دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه
مرکز بهداشت

رصد آگاهانه سلامت جامعه

دیده بان سلامت

ماهنامه روابط عمومی مرکز بهداشت تربت حیدریه

سال اول،شماره سوم.فروردین ۱۴۰۵

سرپرست مرکز بهداشت تربت حیدریه؛

بحران،نباید مارا از سلامت خود غافل کند.



۱

آموزش سلامت

حفظ سلامت مواد غذایی در شرایط قطع برق ۱

خفگی و آسپیراسیون در نوزادان و کودکان ۶



پاسخ به نگرانی‌های مادران باردار
کارشناس مامایی مرکز بهداشت تربت حیدریه
۲



دکتر جعفر حسنی، پزشک عمومی:
توصیه‌هایی برای مقابله با آلرژی فصلی
۵



راهکاری طبیعی برای کاهش وزن؛
بیشتر بخورید و کالری کمتری مصرف کنید!
۴



راهنمای خودمراقبتی در بحران ها؛
مدیریت رفتار مشکل ساز کودکان در بحران
۶

آموزش سلامت

راهکارهایی برای حفظ سلامت مواد غذایی در شرایط قطع برق

۱- باز و بسته کردن درب یخچال و فریزر را تا حد امکان کاهش دهید.

۲-از منابع سرمایی جایگزین مانند یخ قالبی و یخ خشک استفاده کنید:
برای این منظور یکی از اقدامات زیر را انجام دهید: داخل یخچال یخ قالبی یا یخ بسته‌بندی قرار دهید یا داخل فریزرهای بزرگ یخ خشک قرار دهید و یا از پک‌های ژله‌ای سرمایشی استفاده کنید.

۳- مواد غذایی حساس را به کلمن های عایق حرارتی منتقل کنید:
لایه‌ای از یخ در پایین کلمن قرار دهید. مواد غذایی را روی یخ‌ها بگذارید.لایه‌ای از یخ روی مواد غذایی قرار دهید. در کلمن را کاملا ببندید.
این روش برای گوشت، لبنیات و غذاهای پخته بسیار مؤثر است.

۴- مواد غذایی را بر اساس میزان فسادپذیری اولویت‌بندی و مدیریت کنید.گوشت و مرغ، ماهی، لبنیات،غذاهای پخته، تخم مرغ، سالادها و غذاهای آماده.
مواد خشک مانند برنج، حبوبات و کنسروها نیاز به زنجیره سرد ندارند.

۵- در زمان قطع برق به منظور کاهش خطر انتقال آلودگی بین مواد غذایی مختلف، حتما قانون جداسازی مواد غذایی داخل یخچال را به دقت رعایت کنید.
گوشت خام را در ظروف دربسته نگهداری کنید. مواد غذایی آماده مصرف را جدا از سایر مواد غذایی نگهداری کنید. از تماس خونابه با سایر مواد غذایی حتما جلوگیری کنید.

۶- این نکته را به خاطر بسپارید که مدیریت مواد غذایی پس از وصل برق یک اقدام کاملا ضروری است.
برای این منظور:
پس از وصل شدن برق، مواد غذایی را به دقت ارزیابی کنید.
اگر مواد غذایی ظاهر نامطلوب یا بوی نامطبوع دارند یا اگر درباره سلامت غذا و مواد غذایی شک دارید، آن‌ها را دور ریخته و مصرف نکنید.

مرکز سلامت محیط و کار و مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سرپرست مرکز بهداشت تربت حیدریه:
بحران نباید ما را از سلامت خود غافل کند

دکتر مهدی سعیدی: در شرایطی که جامعه با بحران‌ها و چالش‌های پیش‌بینی‌ناپذیر، از جمله پیامدهای ناگوار جنگ دست و پنجه نرم می کند، مقوله سلامت نه تنها یک اولویت فردی، بلکه ستون فقرات تاب‌آوری اجتماعی محسوب می‌شود. مرکز بهداشت شهرستان تربت حیدریه، رسالت خود را در این دوران خطیر، پاسداری از سلامت جسم و روان شهروندان و توانمندسازی آنان برای عبور از بحران‌ها تعریف کرده است.

توجه عمومی به سلامت

پیش از هر چیز، باید تأکید کنیم که حفظ سلامتی، وظیفه‌ای همگانی است و بحران نباید ما را از سلامت خود غافل کند. پیگیری منظم سلامت، مراجعه به مراکز بهداشتی برای چکاپ‌های دوره‌ای و توجه به سلامت جسم و روان ، سنگ بنای تاب‌آوری در برابر فشارهای ناشی از شرایط اضطراری است.

شبکه جامع خدمات بهداشتی

مراکز جامع خدمات سلامت، پایگاه های سلامت و خانه‌های بهداشت طیف وسیعی از خدمات از قبیل مراقبت های گروه های سنی مختلف، غربالگری و مشاوره های سلامت، آموزش های بهداشتی، ویزیت پزشک عمومی، خدمات مامایی، سلامت روان، بهداشت محیط و کار، بهداشت دهان و دندان و خدمات حوزه بیماری‌های واگیر و غیرواگیر را پوشش می‌دهند.

گروه‌های آسیب‌پذیر

گروه‌هایی چون مادران باردار، کودکان، سالمندان و بیماران مزمن نیازمند مراقبت‌های تخصصی‌تر و حمایت‌های مضاعف هستند تا سلامت آنان در این دوران به مخاطره نیفتد. کارکنان سلامت در مراکز خدمات جامع سلامت با ارائه خدمات غربالگری، مشاوره‌های لازم و پیگیری مستمر، تلاش می‌کنند تا این گروه‌ها را در برابر اثرات منفی بحران محافظت کنند.

سلامت روان در بحران

در شرایط بحرانی، سلامت روان به اندازه سلامت جسم اهمیت دارد. بسیاری از افراد ممکن است دچار اضطراب، استرس و افسردگی شوند. خدمات سلامت روان به صورت کاملاً رایگان در مراکز جامع سلامت ارائه می‌شود. ما از همگان دعوت می کنیم تا در صورت احساس نیاز، بدون هیچ‌گونه تردیدی به کارشناسان سلامت روان مراجعه کنند.

سخن پایانی

سلامتی همشهریان و دستیابی به جامعه‌ای سالم و تاب‌آور، دغدغه اصلی و هدف نهایی ماست. در صورتی که همشهریان گرامی هرگونه پیشنهاد یا درخواستی از مجموعه مرکز بهداشت تربت حیدریه داشته باشند، می‌توانند روزهای دوشنبه هر هفته و در ساعات اداری به مرکز بهداشت شهرستان مراجعه نمایند. ما آماده شنیدن و رسیدگی به دغدغه های شما هستیم.

پاسخ به نگرانی‌های مادران باردار

گفتگو با کارشناس مامایی مرکز بهداشت تربت حیدریه



بارداری، دوران حساس و پر از تغییر در زندگی هر بانویی است. در این مسیر، آگاهی از نکات کلیدی سلامت مادر و جنین می‌تواند اضطراب‌ها را کم کرده و مسیر را هموارتر سازد. در همین راستا تصمیم گرفتیم با منصوره سراوانی، کارشناس مامایی مرکز بهداشت تربت حیدریه و مسئول پایگاه سلامت نهم دی، گفتگویی داشته باشیم تا راهنمایی‌های کاربردی را درباره برخی از مهم‌ترین دغدغه‌های دوران بارداری از ایشان جویا شویم.

۱- شایع‌ترین علائمی که مادران باردار در سه‌ماهه اول تجربه می کنند کدامند؟

حالت تهوع صبحگاهی، خستگی، ویار حاملگی یا تمایل به خوردن خوراکی های غیرعادی و چهارمین مورد تکرر ادرار که در سه ماه اول خیلی شایع است.

۲- راهکارهای عملی برای کاهش تهوع و استفراغ صبحگاهی چیست؟

جهت کاهش حالت تهوع صبحگاهی که اغلب در ۱۲ هفته بارداری رخ میدهد، توصیه به خوردن تکه نان برشته زمانی که حالت تهوع زیاد است یا یک تکه بیسکوئیت نمکی که بهتر است قبل از اینکه مادر باردار از تختخواب بلند شود مصرف شود. غذا در وعده‌های بیشتر و با حجم کمتر میل شود. پرهیز از خوردن غذاهای چرب و سرخ‌شده، مصرف مایعات یک ساعت قبل و بعد از غذا، خوردن زنجبیل مفید است چه به صورت قرص و یا به صورت دمنوش، بهتر است که خود مادر غذا نپزد و یا درهوای آزاد غذا پخته شود.

۳- تکرر ادرار در بارداری طبیعی است؟ چه راهکارهایی برای مدیریت آن وجود دارد؟

تکرر ادرار در بارداری در سه ماهه اول و سوم طبیعی است، در صورتی که با علائم سوزش همراه نباشد و مادر درد زیردل نداشته باشد. برای مقابله با آن بهتر است شب‌ها از مصرف مایعات زیاد اجتناب شود و برای اطمینان از تخلیه کامل مثانه توصیه می‌شود هنگام ادرار کردن، فرد کمی به جلو خم شود تا مثانه به طور کامل تخلیه گردد. همچنین، رعایت دقیق اصول بهداشتی در این خصوص، به منظور پیشگیری از بروز عفونت‌های احتمالی، ضروری است.

۴- یبوست در بارداری چقدر شایع است و چه توصیه‌هایی برای پیشگیری و درمان آن دارید؟

یبوست در دوران بارداری به دلیل افزایش هورمون پروژسترون اتفاق می افتد. مادر باید سعی کند مایعات زیاد مصرف کند، آلو و خاکشیر را شب تا صبح خیس کرده و صبح ناشتا میل کند، همچنین استفاده از نان سبوسدار، سبزی و میوه تازه، و همچنین روغن زیتون یک قاشق غذاخوری صبح و شب البته اگر فرد اضافه وزن ندارد و تمرین‌های مناسب دوران بارداری برای پیشگیری از یبوست که در کلاس‌های آمادگی زایمان آموزش داده می‌شود.

۵- سوزش سر دل (ترش کردن) چگونه در بارداری ایجاد می‌شود و با چه روش‌هایی می‌توان آن را تسکین داد؟

این اتفاق با افزایش سن حاملگی بیشتر اتفاق میفتد، اوایل بارداری به خاطر افزایش هورمون پروژسترون و اواخر بارداری به خاطر فشار رحم به معده است. برای درمان سوزش سر دل بهتر است غذاها در وعده‌های بیشتر و حجم کمتر مصرف شود، معده نباید خالی و یا خیلی پر باشد. غذاهای چرب، نفاخ و سرخ شده کمتر مصرف شود، مادر به جلو خم نشود، همچنین تمرینات ورزشی که در کلاس های آمادگی زایمان آموزش داده می شود را انجام دهد.

مهترین علائم هشداردهنده در بارداری که نیاز به مراجعه فوری به مرکز درمانی دارند، کدامند؟

علائمی از جمله لکه‌بینی، خونریزی یا آبریزش (یعنی خروج آب از ناحیه تناسلی)، کاهش حرکات یا نداشتن حرکات جنین از بیست و شش هفته به بعد، درد شدید در شکم و پهلو، سوزش ادرار، تب و لرز، سرفه‌های شدید مداوم به خصوص سرفه‌های خونی، ورم بدن بخصوص در ناحیه دست و صورت یا درد و ورم یکطرفه ساق یا ران پا، تنگی نفس، درد قفسه سینه، تپش قلب، سردرد و تاری دید

۷- خونریزی در بارداری چه معنایی می‌تواند داشته باشد و در چه مواردی اورژانسی است؟

خونریزی یا لکه بینی در دوران بارداری علامت خطر است، بخصوص در سه ماهه اول بارداری که می‌تواند نشانه سقط باشد یا سه ماه سوم بارداری که می‌تواند به دلیل کنده شدن جفت باشد و در هر صورت هرگونه خونریزی یا لکه بینی نیاز به ارجاع دارد.

۸- کاهش حرکات جنین، به‌ویژه در اواخر بارداری، چقدر نگران کننده است و چه باید کرد؟

معمولا اولین حرکات جنین از ۱۶ تا ۲۰ هفته احساس میشود .سوال در مورد حرکات جنین حرکات جنین در از هفته ۲۴ بارداری است. در بارداری‌های دوم به بعد حرکات جنین را مادر دیرتر احساس می‌کند (از بیست و چهار هفته به بعد). کاهش حرکات در اواخر بارداری از نظر خون رسانی به جنین در صورتی که کاهش حرکات در سه

پاسخ به نگرانی‌های مادران باردار

گفتگو با کارشناس مامایی مرکز بهداشت تربت حیدریه

ادامه

ماه آخر بارداری باشد علاوه بر سمع صدای قلب نیاز به نوار قلب جنین میباشد. در واقع نوار قلب جنین خونرسانی به جنین و جفت را بررسی می‌کند.

لازم به ذکر است که مادری که از کاهش حرکات شاکی است، از ۲۸ هفته به بعد باید حتما نوار قلب چک شود و از سی و هشت هفته به بعد هم یک روز درمیان تا زمان زایمان باید حتما نوار قلب جنین گرفته شود.

۹- درد شدید شکمی یا انقباضات رحمی زودرس چگونه باید ارزیابی شوند؟

درد شدید شکمی در دوران بارداری از علائم خطر فوری است و هرگونه در قسمت زیر شکم باید حتما بررسی شود.

۱۰-پره‌اکلامپسی یا مسمومیت بارداری چیست و چرا خطرناک است؟

پرکلمسی یا مسمومیت بارداری از آن جهتی که ممکن است باعث از دست رفتن جنین و یا حتی منجر به تشنج و یا حتی فوت مادر شود، بسیار با اهمیت است. فشار خون مادر باردار باید در بارداری بطور مرتب چک شود و علائم آن، سردرد و تاری دید، ورم یا درد اپی گاستر(ناحیه فوقانی شکم) و افزایش آنزیم‌های کبدی، همچنین پروتئین و کراتینین ادرار نیز در صورتی که مادر ورم داشته باشد یا در بررسی فشار خون، سیستول به اندازه ۳ میلیمتر جیوه یا دیاستول ۱,۵ میلیمتر جیوه افزایش یابد لازم است حتما بررسی شود.

۱۱-تورم ناگهانی در دست‌ها و صورت چه هشداری می‌دهد؟

تورم ناگهانی در دست‌ها و صورت به خصوص در قوزک پا ممکن است طبیعی باشد که با استراحت و نگه داشتن پاها کمی بالاتر از سطح بدن برطرف می‌شود اما اگر ورم در صورت و دست‌ها و یا تمام بدن ظاهر شود ممکن است یک مورد از نشانه‌های مسمومیت بارداری باشد و باید حتما مراجعه به پزشک یا ماما داشته باشند.

۱۲- تنگی نفس یا درد قفسه سینه در بارداری چه عللی می‌تواند داشته باشد؟

تنگی نفس در بارداری می‌تواند از علائم کم‌خونی یا بیماری تیروئید باشد و بررسی آزمایش خون از نظر تیروئید و کم‌خونی لازم است.
همچنین می‌تواند به دلیل مشکلات دستگاه قلبی-عروقی باشد که در هر صورت باید مادر به پزشک جهت بررسی بیشتر مراجعه کند.

۱۳- آزمایش قند خون بارداری (GCT/OGTT) برای چه کسانی و در چه زمانی توصیه می‌شود؟

آزمایش OGTT برای مادرهای بارداری که وزنشان بالاست یعنی بی‌ام‌ای بالای ۳۰ داشته باشند، سابقه مرد زایی، سابقه دیابت در خانواده یا دیابت بارداری داشته باشند در نوبت اول و در آزمایشات ۶تا۱۰ هفته درخواست می‌شود.

۱۴- آمپول روگام چه زمانی و برای چه کسانی تجویز می‌شود؟

آمپول روگام برای مادرانی‌که گروه خونی منفی و همسرشان گروه‌خونی مثبت دارند توصیه می‌شود و دو نوبت تزریق می‌شود، هفته ۲۸ تا ۳۴ بارداری و یک نوبت بعد از زایمان در بیمارستان تزریق می‌شود.

۱۵- چرا دراز کشیدن به پشت در اواخر بارداری توصیه نمی‌شود؟

دراز کشیدن مادر به پشت به دلیل اینکه فشار روی رگی که خون‌رسانی می‌کند به جنین و خون‌رسانی به جنین و جفت را مختل می‌کند از هفته بیست بارداری به بعد توصیه نمی‌شود اما در حد ده تا پانزده دقیقه معمولا مشکلی ایجاد نمیکند.
توصیه می‌شود یک بالشتک کوچیک در قسمت گودی کمر قرار دهند تا از برگشتن به پشت در هنگام خواب جلوگیری شود.

۱۶- آیا انجام اقدامات دندان پزشکی در بارداری مجاز است؟

اقدامات دندانپزشکی باید با نظر دندانپزشک در دوران بارداری صورت گیرد اما بطور کلی در سه ماه اول و سوم انجام نمی‌شود و در سه ماه دوم با مشورت پزشک مجازست.

۱۷- چه مکمل هایی در بارداری تجویز میشود؟

یکی مکمل‌های دوران بارداری اسیدفولیک است که از سه ماه قبل از بارداری تا ۱۶ هفته اول بارداری مصرف میشود.
از هفته ۱۶ به بعد قرص آهن و مولتی ویتامین تا سه ماه بعد از زایمان مصرف میشود.همچنین در صورتی که مادر رژیم غذایی مناسبی نداشته باشد، مکمل کلسیم و امگا ۳ به برخی مادران توصیه میشود.

۱۸- سفرهای طولانی در دوران بارداری تا چه زمانی مجاز است و چه ملاحظاتی دارد؟

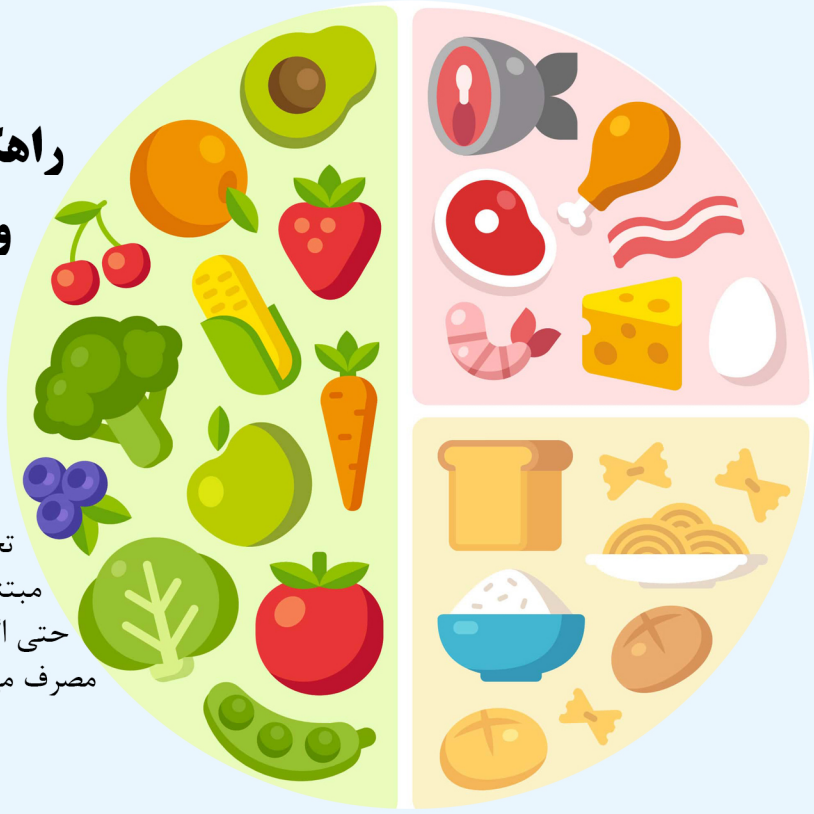
مسافرت برای زن باردار منعی ندارد اما اگر در هفته آخر بارداری باشد، حتما باید با پزشک یا ماما مشورت شود.توصیه می‌شود در طول سفرهای زمینی حداقل هر دو ساعت یک بار توقف شود و مادر ده دقیقه پیاده روی کند، همچنین کمربند ایمنی باید حتما بسته شود و برای استفاده از کمربند ایمنی قسمت شانه‌ای کمربند باید از بین دو سینه و قسمت پایین از زیر شکم و روی ران‌ها عبور کند و به هیچ عنوان روی شکم نباید قرار گیرد. سفر هوایی هم اگر طولانی مدت باشد به خاطر عدم در دست بودن امکانات کافی و مناسب برای زن باردار در ماه‌های آخر توصیه نمی شود.

۱۹- علائم شروع زایمان کدامند و چه زمانی باید به بیمارستان مراجعه کرد؟

لکه بینی یا خونریزی که ممکن است یه لخته خون دفع شود، آبریزش مادر یا انقباض که به صورت درد شکمی از بالای ناف شروع و در تمام شکم پخش میشود بطوری که اگر انگشت را روی شکم بذارن انگشت داخل شکم یا داخل پوست شکم فرو نرود که در صورت بروز این علائم، مادر باید به زایشگاه مراجعه کند.

سحر رضوانی/روابط عمومی مرکز بهداشت

راهکاری طبیعی و هوشمندانه برای کاهش وزن؛ رژیمی که به شما اجازه می‌دهد بیشتر بخورید و کالری کمتری مصرف کنید!



تحقیقی جدید نشان می‌دهد کسانی که رژیم غذایی مبتنی بر غذاهای کامل و غیر فرآوری‌شده دارند، حتی اگر مقدار بیشتری غذا بخورند، کالری کمتری مصرف می‌کنند و شانس کاهش وزن بالاتری دارند.

افراد با رژیم غذایی سالم کالری کمتری می‌گیرند

مطالعه که بر اساس داده‌های یک کارآزمایی بالینی انجام شد، نشان داد افرادی که فقط غذاهای کامل می‌خورند، ۵۷ درصد بیشتر از کسانی که غذاهای فوق فرآوری شده مصرف می‌کنند، غذا می خورند. با این حال، کالری مصرفی روزانه آنها به طور میانگین ۳۳۰ کالری کمتر بود.

میوه‌ها و سبزیجات، جایگزین کالری‌های بالا

نتایج نشان داد افرادی که رژیم غذایی کامل داشتند، به طور طبیعی به خوردن میوه‌ها و سبزیجات روی می‌آورند، نه غذاهای پرکالری مانند گوشت، برنج یا کره. این انتخاب باعث شد کالری کل کاهش یابد، حتی با وجود اینکه مقدار غذای مصرفی بیشتر بود.
پروفسور جف برانستروم از دانشگاه بریستول می‌گوید: پرخوری به تنهایی مشکل اصلی نیست. افراد در رژیم غذایی کامل بیشتر غذا می خورند، اما انتخاب مواد غذایی سالم باعث می‌شود کالری کلی کمتر باشد.

افراد با رژیم غذایی سالم کالری کمتری می‌گیرند

محققان معتقدند انسان‌ها نوعی «هوش تغذیه‌ای» دارند که به آنها کمک می‌کند مواد غذایی را طوری انتخاب کنند که لذت، ارزش غذایی و حس سیری را متعادل کند.
در رژیم غذایی کامل، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری از میوه‌ها و سبزیجات تأمین می‌شود، در حالی که غذاهای پرکالری فرآوری‌شده، حتی اگر غنی از ویتامین باشند، کالری اضافی زیادی دارند. به گفته مارک شاتزکر، روزنامه‌نگار و پژوهشگر دانشگاه مک‌گیل، انتخاب غذاهای کامل از کمبود ریزمغذی‌ها جلوگیری کرده و سلامت بلندمدت بدن را حمایت می‌کند.

به عنوان مثال

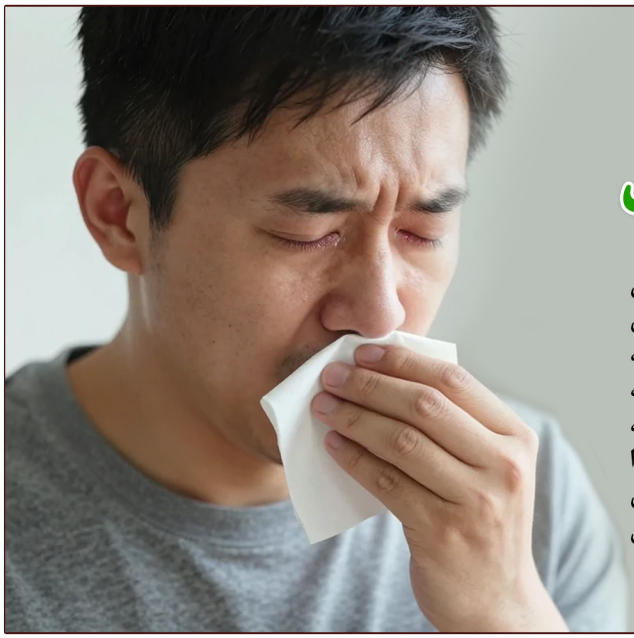
افرادی که در رژیم غذایی کامل ویتامین A دریافت می‌کنند، اغلب آن را از هویج و اسفناج کم‌کالری می‌گیرند، در حالی که مصرف غذاهای فرآوری شده باعث دریافت همان ویتامین از مواد پرکالری مانند پنکیک یا نان فرانسوی می‌شود که کالری زیادی دارند.

در نتیجه ...

این مطالعه نشان می‌دهد رژیم غذایی مبتنی بر غذاهای کامل نه تنها مصرف کالری را کاهش می دهد، بلکه به افراد اجازه می‌دهد مقادیر بیشتری غذا بخورند، احساس سیری کنند و نیازهای ویتامینی و معدنی خود را برآورده سازند.

با انتخاب میوه‌ها، سبزیجات و مواد غذایی کم‌کالری، افراد می‌توانند وزن خود را کنترل، سلامت قلب و دستگاه گوارش خود را تقویت کنند و در عین حال از غذا خوردن لذت ببرند.پژوهشگران تأکید دارند که مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده، حتی اگر غنی از ویتامین باشند، می‌توانند منجر به افزایش کالری و اضافه وزن شود، زیرا این مواد کالری بالا و ریزمغذی‌ها را همزمان ارائه می‌کنند، بدون اینکه تعادلی ایجاد شود.بنابراین، انتخاب غذاهای کامل و غیر فرآوری‌شده می‌توانند راهکاری طبیعی و هوشمندانه برای کاهش وزن، حفظ سلامت و ارتقای کیفیت زندگی باشد.

منبع: مجله علمی هلث دی



دکتر جعفر حسنی، پزشک عمومی:

توصیه‌هایی برای مقابله با آلرژی فصلی

با آغاز فصل بهار، بسیاری از ما با چالش‌های آلرژی فصلی روبرو می شویم؛ از عطسه‌های مکرر و آبریزش بینی گرفته تا خارش و سوزش چشم. این واکنش‌های آزاردهنده سیستم ایمنی بدن به گرده گیاهان، می‌توانند روزهایمان را مختل کنند. در این مصاحبه، دکتر جعفر حسنی، پزشک عمومی و مسئول مرکز خدمات جامع سلامت امام خمینی (ره)، به زبان ساده توضیح می‌دهند که آلرژی فصلی چیست، چگونه آن را از سرماخوردگی تشخیص دهیم و مهم‌تر از همه، چه راهکارهای مؤثری برای پیشگیری، کنترل و درمان آن وجود دارد تا بتوانیم از این فصل لذت ببریم.

آلرژی فصلی چیست

آلرژی فصلی که به آن رینیت آلرژیک فصلی هم گفته می‌شود، یک واکنش بیش‌ازحد سیستم ایمنی بدن ما به مواد موجود در هوا، به خصوص گرده گیاهان است. در فصل بهار، درختان و در تابستان و پاییز، علف‌ها و علف‌های هرز، گرده‌های فراوانی را در هوا پخش می‌کنند. زمانی که این گرده‌ها وارد بینی، چشم یا گلو می‌شوند، سیستم ایمنی فرد حساس، به اشتباه آن‌ها را یک عامل مهاجم تشخیص داده و شروع به ترشح موادی مانند هیستامین می کند. این هیستامین باعث بروز علائمی مانند عطسه، آبریزش بینی، خارش چشم و التهاب می‌شود که می‌تواند هفته‌ها طول بکشد و بسیار آزاردهنده باشد.

تغییرات اقلیمی و آلرژی‌ها

متأسفانه تغییرات آب‌وهوایی و آلودگی های زیست محیطی باعث شده فصل گرده‌افشانی طولانی‌تر شود و شدت آن نیز افزایش یابد. این یعنی افراد حساس، مدت زمان بیشتری در سال علائم آلرژی را تجربه می‌کنند.

علائم شایع آلرژی فصلی و افتراق آن از سرماخوردگی معمولی

علائم اصلی آلرژی فصلی شامل عطسه های مکرر و پشت‌سرهم، آبریزش یا گرفتگی بینی، خارش در ناحیه بینی، گلو، دهان یا گوش‌ها، قرمزی، اشک ریزش و سوزش چشم (که به آن التهاب ملتحمه آلرژیک می‌گویند)، احساس فشار در سینوس‌ها یا سردرد، خستگی و گاهی سرفه یا احساس خس‌خس سینه، به خصوص در افرادی که سابقه آسم دارند.

آلرژی فصلی معمولاً با تب همراه نیست، در حالی که سرماخوردگی اغلب با تب، بی حالی و بدن درد همراه است.
همچنین، علائم سرماخوردگی معمولاً ظرف یک هفته تا نهایتا ۱۰ روز بهبود می یابند، اما آلرژی فصلی ممکن است برای هفته‌ها ادامه داشته باشد.

کنترل و پیشگیری از آلرژی فصلی

کاهش تماس با گرده اولین و مؤثرترین خط دفاعی است. توصیه می‌شود در روزهای خشک و بادی که گرده‌ها بیشتر پخش می‌شوند، سعی کنید کمتر در فضای باز باشید. بهترین زمان برای خروج از منزل، پس از بارش باران است، زیرا باران گرده‌ها را شسته و از هوا پاک می‌کند. پنجره‌های خانه و خودرو را بسته نگه دارید و در صورت نیاز از سیستم تهویه مطبوع (کولر) با فیلتر مناسب استفاده کنید. پس از بازگشت به خانه، حتماً لباس‌های بیرون را عوض کرده و دوش بگیرید تا گرده‌های چسبیده به بدن و مو پاک شوند. اگر قصد چمن‌زنی یا باغبانی دارید، این کار را محدود کنید یا حتماً از ماسک مناسب استفاده نمایید. لباس های شسته شده را در هوای آزاد بیرون از منزل خشک نکنید، زیرا گرده‌ها به آن ها می‌چسبند؛ ترجیحاً از خشک‌کن استفاده کنید یا لباس‌ها را داخل منزل خشک نمایید.
درخصوص داروها و درمان‌های بدون نسخه (خط اول درمان) اگر با وجود رعایت نکات پیشگیرانه، باز هم دچار علائم شدید، گزینه‌های درمانی مانندآنتی‌هیستامین‌های خوراکی در دسترس هستند، این داروها برای کنترل عطسه، خارش و آبریزش بینی بسیار مؤثرند. داروهایی مانند لوراتادین ستیریزین و فکسوفنادین از نسل جدیدتر هستند و معمولاً باعث خواب‌آلودگی نمی‌شوند.
اسپری‌های بینی کورتیکواستروئیدی نیز وجود دارند این اسپری‌ها، مانند فلوتیکازون، بودزونایید و تریامسینولون، مؤثرترین درمان برای گرفتگی و التهاب بینی ناشی از آلرژی محسوب می‌شوند. اغلب این اسپری‌ها از قرص‌های خوراکی مؤثرترند و با نظر پزشک می توانند برای مدت طولانی‌تری نیز مورد استفاده قرار گیرند.همچنین شستشوی بینی با آب نمک و استفاده از سرم شستشوی مخصوص بینی (که از داروخانه ها قابل تهیه است) راهی بسیار کم عارضه و مؤثر برای پاک کردن گرده‌ها و مواد آلرژی‌زا از مجاری بینی است.

درمان در موارد شدیدتر

درمان‌های پیشرفته‌تر را مانند ایمونوتراپی (واکسن آلرژی) که شامل تزریق‌های منظم آلرژی یا استفاده از قرص‌های زیرزبانی است، می‌توانند به مرور زمان سیستم ایمنی بدن را نسبت به ماده آلرژن مقاوم کنند و اثرات درمانی ماندگاری دارند.
دوره درمان معمولاً بین ۳ تا ۵ سال است.
در بیمارانی که علاوه بر آلرژی، سابقه آسم نیز دارند، پزشک ممکن است داروهای ترکیبی برای کنترل همزمان هر دو بیماری تجویز کند.
یک نکته مهم این است که اگر نیاز به درمان‌های پیشرفته‌تر مانند ایمونوتراپی دارید، بهتر است آن را پیش از شروع فصل آلرژی آغاز کنید تا بدن فرصت کافی برای پاسخ‌دهی داشته باشد.

دیده‌بان سلامت

.صاحب امتیاز: مرکز بهداشت تربت حیدریه .مدیرمسئول: دکتر مهدی سعیدی
.سردبیر: سحر رضوانی .آدرس:تربت حیدریه، خیابان شهید سلیمانی۲۷،
.دبیر تحریریه: فاطمه محمدی مرکز بهداشت تربت حیدریه

۶

ماهنامه روابط عمومی مرکز بهداشت تربت حیدریه/ سال اول.شماره سوم.فروردین ۱۴۰۵

راهنمای خودمراقبتی در بحران‌ها؛
مدیریت رفتار مشکل ساز کودکان در بحران



برای مشکل پرخاشگری و بدخلقی کودک راهکارهای زیر را امتحان کنید:

*وقتی می خواهید با او صحبت کنید، آرام صدایش کنید، سر و صدای اضافی محیط را کم کنید، او را از اخبار ناراحت کننده ، دور نگه دارید، نشان دهید که متوجه ناراحتی او هستید و احساساتش را درک کنید، اعلام کنید که پرخاشگری مورد تایید نیست و رفتارهای مناسب او را تشویق کنید.

برای مشکل لجبازی کودک راهکارهای زیر را امتحان کنید:

با کودک وارد جنگ قدرت نشوید، موقعیت هایی که باعث لجبازی کودک می شوند را پیش بینی و حذف کنید، بلافاصله نه نگویید ولی اگر نه گفتن مهم و ضروری است، مخالفت خود را با آرامش بیان کنید، در برابر بی احترامی یا بدرفتاری، قاطع باشید، حرف شنوی کودک را تحسین کنید.

چه زمانی باید به متخصص مراجعه کنید؟

اگر نگرانی کودک بیش از اندازه و کلافه کننده است، اگر ارتباط و عملکرد کودک دچار اختلال شدید شده است، به یکی از مراکز جامع خدمات سلامت یا متخصصان روان شناسی و روان پزشکی مراجعه کنید.

چرا رفتار کودک در بحران تغییر می کند؟

در شرایط بحرانی، مثل بلایای طبیعی، جنگ یا مشکلات خانوادگی، کودکان دچار اضطراب، ترس یا سردرگمی می شوند.این احساسات می توانند باعث مشکلات رفتاری شوند.درک این موضوع قدم اول کمک به کودک است.

نشانه های اضطراب در کودک

جسمی مانند دل درد، تپش قلب، سردرد، تهوع، کابوس و رفتاری مانند بی قراری، گریه، چسبیدن به والدین، پرخاشگری و بی خوابی

برای مشکل خواب کودک میتوانید ساعت خواب کودک را منظم کنید، از درگیری با کودک سر خوابیدن پرهیز کنید، یکی دو ساعت قبل از خواب، از دادن غذاهای سنگین به کودک پرهیز کنید، شب ها کودک را در معرض اخبار ناراحت کننده و استرس قرار ندهید، قبل از خواب کتاب بخوانید یا موسیقی ملایم بگذارید، درصورت تمایل کودک، نور ملایمی در اتاق خواب کودک روشن بگذارید، قبل از خواب، خاطرات خوب با کودک مرور کنید، اگر نمی تواند تنها بخوابد، برای مدت محدودی در ابتدای خواب رفتن کنارش بمانید.

راه های افزایش نشاط در کودکان

باهم کارهای ساده و خوشحال کننده انجام دهید، خاطرات شیرین گذشته را برایش تعریف کنید، اگر اشتها ندارد، غذاهای موردعلاقه اش را با کمک مستقیم خودش درست کنید، بدون فشار، او را به بازی هایی که لذت بخشند دعوت کنید.

حمایت روزمره از کودک

در دسترس باشید، با حوصله به حرف هایش گوش دهید، فشارهای اضافی (مثل بحث های مالی یا ترسناک) را از او دور کنید،روال عادی زندگی اش را حفظ کنید (بازی، مدرسه، غذا، خواب)، به او آموزش دهید چگونه از خود مراقبت کند، در خانه یا فضای باز با او ورزش و بازی کنید.
حضور والدین آرامش زیادی به کودک می‌دهد.

چگونه با کودک درمورد بحران صحبت کنیم؟

اول ببینید چه چیزهایی شنیده و چه فکری می کند، ساده، صادقانه، متناسب با سن او توضیح بدهید، اطلاعات غلط او را اصلاح کنید ولی او را سرزنش نکنید، از کلمات کودکانه و قابل فهم استفاده کنید، فقط اطلاعات لازم را بدهید، نه بیشتر.

آموزش سلامت



خفگی و آسپیراسیون در نوزادان و کودکان

راه هوایی کودکان کوچک است و خفگی می‌تواند در چند ثانیه خطرناک شود.

علائم خطر خفگی

سرفه ضعیف یا بدون صدا، کبودی لب و صورت، ناتوانی در گریه یا حرف زدن، باز ماندن دهان و تلاش برای نفس، گرفتن گردن با دو دست، بی‌حالی یا کاهش هوشیاری

اگر نوزاد (زیر یک سال) خفگی داشت:

نوزاد را روی ساعد بگذارید؛ صورت رو به پایین، سر پایین‌تر از بدن باشد، ۵ ضربه کنترل‌شده بین دو کتف، نوزاد رابرگردانید، ۵فشار آرام روی سینه(وسط سینه)، ادامه دهید تا خروج جسم یا رسیدن کمک
* فشار شکمی (هایملیخ) برای نوزاد ممنوع

اگر کودک بالای یک سال خفگی داشت:

۵ ضربه محکم بین دو کتف، سپس ۵ فشار شکمی (هایملیخ)، مشت بالای ناف، فشار سریع به داخل و بالا، تکرار تا خروج جسم یا بیهوشی، اگر بیهوش شد، ماساژ قلبی + ۱۱۵

کارهای خطرناک و ممنوع

انگشت داخل دهان، تکان دادن شدید، آب یا دارو دادن، تأخیر در تماس با ۱۱۵

راه‌های پیشگیری

دادن غذاهای نرم و ریز، جلوگیری از خوردن آجیل، انگور درسته، هویج سفت و خوراکی‌های گرد، شیر ندادن در حالت خوابیده، استفاده از اسباب بازی استاندارد بدون قطعات کوچک، در موارد خفگی شدید سریعا با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید

اکرم پورحسن/کارشناس نوزادان و کودکان