اندیش در وقوع هر حادثه ای به دنبال نقاط قوت آن می گردند و از آن برای پیشرفت خود استفاده می کنند. به افرادی که بدون درجا زدن و ناامیدی تلاش می کنند تا هر مشکلی را از راه حل مناسب و درست خود برطرف کنند، مثبت اندیش می گویند.

ویژگی افراد مثبت اندیش

زندگی را به همه موانع آن دوست دارند

از حقایق فرار نمی کنند

در گفتار خود از کلمات و عبارات مثبت و امید بخش استفاده می کنند

بعد از هر شکستی باز می خیزند

آرامش و شادی در چهره آن ها نمایان است

گام های عملی و کاربردی برای مثبت اندیشی

فهرستی از ویژگی های مثبت خود تهیه و راه های تقویت آن ها را بیابید. برای افکار منفی یک فکر مثبت معادل بیابید.

سعی کنید در گفتار و برخورد های روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنید.

از افراد منفی نگر یا موقعیت هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می شوند دوری و یا سعی کنید کمتر با آن ها معاشرت داشته باشید.

قدر لحظات زندگی را بدانید و از آن ها به خوبی استفاده کنید زیرا هرگز تکرار نخواهد شد.

در زندگی همیشه شکرگزار و به قدرت بیکران خداوند ایمان داشته باشید.

هر وقت احساس کردید افکار منفی سراغتان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهید و به کاری سرگرم شوید.

**دکتر لیلا قهرمانی**



## توقعات غیر منطقی و غیر واقع بینانه در والدین تک فرزند

بالغین پخته به خوبی می دانند که فرد کامل و زندگی کامل وجود ندارد، مگر در رویاها یا در فیلم ها اما هنوز والدین تک فرزندی وجود دارند که حداقل بعضی مواقع از فرزند خود توقع " بدون نقص بودن " دارند. داشتن تک فرزند گاهی منجر به توقعات غیر منطقی می شود که در والدین چندفرزندی دیده نمی شود، و این به این خاطر است که کل عشق و آرزو و امید آنها در وجود یک فرزند جمع می شود. تجربه به والدینی که بیش از یک فرزند دارند آموخته است که هر بچه ای دارای توانایی ها و شخصیت متفاوتی است. والدین تک فرزند ممکن است برای اینکه فرزندشان در مدرسه، و یا با دوستان بهترین باشد، فشار خیلی بیشتر از آنچه که بچه می تواند تحمل نماید، وارد می کنند ولی باید بدانیم که امکان دارد او را از تعادل روانی خارج سازد. همچنین والدین تک فرزند آرزوهای خیلی زیادی برای فرزند خود دارند آنها فقط یک بچه دارند و اگر بچه خوب از آب در نیاید، شانس دیگری وجود ندارد. موفقیت یا شکست آنها در نقش یک پدر یا مادر، به طور نزدیکی به موفقیت یا شکست بچه گره خورده است.

### رقابت با دیگر والدین

رقابت اسم بازی است که در هر مرحله ای از زندگی ما وجود دارند. برخی از والدین تک فرزند فکر می کنند که برای رقابت بهتر با والدینی که بیشتر از یک بچه دارند، باید بچه آنها به تنهایی از مجموع فرزندان خانواده های رقیب، برتر باشد و همچنین میل به مقایسه تک فرزند خود با بچه های دیگر می تواند خیلی شدید باشد. انتقاد بیش از حد

برخی از والدین راه مستقیم انتقاد کردن را در پیش می گیرند و این رویه را از زمان کودکی فرزند خود شروع می کنند، آنها ممکن است توقع خیلی زیادی از تک فرزند خود داشته باشند زیرا فکر می کنند او خیلی توانمند، باهوش و استثنایی است. والدینی که آشکارا یا مخفیانه دست به مقایسه بچه خود با بچه دیگران می زنند اصولاً والدینی انتقادی و ریزبین هستند و بیش از حد روی بچه خود متمرکز می شوند اما ممکن است خودشان این مسئله را قبول نکنند. و هیچکس مثل والدین این تک فرزندان نمی تواند به جزئیات توجه داشته باشد، زیرا آنها بیش از حد روی بچه خود متمرکز می شوند. چرا والدین تک فرزند بر فرزندشان فشار می آورند؟ تک فرزندان مثل بچه های روی صحنه نمایش هستند، وقتی که در مرکز توجه قرار می گیرند، چیزهای جادویی می تواند رخ دهد، اما اگر اشتباهی از آنها سر بزند خیلی بارز و بزرگ جلو می کند. از دید تک فرزند دانستن اینکه محور و مرکزیت دنیای والدینش هست، می تواند احساس امنیت به ارمغان آورد اما ممکن است همیشه خود را زیر ذره بین والدین احساس نماید. تک فرزندان معمولاً توجه دقیق تری به اهداف و خواسته های والدین خود دارند. این فشارها گرچه ممکن است منجر به پیشرفت درسی تک فرزند شود، عواقب توقعات غیر منطقی

تشویق تک فرزند به انجام همه چیز یا همه چیز بودن موجب سردرگمی و عصبانیت او می شود زیرا قدرت تصمیم گیری او را مهار میکند و نتیجه اش بچه ای است که در زیر بار گزینه ها و تصمیمات خم می شود که به فردی مضطرب تبدیل می شود که موجب سلب آرامش بچه و به سختی می تواند سطح توانمندی خود را پیدا کند.

چگونه والدین می توانند از کمال گرایی مخرب اجتناب کنند؟

-روش های آزمایشگاهی و روحیه آزمایش کردن را کنار بگذارید. بچه شما نمونه آزمایش نیست.

-از تجزیه و تحلیل جزئیات رفتارهای او اجتناب کنید.

-پذیرید که ممکن است نیازها و تمایلات شما با فرزندان کاملاً متفاوت باشد.

-عشق و تایید را باهم قاطی نکنید. هیچ کدام به دیگری وابسته نیست. طبق گفته کارل پیکهاردت " دوست داشتن و عشق بدون شرط است اما باید تایید و تصویب را کسب کرد"  
-روی این کار کنید که بچه شما کیست و چه توانایی هایی دارد ، به جای اینکه ببینید که شما از او چه می خواهید؟  
-از تفاوت های فردی فرزندان حمایت کنید . بچه خود را با دیگران مقایسه نکنید . هر فردی منحصر به فرد است.  
-این واقعیت را بپذیرید که بچه ها گاهی تصمیمات ضعیف و بد گرفته و از آنها درس می گیرند . کمال برای خداست نه انسان.

### دکتر مسعود کریمی





## جبران افراطی ناشی از احساس گناه در والدین تک فرزند

جبران افراطی ناشی از احساس گناه

بسیاری از والدین در رسیدگی به تک فرزند زیاده روی می کنند، چون توان آن را دارند و هم از آن لذت می برند و غالباً به احساس گناه درونی خود، احساس تنهایی کودک، و فشارهای خانوادگی با انواع رفتارهای بیش جبرانی پاسخ می دهند که در نهایت می تواند منجر به مشکلات رفتاری در کودک شود. این احساس گناه ممکن است در مادران شاغل به این علت که اوقات کمتری را در کنار تک فرزند خود گذرانده اند، پررنگ تر جلوه نماید.

بیش ثبت نامی و زمان بندی افراطی

جبران افراطی می تواند خود را به شکل زمان بندی افراطی و ثبت نام کردن فرزند در کلاس های متعدد (بیش ثبت نامی) بروز دهد. والدین می خواهند به منتقدان خود نشان دهند فرزندشان به خاطر تک فرزند بودن مشکلی ندارد بلکه برعکس بسیار توانمند و با استعداد است. برای همین او را در کلاس های مختلف از جمله موسیقی، ورزش، زبان انگلیسی، المپیاد و نقاشی ثبت نام می کنند

حضورتان را پررنگ کنید، نه هدیه دادن را

فراهم کردن انواع امکانات و هدایا، یکی از اقدامات والدین تک فرزند برای کند کردن لبه تیز احساس گناه است. به ویژه والدینی که به خاطر غرق شدن در دنیای کار آنطور که باید در کنار فرزند خود باشند، نیستند. ما اغلب برای فرزندمان وقت نمی گذاریم و از طریق اسباب و لوازم بازی، نبودمان را در کنار فرزند جبران می کنیم. آنچه کودک نیاز دارد در کنار والدین بودن است نه کنار هدایا!..

زن و مرد یا در محل کارند یا در اندیشه اش، کوچک و بزرگ یا پای تلویزیون اند و یا با گوشی هایشان و در میان این همه هیاهو، معجزه است اگر چشمه زندگی نخشکد.

عکس العمل شدید به مسائل عادی

والدینی که حضور لازم را در منزل ندارند و والدینی که در کار خود غرق شده اند و به خاطر درگیر نبودن در مسائل بچه خود احساس گناه می کنند، کم کم به والدینی تبدیل می شوند که اصطلاحاً آنها را والدین واکنش سریع (زانوفنری) می نامند. به عبارت دیگر، آنها به شکلی غیرعادی نسبت به آنچه در زندگی بچه شان می گذرد، واکنش نشان می دهند. برای مثال اگر نسبت به امور تحصیلی بچه خود توجهی نکرده باشند و بچه در درس ریاضی نمره بد گرفته باشد، این والدین ممکن است به طور ناگهانی، تصمیم بگیرند که فشار را زیاد کنند. به جای اینکه به طور مداوم در درس بچه درگیر باشند و در جریان سختی ها و مشکلاتی که بچه ممکن است در مدرسه تجربه کند، باشند، آنها برای جبران عقب ماندگی، سرعت را زیاد می کنند. پس از اینکه معلم خصوصی برای بچه شان گرفتند تا مشکل را حل کنند، با رضایت خاطر به دفتر کارشان بر می گردند، چون نقش والدی خود را ظرف یک روز به اتمام رسانده اند.

برخلاف کودکان تک فرزند، بچه هایی که خواهر و برادر دارند دائم نگران نبودن والدین خود نیستند، آنها نیز به توجه والدین نیاز دارند اما به به واسطه وجود خواهر و برادر کمتر در این زمینه احساس نیاز می کنند. بچه های دارای خواهر و برادر این شانس را دارند که ناراحتی و نگرانی خود را سرهمدیگر خالی کنند، که گاهی اوقات موجب افت عصابیت آنها می شود.

**دکتر مسعود کریمی و ملیحه مکی آبادی**



## سیگار و راههای ترک آن به مناسبت هفته جهانی بدون دخانیات

متانول (در سوخت موشک بکار می رود)، آمونیوم (ماده سفید کننده خانگی)، استون (حلال موجود در پاک کننده های لاک ناخن)، نیتروس اکسید (سمی که می تواند باعث ناباروری در مردان شود)، آرسنیک (مرگ موش)، نفتالین (ضد بید)، DDT (حشره کش) و بوتان (گاز فندک) می باشد.

چرا خطر سیگار کشیدن را می پذیریم وقتی که سیگار:

خطر بیماری قلبی را ۲-۳ برابر افزایش می دهد

مسئول مستقیم مرگ نیمی از سیگاریها می باشد که بطور متوسط ۱۴ سال سیگار کشیده اند.

در افرادی که سیگار زیاد می کشند و به پرفشاری خون و یا افزایش کلسترول خون مبتلا هستند خطر بیماری قلبی را دو برابر می کند

در زنانی که قرصهای پیشگیری از بارداری مصرف می کنند خطر بیماری قلبی را ۱۰ برابر افزایش می دهد

خطر سکته مغزی را دو برابر می کند

با اثرات نامطلوب خود روی شریانه های دست و پا خطر سیاه شدن و قطع عضو را پنج برابر افزایش می دهد

مسئول حدود یک سوم از سرطانها و بسیاری از بیماریهای ریه می باشد.

سیگار کشیدن عروق خونی را تنگ می کند و باعث بزرگ شدن لخته های خونی تشکیل شده در عروق می شود. سیگار کشیدن باعث تحت فشار قرار دادن قلب می شود. سیگار کشیدن از طرق زیر باعث بیماری قلبی می شود:

تنگ کردن عروق خونی، که باعث می شود کلسترول بیشتری در دیواره شریانه رسوب کند

افزایش فشار خون

افزایش احتمال لخته شدن خون

افزایش سطح منوکسید کربن که باعث کاهش اکسیژن خون می شود

دود تنباکو حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیائی و ۴۵ ماده سرطانزای شناخته شده می باشد که مهمترین آنها عبارتند از:

نیکوتین: یک ماده شیمیائی بی رنگ و سمی است که وارد ریه ها شده و از طریق جریان خون جذب می شود. نیکوتین از راههای مختلف روی قلب، عروق خونی و سیستم اعصاب تأثیر می گذارد. نیکوتین باعث افزایش سرعت ضربان قلب و فشار خون می شود. قلب بیشتر از حد معمول کار کرده و بنابر این به اکسیژن بیشتری نیاز دارد. از طرف دیگر ناکافی بودن خونرسانی به دستها و پاها باعث سیاه شدن آنها می شود. نیکوتین جزء اعتیاد آور دود سیگار می باشد.

منوکسید کربن: گازی است که در دود آگزوز اتومبیل ها نیز وجود دارد. منوکسید کربن وارد گردش خون شده، جایگزین اکسیژن می شود و باعث می گردد قلب بیش از حد معمول کار کند تا بتواند میزان خون مورد نیاز تمام بدن را به منظور اکسیژن رسانی مناسب تامین کند.

تار: یک ماده چسبنده است که مجاری هوائی را پوشانده و عامل اصلی سرطان ریه می باشد. سایر مواد مضر شامل: سیانید (سمی که در اطاقهای گاز از آن استفاده می شود)، فرمالدئید (ماده ای که برای حفظ و نگهداری اجساد از آن استفاده می شود)،





اثرات سیگار روی اطرافیان :

به افراد غیر سیگاری که دود حاصل از سیگار دیگران را استنشاق می کنند، سیگارهای منفعل می گویند. اینها نیز از بسیاری از بیماریهای افراد سیگاری رنج می برند. تنها ۳۰ دقیقه قرار گرفتن اجباری در معرض دود سیگار می تواند به قلب یک فرد غیر سیگاری آسیب رسانده و خطر بیماری قلبی را ۳۰ درصد افزایش دهد. دود کناری سیگار حاوی ۵ برابر منوکسید کربن و ۶ برابر نیکوتین بیشتر از دودی است که فرد سیگاری استنشاق می کند دلیل این مساله خاصیت حفاظتی فیلتر سیگار است. ( سیگاری ها توجه کنند که آنها هم مستقیماً دود سیگار را تنفس می کنند و هم بطور غیر مستقیم دود کناری آنرا ، بنابراین خطرات سیگار در آنها کمتر نیست)

«هیچ سطح ایمنی برای سیگار کشیدن وجود ندارد و بهترین و مهمترین مهمترین اقدام ، ترک آن است .»

چگونه سیگار را ترک کنم ؟

از هر ۱۰ نفر ۸ نفر، بهترین راه ترک سیگار را روش قطع یکباره آن دانسته اند.

برنامه ریزی کنید که در زمانهایی که سیگار می کشیده اید کارهایی بکنید که حواس شما را از توجه به سیگار پرت کند.

انگیزه خود را حفظ کنید . روزهای اول سخت ترین روزها هستند

شما ممکن است تحریک پذیر و عصبی شوید . از دوستان ، خانواده و همکاران خود بخواهید با شما مدارا کنند این وضعیت بهتر خواهد شد

از سایر افراد سیگاری و محیطهایی که سیگار کشیده می شود دوری گزینید.

حمایت دیگران را جلب کنید . به انجمن های ترک دخانیات ملحق شوید.

از چسبها ، آدامسها و اسپری های نیکوتین جهت کمک در ترک سیگار استفاده کنید . مشخص شده که استفاده از اینها شانس ترک سیگار را دو برابر می کند.

**دکتر مسعود کریمی**

### سرطان پروستات

یکی از شایع ترین سرطان ها بین مردان می باشد که ممکن است باروری آن ها را نیز تحت تأثیر قرار دهد. معمولاً سرطان پروستات به آهستگی رشد می کند و در ابتدا به غده پروستات محدود می شود ولی در صورت رشد، گسترش می یابد و اندام های دیگر را نیز درگیر می کند. در حالی که برخی از سرطان پروستات خوش خیم هستند و با حداقل درمان بهبود می یابند، برخی دیگر بدخیم بوده و می توانند به سرعت گسترش یابند. سرطان پروستات (PCa) با بروز سالانه جهانی تقریباً ۱۴۱۴۲۵۹ مورد جدید، علت اصلی مرگ و میرهای مرتبط با سرطان در مردان است.

سرطان پروستات ممکن است در مراحل اولیه هیچ علامت یا علائمی نداشته باشد، یکی از دلایل این امر نحوه رشد سرطان است. شما معمولاً فقط در صورت رشد سرطان در نزدیکی مجرای ادرار و فشار آوردن به مجاری و تغییر در شیوه ادرار، متوجه وجود سرطان می شوید. سرطان پروستات معمولاً در قسمت بیرونی پروستات رخ می دهد و باعث ایجاد علائم هایی می گردد. نشانه های سرطان پروستات شامل موارد زیر می باشند:

احساس پر بودن مثانه بعد از خالی کردن

درد و سوزش یا جریان ضعیف ادرار

نیاز به ادرار کردن بیش از حد معمول

از دست دادن اشتها

انزال دردناک

کاهش وزن

عواملی که احتمال مبتلا به سرطان پروستات را افزایش می دهند:

افزایش سن

سابقه خانوادگی

سیگار کشیدن

رژیم غذایی ضعیف و عدم ورزش و سبک زندگی ناسالم

**دکتر مهین نظری**

بدیهی است که با پشتوانه تحقیقات انجام شده است که مردان بیشتر از زنان از معاینات پزشکی اجتناب می کنند. آمارها نشان می دهد که زنان بیشتر برای اقدامات پیشگیرانه، مشاوره بهداشتی و معاینات با احتمال بیش از ۹۵ درصد به متخصصان پزشکی مراجعه می کنند. با کمال تعجب، علیرغم اینکه زنان به طور قابل توجهی امید به زندگی دارند، مردان باید اهمیت معاینات بهداشتی پیشگیرانه را درک کنند. مشاوره به موقع با ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی می تواند به طور موثر از بیماری های مختلف، از جمله مواردی که عواقب کشنده دارند، جلوگیری کند. خوشبختانه بسیاری از این شرایط قابل پیشگیری و درمان هستند. هدف تأکید بر اهمیت مراقبت های بهداشتی مردان، تشویق معاینات پزشکی منظم و ترویج رویکردی پیشگیرانه برای اقدامات پیشگیرانه است. با انجام این کار، می توانیم از نتایج سلامتی بهتری برای مردان اطمینان حاصل کنیم و در کل به یک جامعه سالم تر کمک کنیم.

دلالت بر لزوم آگاهی از اهمیت سلامت مردان و ترغیب مردان به برخورداری از زندگی طولانی تر و سالم تر دارد. هدف از تعیین هفته ای به نام سلامت مردان، انجام تشویق به فعالیتهایی است برای آگاهی دادن به موضوعات بهداشتی که بر مردان تأثیر می گذارد و تمرکز بر آگاهی رسانی مردان است از مشکلی که ممکن است وجود داشته باشد و یا اینکه در آینده رخ دهد. آگاهی مهمترین رکن است. هرچه مردم آگاهی بیشتری کسب کنند، شجاعت انجام کاری در مورد آن را نیز کسب می کنند.

توجه بیشتر به سلامت مردان موضوع مهمی است که باید مورد توجه قرار گیرد، مردان با توجه به اینکه بیشتر در فضای بیرون هستند، به طور قطع بیشتر در معرض ابتلا به بیماری ها هستند، اما کمتر به سلامتی خود توجه می کنند، لذا هفته سلامت مردان بهانه خوبی برای آگاهی رسانی درباره بیماری های شایع در آنها است.

## تحسین افراطی و بیش از حد در والدین تک فرزند

والدینی که تازه بچه دار شده اند، به خودی خود مدهوش کودک خود هستند و به ندرت می توانند خودشان را بعد از هر حرکت ظاهراً "حیرت آوری کنترل کنند". آنها در مورد هر چیزی که بچه یاد می گیرد "به به و چه چه" می افتند و هر مرحله تکاملی برای آنها یک رخداد مهم است. اولین لبخند، اولین غلت خوردن، اولین نشستن، اولین راه رفتن کودک همگی وقایعی هستند که توجه خاص و شادی بی کم و کاست را می طلبد اما والدین تک فرزند ممکن است هر یک از موفقیت ها و پیشرفت های عادی کودک را به طور افراطی تحسین کنند. "تو جالب ترین و شگفت انگیزترین بچه ای هستی که ما دیده ایم". اگر این والدین به بزرگ کردن بچه خود به این شیوه ادامه دهند، فردی را بزرگ می کنند که انتظار دارد در هر گامی که بر می دارد، حتی اگر توپ را به دیوار بزند، با همان اشتیاق تحسین و تمجید شود. و با کوچک ترین عدم تاییدی در زندگی به هم بریزد. مسیره های رایج بیش تحسینی

- استفاده از عواطف فیزیکی به عنوان تحسین: فرزندی که تحسین فیزیکی و شفاهی مناسب و همچنین عاطفه به جا دریافت کرده باشد، در بزرگسالی احساس امنیت بیشتری می کند و می داند که در انجام مسئولیت های خود نباید به تحسین دیگران متکی باشد.

- قراردادن بچه خود در اوج: والدین مرتب به او می گویند که تو استثنایی و بهتر از دیگران هستی و حالا او این مساله را باور کرده است. این ها کودکانی هستند که به احتمال زیاد در بزرگسالی افرادی خودشیفته می شوند و به عواطف و احساسات دیگران هیچ توجهی ندارند. بزرگ کردن دور از واقع شخصیت بچه، نه تنها او را موفق نمی کند و در مسیر خوشبختی قرار نمی دهد بلکه او را به بیراهه شکست می کشاند. - تحسین با پاداش مالی: این مسئولیت تک فرزند شما است که در مدرسه خوب عمل کند. برای هر مشقی که می نویسد به او پاداش ندهید. پاداش به صورت موقعیتی بدهید تا آنچه که در آن قوی است را تقویت کند و توقعات غیرمنطقی نداشته باشد. - تحسین عمومی: به این مفهوم که به جای آنکه رفتار صحیح او را (مثلاً غذا دادن به حیوانات) تحسین نماییم، کل شخصیت او را تایید کنیم (دختر من خیلی گله ..) تحسین عمومی می تواند موجب باور کودک به این مسئله شود که تمامی اعمال او بی عیب و نقص است. تحسین عمومی ممکن است باعث شود که تک فرزند احساس کند که کسی بهتر از او وجود ندارد، کسی خاص تر از او در دنیا نیست، و هیچ کس بهتر از او مستحق تعریف و تمجید نیست. عواقب بیش تحسینی تک فرزند

بچه ای که فقط به خاطر دریافت هدیه کارها را خوب انجام می دهد، کاری برای خودش نمی کند بلکه برای خوشامد دیگران انجام می دهد. چنین فردی معتاد به تایید و تحسین می شود و اگر در جمعی مورد انتقاد قرار بگیرد به شدت دل آزرده و سرخورده می شود. و حتی ممکن است برای رسیدن به تایید مورد نیازش، دست به تقلب و دروغ بزند.

چگونه والدین از بیش تحسینی تک فرزند خود اجتناب کنند؟

- وقتی در مورد موفقیت های بچه خود صحبت می کنید، از تشویق کلی بپرهیزید، بلکه از رفتار موردنظر تان تعریف کنید. - به همراه تحسین های خاص، انتقاد سازنده هم داشته باشید. این موجب امنیت بیشتر بچه شما به خاطر توانایی هایش می شود و به او در شناسایی قسمت هایی که باید بهبود بخشد، کمک میکند. - وقتی بچه شما کاری سخت را انجام می دهد، او را با کلماتی از قبیل "سعی خودت را بکن، از نتیجه و حاصل کار نترس" تشویق کنید، اما گفتن "صد البته که می توانی انجامش دهی" بیشتر او را تحت فشار قرار می دهد تا اینکه به او اطمینان دهد.

- به بچه فرصت رفع اختلاف نظر با دوستانش را بدهید، مگر اینکه رفتار آنها به برخورد فیزیکی تبدیل شود.  
- این مسئولیت تک فرزند شما است که در مدرسه خوب عمل کند. برای هر مشقی که می نویسد به او پاداش ندهید  
- خوشحال کردن با اعتماد به نفس دادن فرق می کند. بیشتر کارهای ما، برای خوشحال کردن فرزندانمان است.  
کارهایی مثل خریدن اسباب بازی و لباس نو. اما این خوشحالی ها زودگذر است. برای اینکه تک فرزندمان (یا خودمان) را خوشحال کنیم و احساس خوبی داشته باشیم، لازم است والدین محیطی بسازند که در آن تک فرزندشان احساس کند بر موانع پیروز می شود و خودش، نقص ها و قوت های خودش، همه را بشناسد.  
- این توصیه ها بدین معنی نیست که نباید تک فرزند عزیز خود را بغل کنید و به او بگویید که چقدر جالب و دوست داشتنی است، اما تایید و تشویق نباید تنها چیزی باشد که برای بچه به طور مرتب و منظم ادامه یابد. والدینی که می دانند اعتماد به نفس حاصل ترکیبی از احساس دوست داشته شدن و توانایی های فردی است، بچه ای را بزرگ می کنند که به طور واقع بینانه بهترین ها را از خودش توقع دارد.

### دکتر مسعود کریمی



## خصوصیات دوران نوجوانی

دوران نوجوانی سرشار از چالش های ناشی از تغییرات جسمی، شناختی، روانی و اجتماعی است. بنابراین ارتباط مطلوب با نوجوانان نیاز به درک کامل تکامل روانی اجتماعی آن ها دارد. یکی از ویژگی های دوران نوجوانی استقلال طلبی آنهاست. نوجوانان سه نوع استقلال روانی اجتماعی را تجربه می کنند:

الف) استقلال عاطفی: نوجوانان در این دوران به نیازها و خواسته های دیگران توجه می کنند و اولویت های شخصی را سبک و سنگین می کنند. مثلا « آیا با این دوستم به پارک بروم یا با دیگر دوستانم به سینما بروم؟ »

ب) استقلال رفتاری: یعنی توانایی تصمیم گیری مستقل و پیگیری آن. نوجوانان معمولا برای مشورت در مورد دوستان و مسائل اجتماعی، دست به دامن همسالانشان می شوند. برای کسب اطلاعات عینی به معلمین و دیگر بزرگسالان مراجعه می کنند و برای مسائل ارزشی و برنامه های آینده خود (مثلا "آیا برای جور شدن با دوستانم سیگار بکشم یا نه؟") از والدینشان کمک می گیرند. ج) استقلال ارزشی: به معنی تکامل یک سری اصول در مورد صحیح و غلط هاست

نوجوانان ممکن است ارزش های خانواده و جامعه را به چالش بکشند. مثلا " پدرم می گه سیگار نکش، اما گاهی اوقات خودش در میهمانی ها می کشه. چرا برای اون مشکلی نداره؟" اعتماد به نفس در نوجوانان شناخت مثبت و سازنده ای که هر فرد از خود دارد را اعتماد به نفس می گویند. فردی که اعتماد به نفس دارد در مقابله با مشکلات، خود را نمی بازد، استقامت و پشتکار فراوانی از خود نشان می دهد، در شرایط دشوار همواره خود را آماده نشان می دهد، همیشه فکر می کند که بهتر از هر کسی از عهده کارها بر می آید. روش های تقویت اعتماد به نفس در نوجوانان به رفتارهای مثبت نوجوان خود پاداش دهید نوجوان را به داشتن مسئولیت و مسئولیت پذیری تشویق کنید با فراهم آوردن شرایط آموزش مناسب، مهارت ها و توانمندی های نوجوان خود را افزایش داده و از او بخواهید که در موقعیت های مختلف این توانمندی ها را در معرض نمایش قرار دهد از انتقادهای تند و خشن، نسبت به فرزند نوجوان خود پرهیزید به آن ها آموزش دهید که اشتباهات خود را شناخته و از آنها عبرت بگیرد به نوجوان خود اجازه تصمیم گیری مستقلانه بدهید به نوجوان خود هدف گذاری صحیح را بیاموزید

### ملیحه مکی آبادی



## خشم در نوجوانی و راه های کنترل آن (قسمت اول)

خشم، واکنشی هیجانی است که ممکن است در اثر وقوع شرایطی که بر خلاف میل و خواسته افراد است، بروز پیدا کند. خشونت از دیدگاه روان شناسی، یعنی ناتوانی در کنترل خشم. خشونت بر خلاف آن که برخی آن را نشانه قدرت می دانند، بیشتر نمایانگر ضعف و درماندگی فرد در مقابله با مشکلات و کنترل خود است.

خشم به حالت غم انگیز و خصومت آمیز و با احساس کینه ورزی و تکانشی که ممکن است به شکل عصبانیت، فریاد، فحاشی، تحقیر، نفرت و حسادت در انسان ظاهر شود گفته می شود. فرایند خشم در نوجوانان شامل یک تجربه جسمی یا روانی است و در بیشتر مواقع نوجوانان دیگران را در تجربه دردناک خود مقصر می دانند.

خشم در نوجوانان در مواقعی به صورت خشمگینانه ابراز می شود که در مدتی طولانی آن خشم را نادیده گرفته بوده است و انکارش کرده و گاهی رفتارهای اطرافیان باعث می شود خشم در نوجوانان فرو خورده شود.

در نتیجه هرچه خشم در نوجوانان را نادیده بگیریم و به غلط به آنها آموزش دهیم که خشمشان را در خود فرو بریزند احتمال بروز عواقب بدتری پیش بینی می شود.

علت وجود خشم در نوجوانان

خشم در نوجوانان از ابتدای تولدشان همراه آنها بوده است. عدم تعادل و بی ثباتی عاطفی یکی از بارزترین ویژگی های دوره نوجوانی می باشد که بیشتر اوقات نوجوانان در مواقعی که خشم وجودشان را می گیرد قادر به کنترل آن نیستند و رفتارهای غیر قابل قبولی از خود بروز می دهند و در بیشتر مواقع دیده شده بعد از زمان کوتاهی از رفتار خود پشیمان شده و خودشان را سرزنش می کنند.

نوجوانی دوران سختی است و باید بدانید که به عنوان والد صبورانه با آن برخورد کنید. خشم در نوجوانان واکنش طبیعی ارگانیسم نسبت به شرایطی است که آنها احساس ناکامی می کنند چه مواقعی نوجوانان خشمگین می شوند؟ وقتی نوجوان خود را در انجام فعالیت های فیزیکی و یا اجتماعی محدود می کنید، مثلا اجازه بیرون رفتن و ملاقات را به آنها نمی دهید

و استفاده از گوشی را برای نوجوان خود محدود می کنید زمان هایی که نوجوان شما احساس می کند ناعادلانه مورد قضاوت های پی در پی شما قرار گرفته است زمان هایی که از او فاصله می گیرید و نوجوان خود را طرد می کنید زمان هایی که نوجوان قادر به حل مسئله پیش رویش نیست

شرایط اقتصادی و اجتماعی مانند فقر والدین

در نوجوانانی که والدین آنها باهم مشاجره می کنند بروز خشم بیشتر دیده شده است. مسائل شخصی و عاطفی نوجوان و عدم توانایی ارتباط با دیگران. مسائل آموزشی و فشارهای محیط مدرسه و خانواده نسبت به درس خواندن و...  
خشم در نوجوانان چگونه نمایان می شود؟

خشم در نوجوان به صورت های مختلفی نمایان می شود از جمله:

دیده شدن علائمی مثل افزایش ضربان قلب و تنفس های شدید و پی در پی

تغییر رنگ پوست به سرخی

تغییر دمای بدن و افزایش آن

در برخی مواقع از شدت هیجان زیاد دست آنها شروع به لرزیدن کند و در عضلاتشان احساس فشار کنند

بروز رفتارهای پرخاشگرانه



آن چیزی که یک نوجوان آرام را از یک نوجوان با هیجانات منفی متمایز می‌کند، نحوه کنترل و مدیریت خشم اوست. یک نوجوان آرام هم قطعاً در موقعیت‌هایی خشمگین می‌شود اما از کوره در نمی‌رود، یعنی کاری نمی‌کند که دیگران شاهد بروز عصبانیت او باشند. نکته: یک راهکار ساده اما موثر برای بیان دیدگاه هایتان به فرزندان خود این است که به جای سخنرانی طولانی سعی کنید بطور غیر مستقیم دیدگاه‌های خود را با آنها در میان بگذارید؛ به این منظور باید بدن‌بال فرصتی برای یک گفتگوی کوتاه باشید. مثلاً هنگام تماشای تلویزیون وقتی هنر پیشه‌ای موقع عصبانیت یا ناراحتی سیگار می‌کشد بدون اینکه فرزندان را خطاب قرار دهید بگویید «چه کار ناپسندی می‌کند! مگر سیگار کشیدن باعث کاهش عصبانیت می‌شود؟ فقط به سلامتی خودش آسیب بیشتری می‌رساند»، یا وقتی در روزنامه مطلبی در مورد عوارض سیگار مشاهده می‌کنید، سعی کنید آن را برای همسران با صدای بلند بگونه‌ای بخوانید که فرزندان هم بشنوند

### ملیحه مکی آبادی



## راه‌های کنترل خشم در نوجوانان (قسمت دوم)

واکنش مناسب به خشم در نوجوانان به متغیرهایی مانند سن، نوع رفتار و شرایط محیطی وابسته است. با این حال متخصصان مواردی را بر می‌شمرند که توجه به آن‌ها به‌طور کلی و در بیشتر شرایط مفید و اثربخش است. حال در این بخش قصد داریم تا 9 راهکار کنترل خشم در نوجوانان را به شما معرفی کنیم که عبارت‌اند از:

احساسات نوجوان را به رسمیت بشناسید و این موضوع را به او بگویید. او باید بداند خشم یک احساس انسانی است و آن چه اهمیت دارد یافتن راه مناسب برای مدیریت احساس است. برای او توضیح دهید که تنها راه ابراز خشم داد زدن و انجام حرکات پرخاشگرانه نیست و این کار برای شخصیت او مناسب نیست. تفاوت‌های میان خشم و پرخاشگری را برای نوجوان خود روشن کنید. به او بگویید خشم و پرخاش شبیه به هم هستند و ممکن است هم‌زمان رخ دهند. اما خشم «احساس» است و پرخاش «عمل»؛ عملی که نتیجه آن اغلب آسیب به افراد یا اشیا است. آنچه باید در کودکان و نوجوانان تغییر کند و با رفتارهای مثبت جایگزین شود، پرخاش است نه خشم.

از موقعیت‌هایی که باعث کلافگی یا خشم در نوجوانان می‌شوند، پیشگیری کنید. اطمینان حاصل کنید کارهایی که از فرزندتان انتظار دارید مناسب سن و توان او هست یا خیر یا اگر می‌دانید رفتار و گفتاری و عملی نوجوان شما را عصبانی می‌کند، تکرارش نکنید. برای کنترل خشم در نوجوانان با آنها برخورد پیشگیرانه داشته باشید. نحوه برخورد با نوجوان خشمگین

در زندگی هر والدی، هر چقدر هم صبور و آروم باشد، لحظه‌هایی پیش می‌آید که کنترلش را از دست بدهد و اینها تاثیر منفی روی رابطه مادر یا پدر با نوجوان خود دارد و باعث لجبازی در نوجوانان و ایجاد خشم در نوجوانان می‌شود پس لازم است که تحمل خود را بالا ببرید و کمتر عصبانی شوید. یادتان باشد که فرزند شما از شما کوچک‌تر است و اگر کاری می‌کند مقتضای بلوغ و سنش می‌باشد و قصد آزار ما را ندارد. وسواس و کمال‌گرایی را در خودتان کم کنید. خانه کاملاً مرتب، لباس‌های تمیز، رفتار کاملاً کنترل شده، برنامه‌ریزی منظم و خیلی چیزهای دیگر را باید فعلاً فراموش کنید. با نوجوان جر و بحث نکنیم و خودمان را در موقعیت عصبانی شدن قرار ندهیم. خیلی زمان‌ها با نادیده گرفتن رفتار نوجوان مشکل حل می‌شود. وقتی در شرایطی قرار می‌گیرید که احساس می‌کنید در حال از دست دادن کنترلتان هستید از روش‌های آرام‌کننده استفاده کنید. آب سرد به صورت‌تان بزنید و سه تا نفس خیلی عمیق بکشید. یعنی پیش از اینکه خشم در نوجوانان فوران کند راجع به روش‌های قابل پذیرش و غیرقابل پذیرش مدیریت احساسات با نوجوانان خود صحبت کنید.

وقتی نوجوان شما خشمگین می‌شود، وقت مناسبی برای پیدا کردن روش‌های مناسب بروز خشم یا صحبت کردن درباره آن نیست. صحبت‌ها در ارتباط با راهکارهای کنترل خشم در نوجوانان باید وقتی رخ دهد که نوجوان شما در حالت طبیعی و آرام است.

یکی از راه‌های دستیابی به مهارت کنترل خشم در نوجوانان آموزش تنفس صحیح و آرام به آنها است.

و از دیگر راهکارهای کنترل خشم در نوجوانان باید به همدلی و آموزش تکنیک‌های خود مراقبتی به خود اشاره کرد اما قبل از این‌ها باید به این نکته توجه داشت که والدین تا زمانی که خودشان قادر به کنترل خشم نباشند نمی‌توانند روش‌های کنترل خشم در نوجوانان را به آنها آموزش دهند.

یکی دیگر از مهمترین روش های کنترل خشم در نوجوان آموزش مهارت حل مسئله به آنها می باشد. به نوجوان خود بیاموزید قبل از هر کاری مخصوصا واکنش هایی همراه با خشم فکر کند و از خود پرسد نتیجه اش قرار است چه شود؟ آیا با بروز رفتار خشمگینانه مشکل او حل می شود؟ بنابراین یکی از موثرترین روش ها در مهارت کنترل خشم در نوجوانان این است که به آنها آموزش دهید در ابتدا خشم خود را شناسایی کنند و از موقعیت هایی که باعث بروز رفتارهای پرخاشگرانه در آنها می شود دوری کنند و در محیط تغییر ایجاد کنند.

نفس عمیق یعنی هوا رو از بینی به داخل ریه ها ببرید و بعد با شدت از دهان خارج کنید طوری که صدا بدهد. برای مادران مساله بعدی این است که در شرایطی مثل خستگی زیاد، و در زمان بیماری و ... مدام با خودتان تکرار کنید که مشکل از نوجوان من نیست. من خودم آرام نیستم.

برخی دیگر از نحوه های برخورد با خشم در نوجوانان شامل موارد زیر است:

رفتار پرخاشگرانه نشان ندهید

به نوجوان خود حق خشمگین شدن بدهید

خشم نوجوان را از پرخاشگریش جدا کنید

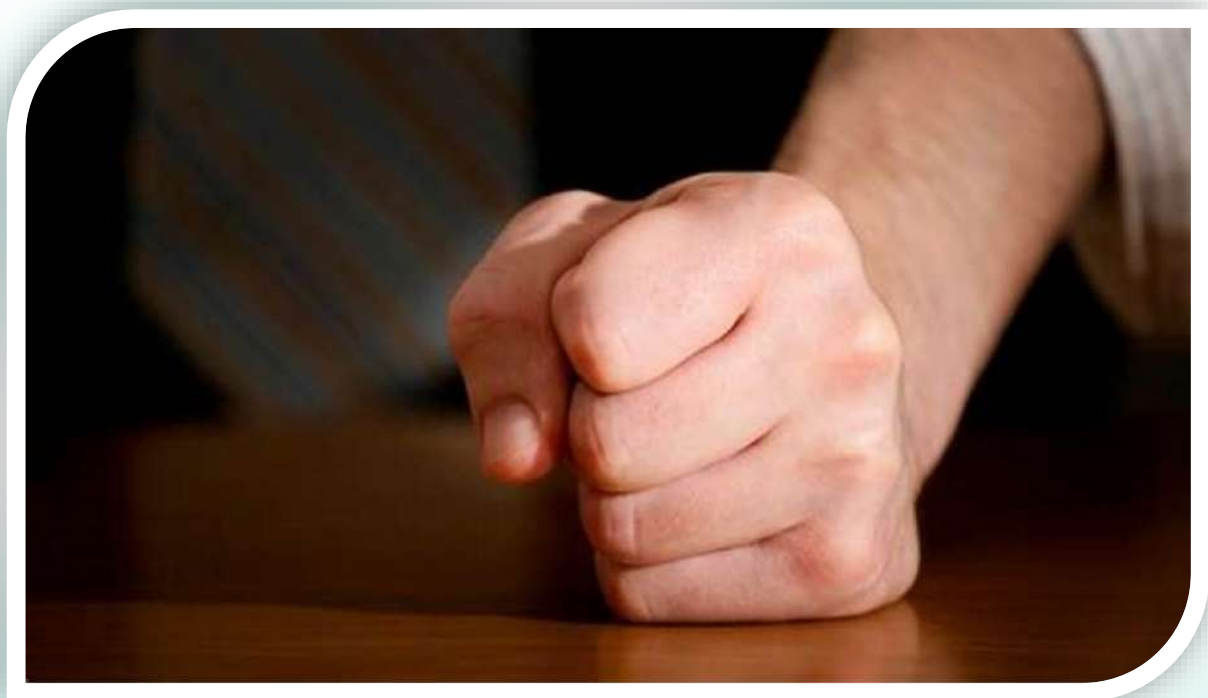
از خشم نوجوان پرباشان و آشفته نشوید. و تمرکز خود را بر روی موضوع حفظ کنید.

از هیجانات دیگری مانند محبت و احترام را استفاده کنید

برای نوجوان خود توضیح منطقی از موقعیت ارائه دهید

با خودتان مدام بگویید: خشم او یک ناراحتی کوچک است نه یک فاجعه بزرگ

## ملیحه مکی آبادی



## کودک آزاری

هرگونه آسیب عمدی به سلامت روان و احساسات فرد زیر ۱۸ سال کودک آزاری محسوب می شود. کودک آزاری تنها به ضرب و شتم محدود نمی شود و انواع متفاوتی دارد و ممکن است هم زمان رخ دهند برای مثال ابتدا کودک تحیر و سپس مورد ضرب شتم قرار بگیرد. کودک آزاری جنسی: شامل هرگونه فعالیت جنسی با کودک است از جمله نوازش با نیت جنسی، تماس دهان با آلت تناسلی، مقاربت و قرار دادن کودک در معرض فیلم های پورنوگرافی کودک. کودک آزاری عاطفی: به معنای آسیب رساندن به عزت نفس کودک یا سلامت عاطفی او است این حالت شامل تعرض کلامی و عاطفی (مانند ابراز بیزاری یا سرزنش مداوم شدن)، منزوی کردن، نادیده گرفتن یا رد فرزند است.

کودک آزاری پزشکی: زمانی اتفاق می افتد که کسی اطلاعات غلط در مورد بیماری کودک نیازمند مراقبت پزشکی بدهد یا کودک را در معرض آسیب و مراقبت های پزشکی غیر ضروری قرار دهد. استرس پس از سانحه. نشانه های کودک آزاری جسمی :

وجود صدمات مکرر، کبودی ها ، جای شلاق یا بریدگی های غیر قابل توضیح همیشه مراقب و هوشیار می باشند ، گویی منتظر هستند اتفاق بدی رخ دهد به نظر می رسد که آسیب های روی بدن کودک الگویی مانند علائم یک دست یا کمر بند دارند از لمس شدن اجتناب می کنند ، از حرکت ناگهانی مضطرب می شوند یا به نظر می رسد که از رفتن به خانه می ترسند برای پوشاندن صدمات در روز های گرم لباس های نا مناسب به تن می کنند مانند پیراهن های آستین بلند نشانه های غفلت از کودک:

لباس های نامناسب، کثیف یا نامتناسب با وضع آب و هوا بهداشت بطور مداوم بد( موهای نشسته ، کثیف و بوی زننده ی بدن) بیماری های درمان نشده و جراحات جسمی غالباً بدون نظارت یا به تنهایی در شرایط نا امن مشغول بازی هستند غالباً دیر به مدرسه می رسند یا غایب هستند نشانه های کودک آزاری جنسی:

مشکل در راه رفتن یا نشستن آگاهی از اعمال جنسی که متناسب با سن آن ها نیست یا حتی رفتارهای اغوا کننده نشان می دهند غفلت از کودک: به معنای عدم تأمین غذای کافی ، سرپناه ، محبت ، نظارت، آموزش یا مراقبت دندانپزشکی یا پزشکی برای کودک است. اثرات مخرب کودک آزاری:

تمام انواع کودک آزاری زخم های ماندگاری را روی روح و جسم کودک باقی می گذارند. افرادی که در کودکی مورد کودک آزاری قرار گرفته اند در بزرگسالی دچار مشکلات عدیده ای در برقراری ارتباط با دیگران می شوند چرا که نمی توانند به افراد دیگر به راحتی اعتماد کنند. برخی از این افراد نیز ممکن است احساس بی ارزش بودن نمایند چرا که از کودکی به آن ها تلقین شده است که بی ارزش هستند برخی نیز ممکن است در ابراز احساسات و عواطف خود دچار مشکل شده و مشکلات زیر را تجربه کنند: افسردگی ، اضطراب ، خشم ، ترس کودکان ،

بدون دلیل اشکاری برای اجتناب از مواجهه با یک شخص خاص تلاش زیادی می کنند  
نمی خواهد جلوی دیگران لباسش را عوض کند یا در فعالیت های بدنی شرکت کند  
؛ بنابراین به بیماری های جنسی یا حاملگی به خصوص زیر ۱۴ سال

فرار از خانه

عوامل افزایش خطر کودک آزاری :

سو استفاده و غفلت از کودک در هر خانواده ای ممکن است رخ بدهد ولی در برخی شرایط کودکان در معرض خطر بسیار  
بیشتری قرار دارند:

خشونت خانگی ، مصرف مواد مخدر و الکل ، بیماری روانی درمان نشده ، کمبود مهارت های والدینی ، استرس و کمبود  
حمایت

پیشگیری از کودک آزاری :

بیاموزید که چه چیزی متناسب با سن کودک است و چه چیزی نیست

مهارت های والدینی خود را بهبود ببخشید

از خود مراقبت کنید

کمک تخصصی دریافت کنید

چگونه به کودک قربانی کودک آزاری کمک کنیم؟

از انکار پرهیزید و آرامش خود را حفظ کنید

باز جویی نکنید

به کودک اطمینان دهید که هیچ کار اشتباهی انجام نداده است

امنیت در درجه اول اهمیت قرار دارد.

**دکتر لیلا قهرمانی**



## تاب آوری عاطفی چیست؟

تاب آوری عاطفی سه ضلع دارد. اضلاعی که بر اساس آن می‌توانیم تاب‌آوری را بسازیم یا برای بهبود آن کار کنیم. این سه عامل عبارتند از:

- عناصر فیزیکی : شامل توان فیزیکی؛ انرژی؛ سلامتی و سرزندگی است.
- عناصر روحی یا روانی: شامل جنبه‌هایی مثل سازگاری؛ توجه و تمرکز است. عزت‌نفس؛ اعتماد به نفس؛ آگاهی عاطفی؛ پایبندی به مقررات؛ بیان خود؛ تفکر و توانایی‌های استدلالی می‌شود.
- عناصر اجتماعی: شامل روابط بین فردی ( کاری؛ روابط بین همسران؛ فرزندان؛ والدین؛ دوستان؛ جوامع و غیره ) ارتباطات؛ همکاری ؛ سازگاری؛

ویژگی‌های فرد تاب‌آور:

- ۱- از افکار؛ احساسات و استعدادهای درونی آگاه است
- ۲- قبل از واکنش فکر می‌کند
- ۳- صبور و فهیم و سازگار است
- ۴- پذیرا و بخشنده است
- ۵- روی راه حل‌ها تمرکز می‌کند
- ۶- احساساتش را به شیوه‌ای قابل قبول از نظر اجتماعی بیان می‌کند
- ۷- با عواطف منفی خود مقابله نمی‌کند
- ۸- می‌تواند روابط بلند مدت برقرار کند
- ۹- از کمک خواستن شرمند نیست
- ۱۰- با گفتگو مشکلات را حل می‌کند

مدیریت استرس و تاب‌آوری

سازگاری با استرس یا بهتر بگوییم سازگاری موثر با استرس مستقیماً با تاب‌آوری مربوط است. تاب‌آوری عاطفی در کل به معنای آن است که ما چطور استرس را مدیریت و در شرایط عادی قرار بگیریم. بهم ریختن بر اثر استرس‌های روزمره ممکن است یکی از دلایل اصلی آن باشد که تاب‌آوری عاطفی خود را از دست بدهیم. ما در این شرایط حساس‌تر می‌شویم و به طبع واکنشی‌تر عمل می‌کنیم و به لحاظ عاطفی تعادل خود را از دست می‌دهیم. ممکن است کوچکترین تغییری در برنامه‌ها ما را وحشت‌زده و مضطرب کند. مطالعات نشان می‌دهد که افراد تاب‌آور بطور موثرتر با استرس‌ها کنار می‌آیند آن‌ها با انرژی مثبت و اعتماد به نفس از موقعیت‌های دشوار بیرون می‌آیند. به احتمال زیاد درس‌های زیادی از بحران‌ها می‌آموزند

فعالیت‌های پیشنهادی تاب‌آوری عاطفی

- ۱- پذیرش خود: این مهارت به ما می‌آموزد تا نسبت به خود دلسوزتر و با ملاحظه‌تر و محترمانه‌تر رفتار کنیم.
- ۲- مبارزه با تعلل و به تاخیر انداختن کارها: تعلل در کارها یکی از بزرگترین دشمنان تاب‌آوری عاطفی است. نکات ساده‌ایی مثل رها کردن کمال‌گرایی ؛ استراحت بین کارها؛ خرد کردن اهداف بزرگ به گام‌های کوچک می‌تواند باعث رهایی این عادت شود.

۳- حفظ تعادل : تاب‌آوری عاطفی مسیر عملکرد سالم در مواجهه با اتفاقی بسیار دشوار است. برنامه‌ای روزانه داشته باشید؛ طوری که بتوانید کارها و وظایف خود را یادداشت و بر اساس آن عمل کنید. لیستی از اولویت‌های خود را به همراه داشته باشید و مطمئن شوید که خانواده و عزیزان‌تان در الویت‌های شما قرار دارند. وقت با کیفیت خود را به مهمترین اولویت‌های خود اختصاص دهید. با همسر خود، گاهی گفتگوی فعال داشته باشید و مسائل خود را به‌جای فرار حل کنید.

نکات کلیدی برای افزایش تاب‌آوری:



۱- مثبت باشید

۲- افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید

۳- سبک زندگی سالم را حفظ کنید

۴- اغلب گفتگو کنید

۵- انتقاد و بازخورد را بپذیرید

۶- ریلکس کنید؛ نفس بکشید

۷- به واسطه عبادت؛ مراقبه کنید

۸- هر وقت خسته می‌شوید؛ نفس عمیق بکشید

۹- گاهی در طبیعت گردش کنید

۱۰- قدردان نعمت‌های الهی باشید

۱۱- سرگرمی داشته باشید

۱۲- شور و اشتیاق خود را بیان کنید

۱۳- کاری که دوست دارید؛ انجام دهید

۱۴- کتاب خوب بخوانید؛ کتاب‌هایی که در توان‌افزایی کمک‌کننده‌اند

۱۵- متعادل باشید

۱۶- قدردان چیزهای کوچکی که لبخند به لب‌تان می‌آورد؛ باشید

۱۷- هفته‌ای یک بار برای خود وقت بگذارید

۱۸- برای خانواده؛ والدین؛ همسر و فرزندان خود وقت بگذارید

۱۹- با دوستان قدیمی خود وقت صرف کنید

۲۰- در گروه‌های اجتماعی محل کار شرکت کنید

ملیحه مکی آبادی



## هپاتیت ب

هپاتیت ب چه علائمی دارد؟

اکثر افراد وقتی تازه آلوده می شوند هیچ علامتی را تجربه نمی کنند. برخی از افراد با بیماری حاد علائمی مانند: زردی پوست و چشم (یرقان) ادرار تیره، احساس خستگی بسیار، حالت تهوع، استفراغ، درد در شکم دارند که چند هفته طول می کشد. در موارد شدید، هپاتیت حاد می تواند منجر به نارسایی کبد شود که می تواند منجر به مرگ شود. اگرچه اکثر افراد از بیماری حاد بهبود می یابند، برخی از افراد مبتلا به هپاتیت ب مزمن به بیماری کبدی پیشرونده و عوارضی مانند سیروز و سرطان کبد مبتلا می شوند. این بیماری ها می توانند کشنده باشند.

راه تشخیص هپاتیت ب چیست؟

بر اساس دلایل بالینی، افتراق هپاتیت ب از هپاتیت ناشی از سایر عوامل ویروسی ممکن نیست. بنابراین تایید آزمایشگاهی تشخیص ضروری است. چندین آزمایش خون برای تشخیص و نظارت بر افراد مبتلا به هپاتیت B در دسترس است.

چگونه می توان در برابر ویروس هپاتیت ب از خودمان محافظت کنیم؟

هپاتیت ب با واکسن قابل پیشگیری است. همه نوزادان باید در اسرع وقت پس از تولد (در عرض ۲۴ ساعت) واکسن هپاتیت ب را دریافت کنند. به دنبال آن دو یا سه دوز واکسن هپاتیت ب با فاصله حداقل چهار هفته انجام می شود. این واکسن حداقل ۲۰ سال و احتمالاً مادام العمر در برابر هپاتیت ب محافظت می کند.

هپاتیت ب می تواند از مادر به کودک منتقل شود. با مصرف داروهای ضد ویروسی برای جلوگیری از انتقال، علاوه بر واکسن، می توان از این امر جلوگیری کرد.

توصیه می شود برای کاهش خطر ابتلا یا انتشار هپاتیت ب موارد ذیل را بکار گرفت: با استفاده از کاندوم و کاهش تعداد شرکای جنسی، رابطه جنسی ایمن را انجام دهید.

از به اشتراک گذاشتن سوزن یا هر وسیله ای که برای تزریق مواد مخدر، سوراخ کردن یا خالکوبی استفاده می شود خودداری کنید. پس از تماس با خون، مایعات بدن یا سطوح آلوده، دست های خود را کاملاً با آب و صابون بشویید.

اگر در یک محیط درمانی کار می کنید، واکسن هپاتیت ب دریافت کنید.

**دکتر محمدحسین کاوه**





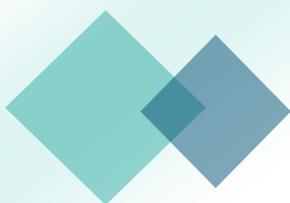
## آگاهی و مهارت پیشگیری از حوادث و کمک‌های اولیه در منزل برای بزرگ والدین مراقب کودک

همچنین سالمندان برای نوه‌های خود منبع مهم دانش و تجربه محسوب میشوند. پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها به طور فزاینده‌ای درگیر مراقبت و محافظت از نوه‌ها هستند. در جامعه‌ی معاصر پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها نقش فعالی را ایفا کرده

و مستقیماً از نوه‌های خود مراقبت میکنند و والدین را قادر می‌سازند تا فعالیت حرفه‌ای، شخصی و سرگرم‌کننده داشته باشند. بیشتر حوادث خانگی از طریق افزایش آگاهی، بهبود محیط خانه و ایمنی بیشتر قابل پیشگیری هستند. کمک‌های اولیه به عنوان کمکی است که به هر «فرد بیمار یا مجروح تا رسیدن کمک‌های تخصصی» ارائه می‌شود.

کمک‌های اولیه بلافاصله بعد از شروع حادثه یا بیماری برای کاهش عوارض و ایجاد آرامش روحی و جسمی به فرد ارائه شده و این اقدامات برای کاهش درد و رنج فرد باید انجام شود. در شرایط پیش‌بیمارستانی، عوامل کلیدی برای بقا و بهبودی از بیماری و آسیب، حفظ سریع و مؤثر عملکردهای اصلی بدن مانند راه هوایی، تنفس، گردش خون و کنترل خونریزی است. داده‌های تحقیقات پزشکی توصیه می‌کنند که حمایت مؤثر از این عملکردهای اساسی بیشترین سهم را در نتایج مثبت برای کودک آسیب‌دیده دارد، به طوری که مداخله سریع و صحیح مراقب می‌تواند ناتوانی را محدود کرده و شانس بقای کودک آسیب‌دیده را افزایش دهد و در نتیجه تفاوت زیادی ایجاد کند. چالش توانمند ساختن همه برای ارائه کمک‌های اولیه نجات‌بخش در هنگام مواجهه با یک فوریت پزشکی مستلزم آن است که همه‌ی افراد آموزش ببینند. اگر مراقب کودک اقدامات ایمنی مناسب را انجام دهد، می‌تواند از بسیاری از حوادث جلوگیری کند.

### دکتر عبدالرحیم اسداللهی



در سطح جهانی، حوادث خانگی یکی از علل اصلی ناتوانی‌های قابل پیشگیری و مرگ و میر در میان کودکان و نوجوانان است. حوادث خانگی به عنوان بزرگترین علت مرگ پس از یک سالگی شناخته شده است و یکی از شدیدترین مشکلات سلامتی است که جهان امروز با آن مواجه است. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی هر ساله حدود ۸۳۰۰۰۰ کودک در سراسر جهان بر اثر حوادث خانگی جان خود را از دست می‌دهند. این معادل ۲۰۰۰ مرگ کودک در روز است. با استفاده از اقدامات پیشگیرانه‌ی ساده هم در خانه و هم در محله می‌توان از حوادث خانگی جلوگیری کرد. باید خانواده‌ها را از حوادث خانگی آگاه کرده و پیشگیری از حوادث را آموزش دهیم. حوادث در حال حاضر مهمترین موضوع بهداشتی قابل پیشگیری در تمام گروه‌های سنی، به ویژه در دوران کودکی در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه است و رتبه‌ی اول را در علل مرگ و میر و ناتوانی‌ها دارد. کودکان بیشتر از بزرگسالان در معرض حوادث هستند زیرا ویژگی‌های فیزیکی، آناتومیک و فیزیولوژی متفاوتی دارند که با سن و میزان سطح رشد آنها مرتبط است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که کودکان و نوجوانان آسیب‌پذیرترین گروه در برابر خطرات و حوادث می‌باشند. کودکان زیر پنج سال بیشتر مستعد آسیب‌های خانگی هستند زیرا بیشتر وقت خود را در داخل خانه می‌گذرانند. با وجود اینکه خانه مکانی امن برای کودکان است ولی تقریباً یک سوم حوادث در خانه اتفاق می‌افتد. درمان صدمات ناشی از حوادث هزینه‌های مالی هنگفتی را برای سازمان‌های مراقبت‌های بهداشتی و همچنین خانواده‌ها به همراه دارد. شایع‌ترین آسیب‌های تصادفی گزارش شده شامل ضربه به سر، زخم‌های باز و مسمومیت است. صدمات و آسیب به نوزادان و کودکان خردسال اغلب جدی است، اما تا حد زیادی با اطلاعات مناسب و اقدامات ایمن قابل پیشگیری است. کودکان به نظارت بزرگسالان نیاز دارند تا محیطی امن را برایشان فراهم و از آنان در برابر حوادث محافظت کنند. در شرایطی که بسیاری از مادران خارج از خانه کار می‌کنند، سالمندان می‌توانند کمک فزاینده‌ای به سلامت و رفاه نسل سوم کنند.

## آنچه باید در باره معلولین جسمی و حرکتی بدانیم

چگونه با افراد دارای معلولیت برخورد کنیم

معلولین مثل دیگر اشخاص جامعه دارای حس و هیجان هستند. بنابراین باید همه اشخاص بدانند که در زندگی خویش چطور با دیگران و مخصوصاً معلولین رابطه برقرار کنند چراکه همه ما در طول زندگی با این اشخاص برخورد خواهیم داشت. وی را مخاطب اصلی خویش بدانید

موقع صحبت با شخص دارای معلولیت، با خ در دست دادن با اشخاص معلول عجله نکنید

اشخاص معمولی جامعه موقع مواجهه شدن با یکدیگر و پیدایش احساسات مثبت، با یکدیگر دست می دهند. در موقع برخورد با اشخاص معلول به علت وجود بعضی از محدودیت ها در دست دادن به آن ها عجله نکنید و اجازه دهید نخست آن ها در این امر پیش قدم گردند. بدون دادن دست، با نشان دادن چهره بشاش و خندان هم میتوان در برقراری رابطه سازنده و دوستانه موفق بود. اشخاص معلول هم توانایی هایی دارد به خاطر داشته باشید که هیچوقت به عدم توانایی اشخاص توجه نکنید. مطمئن باشید هر کس دارای توانایی هایی است که باید شرایط بروز آن فراهم گردد. به قصد ترحم با آن ها برخورد نکنید. چنانچه شخص معلول و دارای نقص عضو، متوجه ترحم اطرافیان شود اطمینان شخص معلول را بدست آورید باید توجه داشت این اشخاص به علت نقص عضو، بطور ناخودآگاه «آزرده خاطر» هستند و بعضی از آن ها نسبت به اطرافیان خویش هم بدگمان میشوند و هنگامی که اطرافیان آن ها را راهنمایی می کنند، آنرا از جنبه مسخره و تحقیر می پندارند و حرف بزنید نه با همراه، و مخاطب کلامتان را خود او قرار دهید. نخست از آن ها سوال کنید، آنگاه برطبق خواست شان رفتار کنید با این پیش فرض که آن ها به کمک احتیاج دارند پیش نروید! اول سوال کنید. چنانچه از شما تقاضای کمک کردند، سوال کنید که برای کمک باید دقیقاً چه کنید. رفتارشناسی در برخورد با معلولین

با اعضای خانواده این اشخاص، نرم و انعطاف پذیر باشید. بسیاری از افراد با توانایی های متفاوت به همراهی و مراقبت اعضای خانواده شان احتیاج دارند.

هیچگاه در مورد چگونگی بروز معلولیت از افراد کم توان سؤال نکنید. چنانچه ضرورتی در آن احساس می کنید بهتر است ابتدا شرایط مناسبی را آماده کنید تا فرد دارای معلولیت با رغبت به سؤالات شما پاسخ دهد.

متناسب با رده سنی آن ها رفتار کنید

معلولان تنها از نظر بعضی کارکردها دارای محدودیت هایی هستند. این که با آن ها مثل یک بچه رفتار کنید، امکان دارد در آن ها حس ناراحتی و ناکارآمدی ایجاد کند. بهتر است همواره با معلولان مناسب با سنشان برخورد کنید.

استفاده نکردن از وسایل معلولین

یکی از مواردی که بسیار اتفاق می افتد استفاده از وسایل این اشخاص برای سرگرم شدن و استراحت کردن است. برای استفاده از وسایل معلولین و جابجا کردن وسایل آنها از معلولین سوال کنید و در صورت رضایتشان به وسایل مربوطه را جابه جا کنید. در دست دادن با اشخاص معلول عجله نکنید

اشخاص معمولی جامعه موقع مواجهه شدن با یکدیگر و پیدایش احساسات مثبت، با یکدیگر دست می دهند. در موقع برخورد با اشخاص معلول به علت وجود بعضی از محدودیت ها در دست دادن به آن ها عجله نکنید و اجازه دهید نخست آن ها در این امر پیش قدم گردند. بدون دادن دست، با نشان دادن چهره بشاش و خندان هم میتوان در برقراری رابطه سازنده و دوستانه موفق بود اشخاص معلول هم توانایی هایی دارد به خاطر داشته باشید که هیچوقت به عدم توانایی اشخاص توجه نکنید. مطمئن باشید هر کس دارای توانایی هایی است که باید شرایط بروز آن فراهم گردد. به قصد ترحم با آن ها برخورد نکنید. چنانچه شخص معلول و دارای نقص عضو، متوجه ترحم اطرافیان شود اطمینان شخص معلول را بدست آورید باید توجه داشت این اشخاص به علت نقص عضو، بطور ناخودآگاه «آزرده خاطر» هستند و بعضی از آن ها نسبت به اطرافیان خویش هم بدگمان میشوند و هنگامی که اطرافیان آن ها را راهنمایی می کنند، آنرا از جنبه مسخره و تحقیر می پندارند و حرف بزنید نه با همراه، و مخاطب کلامتان را خود او قرار دهید. نخست از آن ها سوال کنید، آنگاه برطبق خواست شان رفتار کنید با این پیش فرض که آن ها به کمک احتیاج دارند پیش نروید! اول سوال کنید. چنانچه از شما تقاضای کمک کردند، سوال کنید که برای کمک باید دقیقاً چه کنید. رفتارشناسی در برخورد با معلولین

با اعضای خانواده این اشخاص، نرم و انعطاف پذیر باشید. بسیاری از افراد با توانایی های متفاوت به همراهی و مراقبت اعضای خانواده شان احتیاج دارند.

## خودمراقبتی بیماری دیابت

با مدیریت موثر دیابت می‌توان از عوارض ناشی از دیابت پیشگیری نمود. مدیریت دیابت می‌تواند برای بیماران طاقت فرسا باشد، به خصوص زمانی که بایستی سطح قندخون را ثابت نگه داشت. خود مراقبتی فرآیندی است که توسط بیمار برای کمک به پیشگیری و به تاخیر انداختن عوارض کوتاه مدت و بلند مدت دیابت انجام می‌شود. در واقع توانایی فرد برای کنترل روانی اجتماعی، مدیریت مصرف دارو، اصلاح سبک زندگی و توانایی مراقبت از خود و انجام فعالیت‌های ضروری برای دستیابی، حفظ یا تایید سلامت ایده آل را شامل می‌گردد.

در نتیجه توصیه می‌شود برای خودمراقبتی دیابت فعالیت‌های ذیل انجام گردد:

قند خون خود را در منزل اندازه‌گیری کنید. اندازه‌گیری قندخون به شما می‌گوید که رژیم غذایی، ورزش و داروهای شما چقدر خوب کار می‌کنند.

مدیریت وزن و داشتن یک رژیم غذایی متعادل مهم است. مطمئن شوید که می‌دانید چگونه یک وعده غذایی متعادل با پروتئین و فیبر داشته باشید. تا حد امکان از غذاهای سالم و تازه استفاده کنید. در یک وعده غذایی زیاد غذا نخورید. این کمک می‌کند تا قند خون خود را در محدوده خوبی نگه دارید.

هر روز ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیاده روی، دویدن یا دوچرخه سواری را امتحان کنید. فعالیت‌ها را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید و به احتمال زیاد به آن ادامه می‌دهید. در صورت کاهش بیش از حد قند خون، غذا یا آب میوه همراه داشته باشید. آب اضافی بنوشید.

داروهای خوراکی یا انسولین طبق دستور پزشک مصرف و هر ۳ ماه یا هر چند وقت یکبار به پزشک مراجعه کنید.

### دکتر لیلا قهرمانی

چگونه از عوارض دیابت پیشگیری کنیم؟

دیابت به عنوان یکی از جدی‌ترین و خطرناک‌ترین بیماری‌های مزمن زمان ما مطرح شده است.

دیابت یک بیماری متابولیک است که با ظاهر شدن قند خون بالا مشخص می‌گردد و به دسته‌های مختلف: دیابت نوع یک، دیابت نوع ۲ و دیابت بارداری طبقه بندی شده است. دیابت نوع یک بیشتر در کودکان و نوجوانان اتفاق می‌افتد. دیابت نوع ۲ شایع‌ترین نوع دیابت است که معمولاً در بزرگسالان اتفاق می‌افتد. دیابت بارداری در سه ماه آخر دوره بارداری ایجاد می‌شود و در اکثر مواقع پس از تولد نوزاد برطرف می‌شود. دیابت نوع ۲ معمولاً با مقاومت به انسولین شروع می‌شود. این وضعیتی است که در آن سلول‌ها به طور طبیعی به انسولین پاسخ نمی‌دهند. در نتیجه، بدن به انسولین بیشتری برای کمک به ورود گلوکز به سلول‌ها نیاز دارد. در ابتدا، بدن انسولین بیشتری تولید می‌کند تا سلول‌ها را وادار به واکنش کند. اما با گذشت زمان، بدن نمی‌تواند انسولین کافی بسازد و سطح گلوکز خون افزایش می‌یابد.

کنترل ضعیف و ناکافی قند خون در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ یک مشکل عمده بهداشت عمومی و عامل خطر اصلی برای ایجاد عوارض دیابت است. که می‌تواند منجر به سایر مشکلات سلامتی مانند: بیماری قلبی، سکته مغزی، کوری و



## اصول تهیه و نگهداری مواد غذایی

برای حفظ سلامتی بدن غذایی که می خوریم باید سالم و مقوی باشد برای این منظور باید مواد غذایی سالم را انتخاب و به روش بهداشتی و مناسب نگهداری کنیم.

نکات کلی برای خرید و نگهداری مواد غذایی تا حد امکان از فروشگاههایی که فروشندگان آنها شرایط بهداشت مواد غذایی را رعایت میکنند خرید نمایید. حتما به تاریخ تولید و انقضاء ، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت و علامت استاندارد توجه نمایید.

گوشت ، مرغ و ماهی را بعد از سایر مواد غذایی خرید نمایید. از خرید بسته های غذایی معیوب و آسیب دیده اجتناب کنید. غذاهای منجمد شده در دمای فریزر ( ۲۰ درجه زیر صفر) تا سه ماه قابل نگهداری است. مانند انواع گوشت ماهی و سبزی برای رفع انجماد گوشت و سایر مواد غذایی قرار دادن در یخچال روش بهتر و مطمئن تر و بهتری است.

از روزنامه برای بسته بندی و حمل مواد غذایی به خصوص نان استفاده نکنید.

بهتر است سبزی ها را به صورت خام و در بسته های کوچک در فریزر نگهداری کنید.

گوشت های تازه که رنگ صورتی یا قرمز روشن ، بوی طبیعی و بافتی سالم ، قابل ارتجاع و غیر لزج دارند و دارای مهر تایید سازمان دامپزشکی هستند را خریداری کنید.

گوشت مرغ مرغ تازه که سطح آن درخشنده و مرطوب است بوی غیر طبیعی نمی دهد را انتخاب کنید.

مرغ مناسب باید وزنی بین یک و نیم تا دو کیلوگرم داشته باشد. گوشت ماهی ماهی تازه و سالم باید دارای ظاهری درخشان با چشمهای برآمده و براق باشد .

بافت ماهی باید محکم و قابل ارتجاع بوده و فلس ها محکم به بدن ماهی چسبیده باشد .

وجود لکه های آبی تیره و سیاه روی شکم ماهی دلیل بر کهنگی آن است.

تخم مرغ از خرید تخم مرغ شکسته یا ترک خورده خودداری نمایید. به تاریخ مصرف آن دقت کنید.

تخم مرغ را برای نگهداری در یخچال نشویید و هنگام مصرف تخم مرغ آنها را یکی یکی در ظرف جداگانه شکسته و در صورت داشتن لکه خون یا بوی نامطبوع از مصرف آن خودداری کنید.

حبوبات هنگام خرید حبوبات دقت شود که عاری از سوراخ و آفت زدگی باشند.

برای نگهداری حبوبات آنها را در ظروف در بسته ، در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

مغزها ( پسته ، گردو ، بادام و...) در هنگام خرید مغزها توجه داشته باشید که دارای ظاهری سالم و عاری از کپک زدگی و بوی نامطبوع باشند.

برای نگهداری آجیل و مغزها جای سرد و خنک را انتخاب کنید.

شیر و فرآورده های آن در هنگام خرید شیر و فرآورده های آن به تاریخ تولید و مصرف آن توجه کنید.

بهتر است در صورت مشکوک بودن به سلامت شیر قبل از مصرف حداقل به مدت ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید.

کشک را به صورت پاستوریزه تهیه کنید و قبل از مصرف حتما آن را بجوشانید.

نمک توصیه می شود نمکهای یددار که در کیسه های مات بسته بندی شده است خریداری نمایید.

از خرید نمکهای فله ای که توسط افراد دوره گر عرضه میگردد خودداری نمایید.

مصرف نمک رادر مواد غذایی به حداقل برسانید.

نمک یددار را می بایست در آخرین لحظات پخت به غذا اضافه نمود.

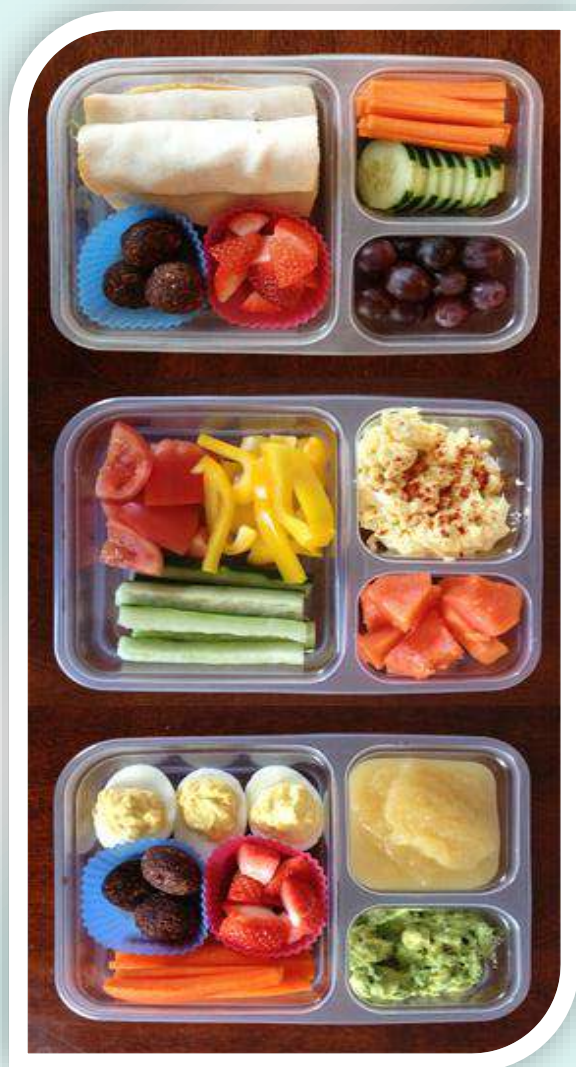
دکتر محمدحسین کاوه

## تغذیه تکمیلی کودکان از ۶ ماهگی تا ۲ سالگی

کودکان رشد سریع و فعالیت زیادی دارند و به همین علت تغذیه کودکان اهمیت زیادی دارد. تغذیه کودک برای رشد و سلامتی، از موارد قابل توجه و ضروری است. دوران کودکی دوران بسیار مهم و حساس در عمر هر فرد محسوب می‌شود، به‌ویژه دو سال اول زندگی که برای رشد و تکامل مطلوب و تأمین سلامت انسان در سایر دوره‌های زندگی دوره‌ای حیاتی و کلیدی است.

شیر مادر اولین غذا و بهترین مواد مغذی برای رشد و نمو سالم نوزادان است. شیرخواران در ۶ ماه اول زندگی به منظور تأمین رشد، تکامل و سلامتی فقط باید با شیر مادر تغذیه شوند و هیچ نوع مایعات یا غذای جامد دیگری دریافت نکنند. شیرمادر بهترین الگوی رشد و تکامل را برای کودکان فراهم کرده و در ضمن کمک به حفاظت شیرخوار در مقابل ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌های دوران کودکی می‌کند. همچنین، تغذیه با شیرمادر کودکان را در برابر بیماری‌های مزمن سال‌های آتی عمر مثل بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، چاقی و سرطان‌ها محافظت می‌کند. تغذیه با شیرمادر به تنهایی تا پایان شش ماه اول تولد نیازهای تغذیه‌ای شیرخوار را تأمین می‌کند. بنابراین این از سن ۶ ماهگی به بعد شیرخوار علاوه بر شیر مادر به غذاهای سالم و مناسب، کم‌حجم و پرانرژی نیاز دارد. تغذیه تکمیلی به مواد غذایی جامد، نیمه جامد یا مایع حاوی مواد مغذی و انرژی اطلاق می‌شود که علاوه بر شیر مادر به شیرخوار داده می‌شود. طی دوره تغذیه تکمیلی، اگرچه تغذیه با شیرمادر همچنان به عنوان منبع مهم تأمین مواد مغذی و عوامل حفاظتی حداقل تا ۲ سالگی ادامه می‌یابد، اما شیرخوار به تدریج با غذاهای خانواده آشنا شده و به آنها عادت می‌کند. شروع زودرس غذاهای کمکی (قبل از ۶ ماه) پیامدهای زیر را به دنبال دارد: جایگزین شدن با شیرمادر و عدم تأمین نیازهای تغذیه‌ای کودک

### دکتر مسعود کریمی



کاهش تولید و ترشح شیر و محروم ماندن شیرخوار از مزایای تغذیه انحصاری با شیر مادر  
افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌ها  
افزایش احتمال بروز آلرژی  
افزایش ابتلا به تاخیر رشد و سوء تغذیه

## آغوز چیست و چرا تغذیه نوزاد با آغوز ناکید می شود

زمان شروع شیردهی:

پس از تولد نوزاد بلافاصله روی سینه مادر در تماس پوست با پوست با او قرار گیرد و مادر ظرف یک ساعت پس از زایمان اولین شیردهی را شروع کند، همانطور که گفته شد شیر روزهای اول یا آغوز برای تغذیه نوزاد و پیشگیری از ابتلا او به انواع بیماری های حیاتی است. علائم کفایت شیر مادر:

بهترین راه تشخیص کفایت شیر مادر و زن کردن دوره ای شیر خوار و رسم منحنی رشد او روی کارت رشد است. در ۶ ماه اول زندگی، شیرخوار افزایش وزنی حدود ۲۰۰-۱۰۰ گرم در هفته دارد.

اگر منحنی رشد شیرخوار بالا رونده باشد و اضافه وزن کودک کافی باشد، نشانگر کافی بودن شیر مادر است. تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر و مدت هر وعده:

۱-دفعات تغذیه با شیر مادر باید بطور مکرر و برحسب تقاضای شیرخوار انجام شود.

۲-مدت تغذیه شیرخوار در هر وعده نباید محدود شود زیرا شیرخوار شیر کافی دریافت نخواهد کرد و تولید شیر مادر نیز کاهش می یابد.

۳-مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها برحسب میل و تقاضای شیر خوار در شب ها نه روز است و از بروز مشکلات پستانی مثل احقان\* جلوگیری می کند. در موارد دوقلویی اگر مادر هر دوقل را برای مکیدن به پستان بگذارد به پستان ها شیر بیشتر تولید می کنند.

۴-در صورت جدایی مادر و شیرخوار به هر علتی و عدم امکان تغذیه مستقیم از پستان، شیر باید دوشیده و به کمک فنجان و یا قاشق به شیرخوار داده شود تا هم شیرخوار از شیر مادر محروم نشود و هم تولید شیر مختل نشود.

۵-در صورت بروز مشکلات پستانی مثل احقان، زخم و شقاق نوک پستان که معمولا به دلیل پستان گرفتن نادرست توسط شیرخوار است ضمن ادامه شیردهی به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کند.

راه های افزایش شیر مادر و تداوم شیردهی:

-مکیدن مکرر شیرخوار به تداوم شیردهی کمک شایانی می کند.

-هم اتاقی مادر و نوزاد بعداز تولد

-اعتماد به نفس مادر و اطمینان خاطر مادر که می تواند شیردهی موفقی داشته باشد.

-داشتن تغذیه مناسب و عدم رژیم لاغری در این دوران

-خطرات استفاده از گول زنک و بطری:

-تداخل در گرفتن پستان مادر و سردرگمی شیرخوار و مکیدن و امتناع از گرفتن پستان و در نتیجه کاهش تولید و در نهایت قطع شیر مادر

-افزایش خطر عفونت گوش میانی، تب و کولیک (دل درد) اسهال و استفراغ

-افزایش برفک دهان و پوسیدگی دندان

-تداخل در رشد طبیعی فک و دهان و رشد دندانی نام و جفت نشدن دندان ها

-وزن گیری ناکافی

-احتمال جداشدن لاستیک گول زنک و خفگی و \* آلرژی به لاستیک آن

-افزایش احتمال حاملگی زود رس به دلیل کم شدن میل شیرخوار به مکیدن پستان

### ملیحه مکی آبادی



## تغذیه با شیر مادر

- شیر مادر موهبتی است الهی که می تواند از تولد تا پایان زندگی، ضامن تندرستی و شکوفایی فرزند باشد. شیر مادر با مواد حفاظتی و ایمنی بخش فراوانی که دارد به عنوان غذایی کامل و منحصر به فرد برای رفع نیازهای شش ماه اول زندگی کافی است و از آن پس تا پایان سال دوم زندگی تامین کننده بخش مهمی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز اوست. تغذیه با شیر مادر که در قرآن کریم و احادیث هم توصیه شده است به گونه ای روز افزون مورد تأیید و تاکید تمام مجامع علمی معتبر دنیا است.
- شیر دهی یا تغذیه با شیر مادر:
- عمل تغذیه نوزاد و یا طفل خردسال توسط شیر مادر به طور مستقیم توسط پستان های زن به جای استفاده از شیشه شیر و یا ظروف دیگر است. نوزادان قادر به انجام عملی غیر ارادی با نام رفلکس مکیدن می باشند که آنها را قادر به مکیدن و بلعیدن شیر می کند. بیشتر مادران بدون افزودن شیر جانشین یا مواد غذایی دیگر قادر به شیردهی برای مدت ۶ ماه یا بیشتر از آن هستند.
  - مزایای شیردهی برای مادر:
  - مادران شیرده کمتر دچار سرطان پستان و تخمدان و دهانه رحم می شوند.
  - قندخون مادر بهتر کنترل می شود.
- تغذیه با شیر مادر منجر به ایجاد رابطه عاطفی مستحکم و دوطرفه بین مادر و فرزند می گردد.
- باعث شادابی و امنیت خاطر مادر می شود.
  - تاخیر در حاملگی مجدد (در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر)
  - از لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه است.
  - مزایای تغذیه با شیر مادر برای شیرخوار:
  - تغذیه با شیر مادر سبب رشد مطلوب کودک است.
  - به آسانی در دسترس کودک می باشد.
  - مرگ ناگهانی در کودک شیر مادر خوار فوق العاده کمتر است.
  - ضریب هوشی در کودکان شیر مادر خوار بالاتر است.
  - تربیت شیر مادر همراه با رشد شیر خوار و در هر وعده شیر دهی تغییر می کند.
  - آسانتر هضم می شود و شیر خوار زود به زود گرسنه می شود.
  - تمام نیازهای غذایی مورد نیاز شیرخوار را تامین می کند.
  - تغذیه با شیر مادر از بروز، آسم، اگزما و آلرژی و بسیاری بیماری های دیگر می کاهد.
  - میزان ابتلا به اسهال و بیماری های انگلی در شیر خوار کمتر است.

## دکتر لیلا قهرمانی



## استرس و روش های کنترل استرس

تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید و راههایی برای مواجهه پیدا کنید. به عنوان مثال اگر می دانید که صحبت در جمع شما را دچار استرس می کند با کمک دوستان مورد اعتماد خود یک کنفرانس ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید. سبک زندگی سالم داشته باشید. ( خوردن غذای سالم ، استراحت کافی ، ورزش کردن و تفریح ) برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند زمان متوالی در نظر بگیرید ، قرار ملاقات ، جلسات و کلاس های درسی را پشت سر هم برنامه ریزی نکنید . وقت استراحت برای خود بگذارید . اگر احساس استرس می کنید چند نفس آرام و عمیق بکشید . از شکم تنفس کنید و هنگام بازدم با خود به آرامی یگویید " احساس آرامش می کنم " از زندگی لذت ببرید و کارهایی که برایتان مفید است و باعث آرامشتان می شود را بیابید . (یوگا ، دعا کردن ، تمرین تمرکز ، در مدیریت زمان خبره شوید . کتاب بخوانید ، فیلم تماشا کنید ، به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید و در جلسات مدیریت زمان شرکت کنید . وقتی زمان های هدر رفته را از بین بردید برای استراحت خود وقت پیدا می کنید. فعالیت کنید ، به کارهای عقب افتاده خود برسید .

زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنی .

د.

تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید .هیچ چیز ثابت باقی نمی ماند اهداف و انتظارات واقع گرایانه داشته باشید . تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید انتظارات تان واقع گرایانه است. مراقب کمال گرایی باشید به آن چه که می توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید نه شما و نه دوست یا فرزند شما. هیچ کس کامل نیست. به انسان ها اجازه اشتباه دهید . اشتباهات ، معلم خوبی هستند.

یاد بگیرید نه بگویید .محدود کردن فعالیت ها باعث کاهش استرس می شود . به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت ها و نیازهای دیگران بر روی اولویتها و مسولیت های اصلی خود وقت بگذارید .

### دکتر مهین نظری

استرس شرایط یا احساسی است که در آن، فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که مجموع خواسته ها و انتظاراتی که از او وجود دارد، فراتر از منابع ، امکانات و توانمندی های در اختیار اوست .

استرس همیشه جنبه منفی ندارد. برخی از استرس ها سازنده هستند و باعث می شوند ما انرژی لازم برای انجام برخی از کارها را به دست بیاوریم . به اینگونه استرس ها استرس خوب می گویند. مانند نگرانی ما در شب امتحان که منجر به تمرکز بیشتر ما بر روی درس ها و خواندن آن ها می شود . آنچه برای یک فرد استرس زا است می تواند برای فردی دیگر فاقد استرس باشد پس برداشت انسان ها از موقعیت ها در ایجاد و تداوم استرس تاثیر چشمگیری دارد .

### علل استرس

تغییرات عمده در زندگی

احساس از دست دادن کنترل شخصی

تهدید جانی به وسیله بک نیروی بیرونی

اتفاقات زندگی از جمله طلاق یا جدایی ، از دست دادن یا تغییر شغل ، تغییر محل زندگی ، ازدواج و مرگ عزیزان بیشترین عوامل ایجاد استرس هستند.

تغییرات رفتاری ناشی از استرس

کج خلقی ، بیقراری ، تمایل به تنهایی

نامنظمی الگوی غذا خوردن (کم خوری یا پر خوری)

رفتار خشن با دیگران

افزایش مصرف سیگار یا الکل

رفتارهای وسواس گونه

روشهای کنترل استرس

شما می توانید استرس خود را کنترل کنید ، اولین قدم شناخت هر چه بهتر خودتان است . باید ببینید عکس العمل تان در شرایط مختلف چگونه است ؟ چه عواملی باعث استرس تان می شود ؟ هنگام استرس چه رفتاری دارید ؟ پس از پاسخگویی به این سوالات مراحل زیر را طی کنید. اولویتها را مشخص کنید . لیستی از کارهایی که باید انجام دهید درست کنید ، تصمیم بگیرید انجام چه کاری برایتان بیشتر حایز اهمیت است ، آن را انجام دهید و بقیه کارها را به بعد موکول کنید. این عمل موجب می شود بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت.



## اختلالات اسکلتی و عضلانی در زنان خانه دار



اختلالات اسکلتی -عضلانی شامل طیف وسیعی از شرایطی است که اعصاب و تاندون ها و عضلات وساختارهای حمایت کننده مانند دیسک بین مهره ای را درگیر می کند. اهمیت پرداختن به این بیماری ها به این دلیل است که آنها تنها بر سلامت فرد تاثیر نمی گذارند بلکه هزینه های زیادی را بر نظام سلامت و اقتصاد کشور ها تحمیل می کنند. در مطالعات مختلف ثابت شده که سالانه یک سوم از آسیب های مربوط به کار را در بر می گیرند

چرا زنان خانه دار در معرض خطر هستند:

زنان خانه دار به دلیل ماهیت وظایف خانه داری که شامل تکرار مکررات و حرکات ووظایف تکراری است بیشتر در معرض خطر ابتلا به این اختلالات هستند.. در صورتی که اگر خانم ها در زمینه یوسچر صحیح در زمان انجام وظایف خانه داری آموزش های لازم رابینند و به ان عمل کنند احتمال ایجاد درد ها وبیماری های اسکلتی - عضلانی مانند کمردرد گردن درد وزانودرد در انها بسیار کمتر خواهد بود. زنان خانه دار گروه بزرگی از جمعیت کشور را به خود اختصاص می دهند، آنها به علت اشتغال به کارهای منزل و پرورش کودکان فرصت کمتری برای انجام فعالیت ورزشی دارند. و تنها فعالیت جسمانی آنها محدود به انجام کارهای روزمره در خانه می باشد. همچنین استفاده غلط از وسایل پوشاکی نامناسب، انجام کارهای روزمره به صورت اشتباه، کار مداوم و بدون استراحت در یک وضعیت ثابت، همراه با ضعف قوای جسمانی عادت ماهانه، بارداری و زایمان آنان را با شرایط نامناسب تری مواجه می سازد

راهکارهایی برای پیشگیری از اختلالات اسکلتی در زنان خانه دار

الف: استفاده از مبلمان

استاندارد

ب: استراحت بین انجام وظایف

ج: یادگیری وضعیت های صحیح کار در منزل وانجام وظایف خانه داری

د: یادگیری حمل صحیح اشیاء و کودکان

## آشنایی با علائم هشداردهنده آلزایمر

علائم هشداردهنده در مراحل اولیه پرسیدن سوالات تکراری، مردد ماندن در انتخاب کلمه مد نظر، فراموش کردن نام اشیا و مکان ها، فراموشی اتفاقات اخیر از علائم هشداردهنده در مراحل اولیه هستند.

علائم هشداردهنده در مراحل میانی خواب آشفته، هذیان، فراموش کردن نام افراد، تغییرات خلق و خو، اضطراب، افسردگی و... از علائم هشداردهنده در مراحل میانی هستند.

علائم هشداردهنده در مراحل پایانی مشکل در غذا خوردن و بلع، گاهی اوقات کاهش وزن شدید، مشکل در جابجا شدن یا حرکت کردن بدون کمک، بی اختیاری ادرار یا مدفوع، از دست دادن تدریجی توانایی حرف زدن از علائم هشداردهنده در مراحل پایانی هستند.

بالا رفتن سن، ضربه به سر، سابقه خانوادگی از عوامل خطر این بیماری هستند.

تشخیص در ابتدا باید بدانید هیچ آزمایش ساده ای برای تشخیص آلزایمر وجود ندارد. متخصص مغز و اعصاب به گفته های شما و اطرافیان تان توجه زیادی میکند.

سی تی اسکن ام آر آی اندازه گیری حافظه کوتاه آزمایش های عصب شناختی تست های حافظه، حل مسئله و... چگونه از ابتلا به آلزایمر پیشگیری کنیم؟

بخطرات اینکه علت دقیق بیماری آلزایمر هنوز شناخته نیست، هیچ روش قطعی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد. اما بطور کلی داشتن سبک زندگی سالم می تواند به کاهش خطر ابتلا به این بیماری کمک کند.

نواختن موسیقی داشتن زندگی اجتماعی فعال و پرتحرک

فعالیت فیزیکی منظم مانند ورزش های سبک، پیاده روی، شنا و یا هر فعالیت فیزیکی که عضلات قلب و ریه را قوی تر کند و جریان خون را بالا ببرد.

مطالعه کتب و رمان ها، حل جدول و انجام مسابقات مختلف رژیم غذایی سالم (مصرف روزانه آب و سبزیجات و میوه به مقدار کافی، مصرف هفتگی ماهی و مغزها زیرا سرشار از آنتی اکسیدان هستند، مصرف محدود نمک و شکر و چربی)

کنترل استرس خواب کافی یادگیری زبان دوم ترک سیگار عدم مصرف الکل و مواد مخدر دقت داشته باشید هیچ روشی کاملاً از ابتلا به آلزایمر جلوگیری نمیکند اما این روش ها می توانند خطر ابتلا را کاهش دهند.

افرادی که یکی از اعضا خانواده شان به این بیماری مبتلاست، باید از چه نکاتی آگاه باشند؟

آشنایی با بیشترین اطلاعات در مورد این بیماری از جمله علائم، روند طبیعی و راه های مدیریت بیماری آموزش در مورد مشکلات روزمره بیمار مانند تغذیه مناسب و تمرینات ذهنی آگاهی از شرایطی که ممکن است وضعیت بیمار را تشدید کند آموزش در مورد شبکه حمایتی که برای کمک به این بیماران در دسترس است برقراری ارتباط صمیمی با بیماران به بهبود حال روحی و افزایش اعتماد به نفس آنان کمک بسیاری میکند و در آخر مراقبت کنندگان نباید استراحت و رسیدگی به خود را فراموش کنند.

درمان بیماری آلزایمر درمان ندارد اما متخصص مغز و اعصاب داروهایی را تجویز می کند که میتوانند علائم را کم و از سرعت پیشرفت بیماری جلوگیری کنند.

## راهنمایی برای والدین در آستانه بازگشایی مدارس برای تنظیم خواب دانش آموزان

۳. محدود کردن استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی نور آبی ناشی از تلفن‌های همراه، تبلت‌ها و تلویزیون‌ها می‌تواند خواب را مختل کند. توصیه می‌شود که فرزندان حداقل یک ساعت قبل از خواب از این دستگاه‌ها دور باشند و به جای آن، فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند خواندن کتاب یا گوش دادن به موسیقی ملایم را انجام دهند.

### ۴. فعالیت بدنی منظم

تشویق فرزندان به انجام فعالیت‌های بدنی منظم در طول روز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب آن‌ها کمک کند. ورزش و بازی‌های فیزیکی نه تنها به کاهش استرس کمک می‌کنند بلکه خستگی طبیعی بدن را افزایش می‌دهند.

### ۵. ایجاد عادات خواب سالم

والدین می‌توانند با ایجاد عادات خواب سالم مانند خواندن داستان قبل از خواب یا انجام تکنیک‌های آرامش‌بخش، به فرزندان کمک کنند تا به خواب بروند. این کار می‌تواند به ایجاد یک روال خواب مثبت کمک کند.

### ۶. آگاهی از تأثیرات خواب ناکافی

آگاه‌سازی کودکان درباره عوارض خواب ناکافی و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی و روحی آن‌ها می‌تواند انگیزه‌ای برای رعایت عادات خواب سالم باشد. می‌توانید با آن‌ها درباره اهمیت خواب صحبت کنید و تجربیات خود را به اشتراک بگذارید.

تنظیم خواب فرزندان در آستانه بازگشایی مدارس یک چالش مهم برای والدین است، اما با رعایت نکات فوق، می‌توانید به فرزندان خود کمک کنید تا خواب بهتری داشته باشند و با انرژی بیشتری به مدرسه بروند. خواب کافی و باکیفیت نه تنها بر سلامت جسمی و روانی آن‌ها تأثیرگذار است، بلکه به بهبود عملکرد تحصیلی و اجتماعی آن‌ها نیز کمک می‌کند. با ایجاد یک روال خواب مناسب، می‌توانید به فرزندان خود کمک کنید تا بهترین نسخه از خود را در مدرسه و زندگی روزمره ارائه دهند.

با نزدیک شدن به زمان بازگشایی مدارس، یکی از چالش‌های مهم برای والدین، تنظیم خواب فرزندان است. خواب کافی و باکیفیت نه تنها بر سلامت جسمی و روانی کودکان تأثیرگذار است، بلکه به بهبود عملکرد تحصیلی و تمرکز آن‌ها نیز کمک می‌کند. در این مقاله، به بررسی راهکارهایی می‌پردازیم که به والدین کمک می‌کند تا خواب فرزندان را به بهترین شکل تنظیم کنند.

### اهمیت خواب مناسب

خواب کافی برای رشد و توسعه سالم کودکان ضروری است. خواب به مغز فرصت می‌دهد تا اطلاعات را پردازش کند، حافظه را تقویت کند و انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه را تأمین کند. همچنین، خواب ناکافی می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند کاهش تمرکز، افزایش استرس و حتی اختلالات رفتاری شود.

### راهکارهای تنظیم خواب دانش‌آموزان

#### ۱. تعیین زمان خواب و بیداری ثابت

تعیین یک زمان مشخص برای خواب و بیداری به فرزندان کمک می‌کند تا به یک الگوی خواب منظم عادت کنند. این کار را می‌توانید با تنظیم ساعت خواب و بیداری به تدریج انجام دهید. به عنوان مثال، اگر فرزند شما معمولاً ساعت ۱۱ شب به خواب می‌رود، می‌توانید هر چند روز ۱۵ دقیقه زودتر او را به خواب ببرید تا به ساعت مورد نظر برسید.

#### ۲. ایجاد محیط خواب مناسب

محیط خواب باید آرام، تاریک و خنک باشد. از پرده‌های ضخیم برای جلوگیری از ورود نور و از وسایل خواب راحت استفاده کنید. همچنین، دمای اتاق باید در حدود ۱۸-۲۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم شود تا خواب راحت‌تری فراهم شود.

### دکتر مهین نظری



### ۴. تعیین قوانین واضح

قوانین مربوط به پول توجیبی: برای مدیریت بهتر پول توجیبی، قوانینی را تعیین کنید. به عنوان مثال، مشخص کنید که آیا فرزندان می‌توانند پول توجیبی‌اش را صرف خوراکی‌های غیرسالم کند یا خیر.

### ۵. گفتگو درباره ارزش پول

آموزش ارزش پول: به فرزندان توضیح دهید که پول چگونه به دست می‌آید و ارزش آن چیست. می‌توانید با او درباره کارهایی که برای به دست آوردن پول انجام می‌شود، صحبت کنید.

### ۶. نظارت و ارزیابی

نظارت بر هزینه‌ها: به طور دوره‌ای با فرزندان درباره نحوه خرج کردن پول توجیبی‌اش صحبت کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا از عادات مالی او آگاه شوید و در صورت نیاز، راهنمایی‌های لازم را ارائه دهید.

ارزیابی و بازخورد: در پایان هر ماه، با فرزندان درباره هزینه‌ها و پس‌اندازهایش صحبت کنید و به او بازخورد دهید. این کار به او کمک می‌کند تا درک بهتری از مدیریت مالی پیدا کند.

### نتیجه‌گیری

مدیریت پول توجیبی می‌تواند به فرزندان کمک کند تا مهارت‌های مالی و مسئولیت‌پذیری را یاد بگیرند. با رعایت نکات فوق، والدین می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند تا با آگاهی و دانش بیشتری به مدیریت مالی خود بپردازند و از این تجربه به عنوان یک فرصت آموزشی بهره‌مند شوند. با ایجاد یک محیط حمایتی و آموزشی، می‌توانید به فرزندان خود کمک کنید تا در آینده تصمیمات مالی بهتری بگیرند و از زندگی مالی سالم‌تری برخوردار شوند.

### دکتر مهین نظری

با نزدیک شدن به زمان بازگشایی مدارس، یکی از موضوعات مهمی که والدین باید به آن توجه کنند، مدیریت پول توجیبی فرزندانشان است. پول توجیبی می‌تواند به عنوان ابزاری برای یادگیری مسئولیت‌پذیری، مدیریت مالی و تصمیم‌گیری‌های اقتصادی به کار رود. در این مقاله، نکات و توصیه‌هایی برای والدین در خصوص پول توجیبی دانش‌آموزان ارائه می‌شود.

### ۱. تعیین مبلغ مناسب

مبلغ معقول: مبلغ پول توجیبی باید متناسب با سن و نیازهای فرزندان تعیین شود. برای دانش‌آموزان پایه اول، مبلغ کمتری نسبت به دانش‌آموزان بزرگ‌تر مناسب است. بررسی هزینه‌ها: قبل از تعیین مبلغ، هزینه‌های معمولی فرزندان را بررسی کنید. این هزینه‌ها می‌تواند شامل خوراکی‌ها، لوازم‌التحریر و تفریحات باشد.

### ۲. آموزش مدیریت مالی

پس‌انداز: تشویق به پس‌انداز یک عادت خوب است. به فرزندان یاد دهید که بخشی از پول توجیبی‌اش را پس‌انداز کند تا بتواند برای خریدهای بزرگ‌تر در آینده برنامه‌ریزی کند.

### ۳. تشویق به تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری مستقل: به فرزندان اجازه دهید تا خود تصمیم بگیرد که چگونه پول توجیبی‌اش را خرج کند. این کار به او کمک می‌کند تا مسئولیت‌پذیری را یاد بگیرد و از اشتباهات خود درس بگیرد.

بحث درباره انتخاب‌ها: با فرزندان درباره انتخاب‌های مالی‌اش صحبت کنید. به او کمک کنید تا مزایا و معایب هر انتخاب را بررسی کند و تصمیمات بهتری بگیرد.



## اهمیت صرف صبحانه در سلامت دانش آموزان

برای کودکانی که به شیر حساس هستند، می توان از پنیر یا ماست چکیده به عنوان جایگزین استفاده کرد.

بچه‌هایی که فعالیت ورزشی دارند بهتر است صبحانه‌ای غنی از پروتئین و مواد مغذی مانند نان و گردو یا تخم‌مرغ بخورند.

هشدارها و تذکرات

از چیپس و پفک در وعده صبحانه و میان‌وعده به‌هیچ‌وجه استفاده نشود.

برای جلوگیری از تغییر رنگ سیب‌های پوست گرفته، از اسپری آب‌لیمو استفاده کنید.

به کودکان یاد دهید پس از صرف غذا، ظروف و بقایای آن را در پلاستیک جداگانه‌ای قرار دهند تا کیفشان تمیز باقی بماند.

مدیریت کیف مدرسه: کیف فرزندتان را به طور منظم و کامل خالی و تمیز کنید تا از باقی ماندن ظروف خالی یا غذاهای خراب در آن جلوگیری شود. این کار می‌تواند به جلوگیری از بوی بد و رشد کپک کمک کند.

### ملیحه مکی آبادی



صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روزانه است و نقش بسیار مهمی در سلامت جسمی و ذهنی کودکان دارد. عدم صرف صبحانه ممکن است به یک عادت منفی تبدیل شود که بر عملکرد تحصیلی و سلامت عمومی کودک تأثیر منفی بگذارد. به همین دلیل، ایجاد عادت صحیح در مصرف صبحانه و مدیریت تغذیه صبحگاهی برای دانش‌آموزان اهمیت بسیاری دارد.

فواید صبحانه برای دانش‌آموزان

صبحانه به تنظیم اشتها در طول روز کمک می‌کند و تأثیر مستقیمی بر توانایی تمرکز، حفظ انرژی و عملکرد بهتر در مدرسه دارد. یک وعده کامل صبحگاهی شامل پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که کودک را برای فعالیت‌های روزانه آماده می‌کند. مصرف منظم صبحانه می‌تواند از بروز مشکلاتی مانند خستگی، ضعف و عدم تمرکز جلوگیری کند.

نکات مهم در تغذیه صبحگاهی

تنوع در برنامه صبحانه: برای تشویق کودکان به صرف صبحانه، تنوع غذایی را رعایت کنید. این تنوع می‌تواند شامل نان، لبنیات، میوه و مغزها باشد.

همکاری کودکان در تهیه غذا: اجازه دهید کودکان در تهیه صبحانه و میان‌وعده‌های مدرسه شرکت کنند. این کار باعث افزایش علاقه‌مندی آن‌ها به مصرف غذاهای سالم می‌شود. برنامه‌ریزی برای میان‌وعده‌ها: میان‌وعده‌های مدرسه باید مغذی و سبک باشند. می‌توانید از نان و پنیر، گردو یا سبزیجات استفاده کنید. همچنین، تهیه میان‌وعده از قبل و ذخیره آن‌ها به صورت فریزر شده می‌تواند زمان صرف شده در صبح را کاهش دهد.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای صبحانه

یک لیوان شیر یا آب‌میوه به همراه نان و پنیر، مربا، خرما یا خامه انتخاب‌های مناسبی برای صبحانه هستند.

## «چاپ کتاب» کارآزمایی های بالینی در سالمندشناسی و طب سالمندی

کتابی با عنوان «کارآزمایی های بالینی در سالمندشناسی و طب سالمندی» در دانشکده بهداشت چاپ شد.

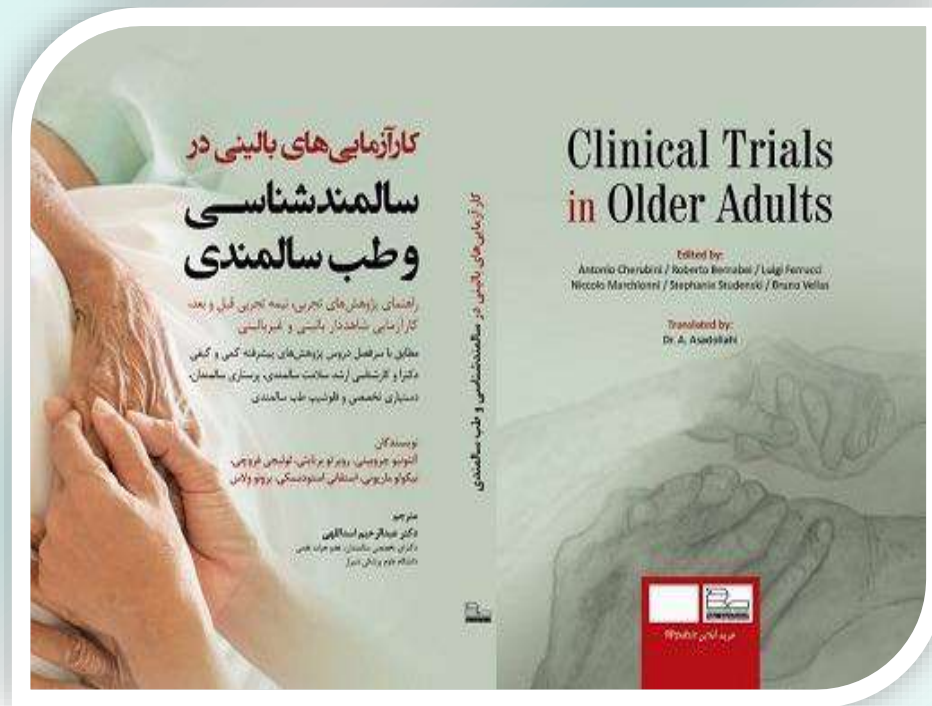
به گزارش روابط عمومی دانشکده بهداشت، مدیرگروه ارتقاسلامت دانشکده دکتر «مهین نظری» کتابی با عنوان «کارآزمایی های بالینی در سالمندشناسی و طب سالمندی» توسط دکتر «عبدالرحیم اسداللهی» عضو هیات علمی گروه ارتقاء سلامت با یک نگاه کاربردی به چشم اندازهای نظری و عملی در پژوهش های کارآزمایی، نیمه تجربی و شبه تجربی در گروه های خاص مانند سالمندان ترجمه و چاپ شده است.

دکتر نظری ادامه داد: در رشته سالمندشناسی و طب سالمندان به زبان فارسی منبع معتبر با محوریت روش های پژوهش با تاکید بر مطالعات تجربی و شبه تجربی و کارآزمایی ها موجود نبود که با این کتاب این خلاء علمی مرتفع گردید. کتاب حاضر در قطع وزیری با جلد شومیز (نرم) و در ۳۲۶ صص همراه با منابع، پانویس، واژه یاب و کتابنامه از سوی انتشارات رویان پژوه در تیرماه ۱۴۰۳ چاپ و منتشر شد. متقاضیان عزیز میتوانند این کتاب را بطور مستقیم با تماس تلفنی در ساعات اداری با دفتر انتشارات نشر شعبه تهران شماره 02166486373 خریداری کنید.

شدت اختلال شناختی در بیماران مبتلا به آلزایمر متفاوت است. شایع ترین علامت بالینی الزایمر فراموشی است که با از دست دادن تدریجی و پیش رونده خاطرات بخصوص وقایع اخیر مشخص می شود. بیماران دچار آلزایمر اغلب مشکلاتی در بخاطر آوردن مکالمات اخیر تاریخ ها و نوبت ها دارند و ممکن است. وسایلشان را گم کنند اختلال در تواناییهای زبانی ناتوانی در شناخت اشیاء با چهره ها و عملکرد اجرایی از جمله مهارت تحلیل و قضاوت حل مسأله ناتوانی در انجام وظایف پیچیده و نقص در تمرکز و توجه در مراحل بعد دیده میشوند با پیشرفت بیماری تغییرات در شخصیت فرد مثل بی تفاوتی و بی آزادگی بی علاقه ای آشفتگی بی قراری یا بیش فعالی نیز بطور شایعی در بیماران آلزایمر دیده می شود. اختلال گام برداشتن و سقوط مکرر رفتارهای مخرب مثل تهاجم سراسیمگی و خشونت های کلامی یا جسمی نیز در آیین بیماران افزایش می یابد. بخش عمده ای از بیماران بطور فزاینده ای فرتوت شده و برای فعالیت های مراقبت از خود و فعالیت های روزمره زندگی به دیگران وابسته میشوند و بسیاری از آنان ممکن است دچار بی اختیاری ادرار و مدفوع شوند. بیماران در مراحل نهایی آلزایمر ممکن است بی تحرک شده و در بستر بمانند که باعث افزایش خطر ایجاد زخم بستر سوء تغذیه و کم آبی بدن می شود. دوره بقای متوسط بیماران از زمان تشخیص تا مرگ معمولاً بین ۷ تا ۱۰ سال است.

از آنجا که آموزش شیوه ها و اصول مراقبت از بیماران مبتلا به آلزایمر یکی از وظایف اصلی نظام سلامت و مراقبین بهداشت بخصوص در حوزه سلامت سالمندان است و با توجه به محدود بودن منابع آموزشی جامع و در عین حال ساده در این زمینه در کتاب حاضر تلاش شده است با استفاده از منابع معتبر، اطلاعات مورد نیاز در مورد بیماری الزایمر و چگونگی ایجاد و پیشرفت علائم آن ارائه شود و مراقبت های لازم در مورد مشکلات رفتاری و شناختی این بیماران به صورت کاملاً کاربردی و ساده بر اساس دستورالعمل راهنمای انجمن آلزایمر آمریکا ارائه شود.

گرچه گروه هدف اصلی این کتاب مراقبین خانگی افراد مبتلا به آلزایمر میباشد اما دانشجویان رشته های بهداشت عمومی و سلامت سالمندان و پرستاری نیز میتوانند از محتوای آن برای ارائه خدمات به بیماران و یا آموزش به خانواده آنها بهره کافی را ببرند.



نویسندگان	ژورنال	عنوان
دکتر مهین نظری دکتر لیلا قهرمانی	<u>Work</u>	<u>Predictors of musculoskeletal disorders and job satisfaction among office workers of an oil company: A cross-sectional study in Iran</u>
دکتر لیلا قهرمانی	<u>Health literacy research and practice</u>	<u>Design and Validation of a Health Literacy Assessment Tool for COVID-19 Among Iranian Workers</u>
دکتر مهین نظری	<u>Advances in Public Health</u>	<u>Psychometric Validation of the Persian Version of Multidimensional Health Locus of Control Scale (MHLC-C) for Menopausal Women</u>
دکتر مهین نظری	<u>Journal of Nursing Management</u>	<u>Communication Self-Efficacy and Job Satisfaction among Nurses during the COVID-19 Pandemic</u>
دکتر مهین نظری	<u>Current Women's Health Reviews</u>	<u>The Predictive Factors of Postpartum Women's Quality of Life: A Cross-Sectional Study in Shiraz, Iran</u>
دکتر لیلا قهرمانی دکتر مهین نظری	<u>Health literacy research &amp; practice</u>	<u>Design and Validation of a Health Literacy Assessment Tool for COVID-19 Among Iranian Workers</u>



دکتر لیلا قهرمانی دکتر مسعود کریمی	<b><u>BMC women Health</u></b>	<b><u>The effectiveness of educational intervention based on the Health Action Model (HAM) in improving breast cancer screening behaviors</u></b>
دکتر لیلا قهرمانی دکتر مسعود کریمی	<b><u>BMC Public Health</u></b>	<b><u>The effect of educational intervention based on the behavioral reasoning theory on selfmanagement behaviors in type 2 diabetes patients: a randomized controlled trial</u></b>
دکتر لیلا قهرمانی دکتر مهین نظری دکتر مسعود کریمی	<b><u>Geriatric Nursing</u></b>	<b><u>Psychometric properties of Persian version of the advanced activities of daily living scale: A psychometric study on Iranian older adults</u></b>
دکتر لیلا قهرمانی دکتر مسعود کریمی	<b><u>Journal of Health Sciences and Surveillance System</u></b>	<b><u>Exploring the Correlation between Different Types of Subjective Norms and High- Risk Behaviors: A Cross- Sectional Study on College Students in Shiraz, Iran (2021)</u></b>
دکتر لیلا قهرمانی دکتر محمدحسین کاوه	<b><u>Journal of Research and Health</u></b>	<b><u>The Effect of Mothers Education on Reduction the Aggression Behavior Among Computer Game User Students</u></b>
دکتر لیلا قهرمانی دکتر محمدحسین کاوه دکتر مهین نظری دکتر مسعود کریمی	<b><u>Journal of Nursing Managem ent</u></b>	<b><u>Communication Self-Efficacy and Job Satisfaction among Nurses during the COVID-19 Pandemic</u></b>
دکتر محمدحسین کاوه	<b><u>BMC Psycholog y</u></b>	<b><u>Social support as a coping resource for psychosocial conditions in postpartum</u></b>

		<b><u>period: a systematic review and logic framework</u></b>
محمد حسین کاوہ دکتر مہین نظری	<b><u>BMC Public Health</u></b>	<b><u>Development and validation of the Women's Self-care Knowledge and Attitude Questionnaire (WSKAQ)</u></b>
دکتر محمد حسین کاوہ	<b><u>Scientific Reports</u></b>	<b><u>Mindfulness and self-regulation intervention for improved self-neglect and self-regulation in diabetic older adults</u></b>
دکتر محمد حسین کاوہ دکتر عبدالرحیم اسداللہی	<b><u>Gerontology and Geriatric Medicine</u></b>	<b><u>Psychometric Validation and Setting Cutoff Point for the Persian Version of Mindful Self-Care Scale (MSCS) Among Older Adults</u></b>
دکتر محمد حسین کاوہ	<b><u>Journal of Health Sciences and Surveillance System</u></b>	<b><u>Honor Killing, a Growing Worldwide Crisis: Preliminary Preventive Policies Using a Socio-ecological Perspective</u></b>
دکتر مسعود کریمی  دکتر مسعود کریمی دکتر عبدالرحیم اسداللہی	<b><u>BMC Medical Education</u></b>  <b><u>BMC Nursing</u></b>	<b><u>Evaluating clinical communication skills of medical students, assistants, and professors</u></b> <b><u>Predictors of hospital nursing staff's adherence to safe injection guidelines: application of the protection motivation theory in Fars province, Iran</u></b>

دکتر مسعود کریمی	<u>Journal of Health Sciences and Surveillance System</u>	<u>The Effects of Persian Medicine on Knowledge, Attitude, and Practice of Medical Sciences Students</u>
دکتر عبدالرحیم اسداللهی	<u>Journal of Health Sciences and Surveillance System</u>	<u>The Effects of Superstitious Thoughts on the Older Adults' Lifestyle</u>
دکتر عبدالرحیم اسداللهی	<u>Journal of Health Sciences and Surveillance System</u>	<u>The Factors Influencing Decision Making to Perform Cochlear Implantation and its Outcomes: A Cluster Analysis</u>
دکتر عبدالرحیم اسداللهی	<u>Heliyon</u>	<u>Development of an evidence-informed governance and stewardship framework for elderly healthcare in Iran: A qualitative study</u>

**جهت دریافت شکایات:**

ساختمان شماره ۱، طبقه اول (واحد پاسخگویی و رسیدگی به شکایات)

تماس تلفنی با شماره: ۵-۳۷۲۵۱۰۰۱ داخلی: ۲۱۲

شماره همراه: ۰۹۳۷۱۵۰۲۵۱۳

ارسال پست الکترونیکی واحد به نشانی:

dpt2296254101@sums.ac.ir

