



نقش حیاتی مهارت «خودمراقبتی»

خودمراقبتی یعنی این که دانش آموز و دانشجو بتواند تا حد ممکن، خودش به شیوه‌ای سالم از خود مراقبت کند

کارشناس مسئول سلامت روان ۱۱۷ معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به نقش حیاتی مهارت «خودمراقبتی»، کاهش ارتباطات اجتماعی دانش‌آموزان و دانشجویان را یکی از مهم‌ترین تهدیدها برای سلامت روان نسل آینده دانست و بر لزوم آموزش و تقویت این مهارت در مدرسه، دانشگاه و خانواده تأکید کرد. «شهین لنگری» گفت: در مواردی همچون بیماری‌های فراگیر، جنگ یا بلایای طبیعی، معمولاً چند اتفاق همزمان برای دانش‌آموزان و دانشجویان رخ می‌دهد. کاهش حضور فیزیکی در مدرسه و دانشگاه و در نتیجه کم شدن ارتباط چهره‌به‌چهره با دوستان و معلمان و اساتید، افزایش زمان تنهایی یا ماندن طولانی‌مدت در خانه و بالا رفتن زمان استفاده از فضای مجازی که اگر چه ظاهراً حجم ارتباط را زیاد می‌کند، اما اغلب کیفیت روابط عاطفی را کاهش می‌دهد. وی با بیان این‌که این شرایط می‌تواند به افزایش اضطراب، گوشه‌گیری و افت انگیزه تحصیلی منجر شود، افزود: وقتی ارتباطات اجتماعی سالم محدود می‌شود، احساس تنهایی، طردشدگی و بی‌ارزشی در دانش‌آموزان و دانشجویان تشدید می‌شود، مهارت‌های اجتماعی آن‌ها مثل صحبت‌کردن، حل تعارض و کار گروهی تضعیف می‌شود و در ادامه ممکن است شاهد افت تمرکز، کاهش عملکرد تحصیلی و حتی بروز نشانه‌های اضطراب و افسردگی باشیم. در چنین شرایطی، مهارت «خودمراقبتی» دیگر یک انتخاب لوکس نیست، بلکه یک ضرورت حیاتی برای آن‌ها محسوب می‌شود. «لنگری» در تشریح مفهوم خودمراقبتی برای این بخش از جامعه گفت: خودمراقبتی یعنی این که دانش‌آموز و دانشجو بتواند نیازهای جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی خود را بشناسد و تا حد ممکن، خودش به شیوه‌ای سالم از خود مراقبت کند. این خودمراقبتی چهار بُعد مهم دارد. خودمراقبتی جسمی، روانی – عاطفی، تحصیلی و اجتماعی. وی ادامه داد: در بُعد جسمی، در ضرورت حفظ تناسب سالم و داشتن فعالیت بدنی روزانه حتی در فضای خانه، از ارگان اصلی است. در بُعد روانی –عاطفی، آن‌ها باید بتوانند احساسات خود مثل غم، ترس، خشم و بی‌حوصلگی را بشناسند، آن‌ها را بپذیرند و به شکل سالم بیان کنند و از روش‌های ساده آرام‌سازی مانند تنفس عمیق، نوشتن یا فعالیت‌های هنری بهره ببرند. در خودمراقبتی

تحصیلی، هدف این است که دانش‌آموز با یک برنامه‌ریزی ساده و واقع‌بینانه، تکالیف را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کند و در صورت نیاز، از معلم، استاد، مشاور یا هم‌کلاسی کمک بگیرد. در نهایت، خودمراقبتی اجتماعی یعنی حفظ حداقل ارتباط منظم با چند فرد قابل اعتماد و استفاده هدفمند و ایمن از شبکه‌های اجتماعی. این کارشناس مسئول سلامت روان، تنظیم یک روتین روزانه ساده را از بنیادی‌ترین گام‌ها در خودمراقبتی دانش‌آموزان در زمان بحران دانست و تصریح کرد: داشتن یک برنامه قابل پیش‌بینی، خودبه‌خود احساس کنترل و آرامش را افزایش می‌دهد. توصیه ما این است که حتی در شرایط بحرانی، ساعت خواب و بیداری تا حد امکان ثابت باشد و روز دانش‌آموز و دانشجو به سه بخش اصلی تقسیم شود: بخش اول برای درس و تکلیف، بخش دوم برای سرگرمی سالم مانند فیلم، کتاب و... و بخش سوم برای ارتباط با دیگران، به‌ویژه دوستان و اعضای خانواده. یک جدول بسیار ساده روی کاغذ یا در گوشی، می‌تواند به شکل ملموسی اضطراب را کاهش دهد. وی با اشاره به نقش اساسی مراقبت از بدن در سلامت روان آن‌ها افزود: نوجوانان و جوانان به طور میانگین به ۸ تا ۹ ساعت خواب مفید نیاز دارند و کیفیت خواب نیمه‌شب به بعد پایین‌تر است، بنابراین حتی در شرایط بحران، بهتر است تا حد امکان قبل از ساعت ۱۲ شب بخوابند. علاوه بر آن، انجام روزانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی مانند نرمش، یوگا، یا حتی راه رفتن در فضای محدود خانه، تأثیر قابل‌توجهی در کاهش استرس و افکار منفی دارد. در زمینه تغذیه نیز، کاهش مصرف تنقلات بسیار شور و شیرین، نوشیدن آب کافی و داشتن وعده‌های منظم و ساده به حفظ تعادل جسمی و روانی کمک می‌کند. این کارشناس مسئول سلامت روان، در ادامه بر خودمراقبتی اجتماعی در زمان کاهش ارتباطات حضوری تأکید کرد و گفت: هدف ما این است که ارتباطات اجتماعی سالم به طور کامل قطع نشود، حتی اگر از نظر تعداد محدودتر شده‌اند، باید کیفیت آن‌ها افزایش یابد. توصیه می‌کنیم دانش‌آموزان و دانشجویان حداقل با دو تا سه نفر «فرد امن» مانند دوست صمیمی، خواهر یا برادر، یا یک معلم و استاد مورد اعتماد در ارتباط منظم باشند. این ارتباط می‌تواند به صورت پیام کوتاه، تماس صوتی یا ویدیویی، چند بار در هفته باشد. وی خاطرنشان

آن چه درباره «آسم» شاید ندانید!



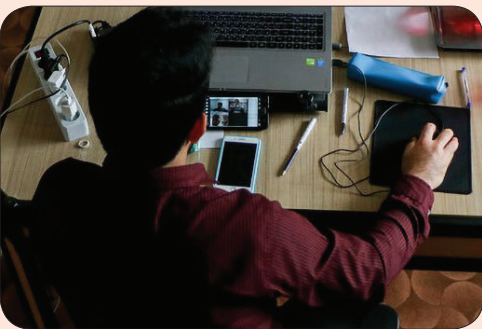
است؛ به عبارت دیگر، برخی افراد زمینه‌زنتیکی حساس‌تری دارند و در مواجهه با عوامل محیطی راحت‌تر دچار التهاب راه‌های هوایی می‌شوند. وی گفت: مهم‌ترین عواملی که می‌توانند موجب تحریک یا تشدید آسم شوند شامل آلرژن‌هایی مانند گرده گیاهان، گرد و غبار و موی حیوانات، آلودگی هوا، دود سیگار، عفونت‌های ویروسی تنفسی، فعالیت بدنی شدید در برخی افراد، هوای سرد و همچنین استرس هستند. یکی از پرسش‌های رایج این است که آیا آلرژی یا حساسیت فصلی می‌تواند باعث آسم شود که وی پاسخ به این سوال گفت: در بسیاری از افراد، آلرژی‌های تنفسی می‌توانند با آسم ارتباط داشته باشند. به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، در برخی افراد مبتلا به رینیت آلرژیک یا همان حساسیت فصلی، اگر التهاب دستگاه تنفسی به‌درستی کنترل نشود، ممکن است در طول زمان راه‌های هوایی تحتانی

حملات آسم است.

وی افزود: درمان آسم معمولاً بر چند محور استوار است؛ نخست دوری از عوامل محرک و آلرژن‌ها و کنترل عوامل محیطی است، دسته دوم، داروهای کنترل‌کننده هستند که اغلب به صورت اسپری‌های استنشاقی مصرف می‌شوند و با کاهش التهاب مزمن راه‌های هوایی به کنترل طولانی‌مدت بیماری کمک می‌کنند. دسته سوم داروهای تسکین‌دهنده هستند که در زمان بروز حمله آسم برای باز کردن سریع راه‌های هوایی استفاده می‌شوند. در کنار این موارد، شناسایی و کنترل عوامل محرک بیماری نیز بخش مهمی از روند درمان محسوب می‌شود. به گفته وی، مصرف منظم داروها طبق نظر پزشک می‌تواند به بسیاری از بیماران کمک کند تا زندگی کاملاً طبیعی و فعال داشته باشند. دکتر «تبریزی» خاطرنشان کرد: یکی از مشکلات رایج در مدیریت آسم، خوددرمانی یا تکیه بیش از حد بر درمان‌های خانگی است. برخی افراد در صورت بروز علائم به توصیه‌های غیرعلمی یا داروهای گیاهی بدون نظارت پزشک روی می‌آورند. وی تصریح کرد: این رویکرد می‌تواند پیامدهای جدی داشته باشد و گاهی حتی باعث بدتر شدن وضعیت بیمار شود. تأخیر در تشخیص صحیح بیماری، تشدید التهاب راه‌های هوایی، افزایش احتمال حملات شدید آسم و در مواردی نیاز به بستری شدن در بیمارستان از جمله عوارض احتمالی چنین اقداماتی هستند. وی تأکید می‌کند: مهم‌ترین نکته برای بیماران مبتلا به آسم، پیگیری درمان زیر نظر پزشک متخصص و پرهیز از خوددرمانی است؛ در رعایت این اصول، بیشتر بیماران می‌توانند زندگی فعال و سالمی داشته باشند.

سلامت نامه

چگونه در کلاس مجازی، سلامت صدرا حفظ کنیم؟



عضو هیئت علمی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به افزایش خستگی و آسیب‌های صوتی در تدریس‌های آنلاین، بر ضرورت رعایت اصول «بهداشت صوتی» از جمله مدیریت استفاده از صدا، استراحت صوتی، آبرسانی مناسب و اصلاح وضعیت بدنی برای اساتید تأکید کرد. دکتر «سیده زهره موسوی» با اشاره به اهمیت مراقبت از صدا در محیط‌های آموزشی مجازی گفت: صدای اساتید مهم‌ترین ابزار انتقال دانش است به شکلی که با گسترش تدریس در بسترهای آنلاین، فشار وارد بر حنجره و تارهای صوتی افزایش یافته است. وی افزود: در کلاس‌های آنلاین عواملی مانند صحبت طولانی‌مدت بدون وقفه، نبود بازخورد شنیداری طبیعی و تلاش ناخودآگاه برای پر کردن فضای مجازی با صدا می‌تواند خستگی صوتی را افزایش دهد. وی افزود: پدیده‌ای به نام «اثر لمبارد» نیز زمانی رخ می‌دهد که فرد صدای خود را به‌خوبی نمی‌شنود و ناخودآگاه بلندتر صحبت می‌کند؛ موضوعی که فشار بیشتری به تارهای صوتی وارد می‌کند. دکتر «موسوی» با تأکید بر اهمیت مدیریت استفاده از صدا در تدریس مجازی اظهار کرد: اساتید باید از صحبت مداوم و طولانی‌مدت پرهیز و با ایجاد فرصت مشارکت برای دانشجویان، استفاده از ابزارهایی مانند چت، نظر سنجی یا فعالیت‌های مستقل دانشجویان، زمان‌های کوتاهی برای استراحت حنجره خود فراهم کنند. این عضو هیئت علمی دانشگاه همچنین به ضرورت رعایت «استراحت صوتی» اشاره کرد و گفت: در روزهایی که بیش از سه ساعت تدریس انجام می‌شود، به این معنا که پس از هر ۵۰ دقیقه تدریس، حدود ۱۰ دقیقه استراحت صوتی در نظر گرفته شود. به گفته وی، رفتارهایی مانند صاف کردن مکرر گلو یا سرفه‌ای بی‌درپی می‌تواند موجب تحریک و التهاب حنجره شود و بهتر است در چنین شرایطی به جای آن، یک جرعه آب نوشیده شود یا عمل بلع انجام گیرد. عضو هیئت علمی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه به اهمیت آماده‌سازی صدا پیش از تدریس اشاره کرد و گفت: انجام تمرین‌های ساده گرم‌کردن صوت، مانند تنفس دیافراگمی، لرزش لب‌ها، زمزمه‌های ملایم و تمرین‌های طنین صوتی پیش از کلاس می‌تواند به آماده شدن عضلات حنجره و کاهش فشار صوتی کمک کند. همچنین انجام تمرین‌های سرد کردن صدا پس از پایان کلاس، مانند تنفس آرام و زمزمه‌های کاهش، در کاهش تنش تارهای صوتی موثر است. دکتر «موسوی» با تأکید بر نقش وضعیت بدنی مناسب در سلامت صدا گفت: نشستن طولانی‌مدت و خم شدن روی لپ‌تاپ باعث محدود شدن حرکت دیافراگم و افزایش فشار بر حنجره می‌شود، به همین دلیل توصیه می‌شود مانیپور در سطح چشم قرار گیرد، بدن در وضعیت صاف نگه داشته شود و هر ۳۰ دقیقه وقفه کوتاهی برای حرکت و کشش عضلات ایجاد شود. وی همچنین آبرسانی مناسب را یکی از عوامل مهم در حفظ سلامت حنجره دانست و افزود: اساتید باید در طول تدریس آب بنوشند و به‌طور متوسط روزانه شش تا هشت لیوان آب مصرف کنند، زیرا رطوبت کافی به عملکرد بهتر تارهای صوتی کمک می‌کند. دکتر «موسوی» در پایان با اشاره به اهمیت مدیریت محیط تدریس گفت: استفاده از میکروفون مناسب، تنظیم صحیح حساسیت صدا و کاهش نویز محیطی می‌تواند از وارد شدن فشار اضافی به صدا جلوگیری کند. به گفته‌وی صحبت کردن در محیط‌های پر سر و صدا یا تلاش برای بلندتر صحبت کردن برای شنیده شدن، یکی از عوامل مهم خستگی صوتی در تدریس آنلاین است.

روش صحیح شست‌وشوی دست‌ها

شست‌وشوی صحیح دست‌ها قبل از غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، پس از عطسه و سرفه و بعد از تماس با سطوح آلوده، از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند

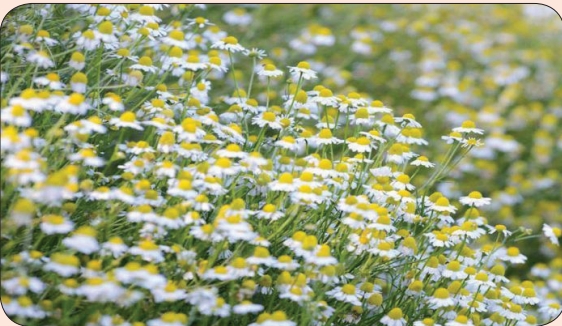


مسئول کنترل عفونت بیمارستان امام علی(ع) بخورد گفت: رعایت صحیح بهداشت دست، یکی از ساده‌ترین و موثرترین راه‌های پیشگیری از انتقال عفونت و حفظ سلامت بیماران، کارکنان درمانی و عموم مردم است. «ملیحه صبور» اظهار کرد: دست‌های مهم‌ترین راه انتقال بسیاری از میکروب‌ها، ویروس‌ها و عوامل بیماری‌زا هستند و اگر بهداشت دست به‌درستی رعایت نشود، احتمال انتقال عفونت در محیط‌های درمانی و حتی در زندگی روزمره به‌طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. وی افزود: بهداشت دست، یکی از اصلی‌ترین ارکان

پیشگیری و کنترل عفونت در مراکز درمانی است و رعایت آن می‌تواند نقش مهمی در کاهش عفونت‌های بیمارستانی، کوتاه شدن مدت بستری بیماران و ارتقای کیفیت خدمات سلامت داشته باشد. مسئول کنترل عفونت بیمارستان امام علی(ع) بخورد با تأکید بر این که رعایت بهداشت دست، تنها مختص کادر درمان نیست، بیان کرد: همه افراد جامعه باید این اصل مهم را جدی بگیرند چرا که شست‌وشوی صحیح دست‌ها قبل از غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، پس از عطسه و سرفه و بعد از تماس با سطوح آلوده، از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. وی ادامه داد: در محیط‌های درمانی، رعایت بهداشت دست باید قبل و بعد از تماس با بیمار، قبل از انجام اقدامات درمانی و مراقبتی، پس از تماس با ترشحات بدن و همچنین بعد از تماس با وسایل و محیط اطراف بیمار انجام شود. وی درباره روش صحیح شست‌وشوی دست‌ها نیز گفت: برای شست‌وشوی موثر، ابتدا باید دست‌ها با آب تمیز خیس شوند، سپس با مایع صابون تمام قسمت‌های دست شامل کف دست، پشت دست، بین انگشتان، انگشت شست، نوک انگشتان، زیر ناخن‌ها و مچ دست به‌خوبی شسته شود. شست‌وشوی دست باید حداقل ۲۰ تا ۳۰ ثانیه زمان ببرد و پس از آن دست‌ها با دستمال یا حوله تمیز خشک شوند. وی تصریح کرد: در شرایطی که آب و صابون در دسترس نیست، استفاده از محلول‌های الکلی استاندارد نیز می‌تواند در ضدعفونی کردن دست‌ها موثر باشد، البته به شرطی که دست‌ها به‌طور واضح آلوده نباشند. مسئول کنترل عفونت بیمارستان امام علی(ع) بخورد خاطرنشان کرد: رعایت بهداشت دست، یک اقدام ساده اما نجات‌بخش است و با نهادینه شدن این رفتار در محیط‌های درمانی و سطح جامعه، می‌توان از بسیاری از عفونت‌ها و پیامدهای ناشی از آن پیشگیری کرد.

خطرات مصرف خودسرانه گیاهان دارویی و خودرو

مصرف داروهای گیاهی به‌خصوص در افرادی که دارو مصرف می‌کنند باید با نظر پزشک انجام شود



پزشک عمومی مرکز خدمات جامع سلامت بوعلی بجنورد نسبت به مصرف بدون آگاهی گیاهان دارویی و خودرو هشدار داد و بر لزوم احتیاط، شست‌وشوی کامل، پرهیز از مصرف خودسرانه و توجه به تداخلات دارویی تأکید کرد. دکتر «فلوری انفرادی» با اشاره به این که گیاهان دارویی دارای ترکیبات شیمیایی مختلف هستند و در ساختن برخی داروها نیز استفاده می‌شوند، گفت: این موضوع به معنی بی‌خطر بودن آن‌ها نیست و نباید

بدون دلیلی یا بدون نظر پزشک مصرف شوند. وی افزود: زنان باردار، کودکان، سالمندان و همچنین افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای یا کسانی که داروهای خاص مصرف می‌کنند، باید بیش از دیگران مراقب باشند، زیرا برخی گیاهان می‌توانند به جنین و کودک آسیب بزنند یا برای سالمندان عوارض جدی ایجاد کنند. این پزشک عمومی تأکید کرد: مصرف داروهای گیاهی به‌خصوص در افرادی که دارو مصرف می‌کنند باید با نظر پزشک انجام شود، چون تداخل دارویی گاهی خطرناک است، ممکن است اثر دارو را کم یا زیاد کند یا روی انعقاد خون اثر بگذارد و حتی منجر به خونریزی شود. دکتر «انفرادی» همچنین به خطر آلودگی گیاهان خودرو اشاره کرد و گفت: این گیاهان ممکن است به فضولات حیوانی، علف‌کش‌ها، سموم، گرد و غبار و سایر آلودگی‌ها آلوده باشند، حتی اگر فرد، گیاه را به خوبی می‌شناسد، باز هم باید در مصرف آن احتیاط کند و قبل از مصرف، آن را کاملاً بشوید. وی درباره علائم مسمومیت توضیح داد: علائم بسته به نوع مصرف یا تماس متفاوت است، اما علائم گوارشی شایع‌ترند معمولاً ۶ تا ۱۲ ساعت بعد(یا گاهی زودتر) ظاهر می‌شوند، از جمله دل‌پیچه، دل‌درد، تهوع و استفراغ؛ در صورت مشاهده این علائم، مراجعه به پزشک ضروری است. به گفته او، برخی علائم پوستی مانند کپهر نیز ممکن است بر اثر خوردن یا تماس با گیاهان ایجاد شود. همچنین برخی گیاهان سمی شناخته‌شده شامل لاله(پیاز سمی)، نرگس، خرزهره(که خوردن آن می‌تواند مرگ‌آور باشد) و کرچک هستند. «انفرادی» افزود: گاهی علائم می‌تواند تنفسی باشد، بنابراین کودکان و افرادی که آسم، آلرژی یا سرفه دارند، بهتر است در محیط‌های پرگرده و هاگ گیاهان قرار نگیرند و در صورت نیاز از ماسک استفاده کنند. وی با تأکید بر حفظ محیط‌زیست گفت: برای حفظ پوشش گیاهی، شهروندان از ریشه کن کردن گیاهان خودداری کنند. این پزشک عمومی هشدار داد: برخی گیاهان ممکن است عوارض بسیار خطرناک مثل هذیان ایجاد کنند. همچنین گیاه انگشتانه می‌تواند موجب افزایش ضربان قلب و مشکلات قلبی شود. هرچند بعضی علائم ممکن است خودبه‌خود برطرف شوند، اما نباید آن‌ها را نادیده گرفت و در صورت شدت علائم، مراجعه به مراکز درمانی لازم است، چون در مواردی می‌تواند مرگ‌آفرین باشد. دکتر «انفرادی» در بخش دیگری از صحبت‌های خود با اشاره به تکرار حوادث تلخ ناشی از مصرف قارچ خودرو در هر سال، گفت: باورهای رایجی مثل «اگر پرند خورد پس انسان هم می‌تواند بخورد» یا «قارچ خوش‌رنگ سمی است و قارچ بدبو سمی نیست» اشتباه است و نمی‌توان به آن‌ها اعتماد کرد. وی تأکید کرد: شستن یا پختن قارچ‌های خودرو لزوماً سموم را از بین نمی‌برد و در سال‌های گذشته مواردی از نارسایی کبدی بر اثر مصرف این قارچ‌ها گزارش شده است، بنابراین قرار دادن خود در معرض چنین خطری، قتل‌وا و درست نیست.