

نسخه ای برای مراقبت از سالمندان

رئیس بیمارستان امام علی^(ع) بجنورد مهم ترین راهکارهای پیشگیری از شکستگی در سالمندان را بیان کرد



یک متخصص ارتوپد و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به افزایش خطر شکستگی در دوران سالمندی تأکید کرد که پیشگیری از یوکی استخوان، تقویت عضلات، شروع ورزش پیش از ۴۰ سالگی و مراقبت صحیح از سالمندان می تواند نقش مهمی در کاهش شکستگی ها و عوارض جدی آن داشته باشد. دکتر «اکبر خداپنده» با اشاره به علل شکستگی ها در سالمندان، مواردی را در این باره مطرح و بیان کرد: ورود به سالمندی نیازمند دریافت مراقبت های ویژه است. پیش از آن که شکستگی رخ دهد باید اقدامات پیشگیرانه انجام شود و در صورت بروز شکستگی نیز درمان مناسب و مراقبت های بعد از جراحی به گونه ای باشد که هم بار درمانی برای جامعه ایجاد نکند و هم ضامن سلامت بیمار باشد. وی با بیان این که معمولاً استخوان ها از کودکی تا حدود ۲۰ سالگی بیشترین استحکام را دارند و این استحکام تا حدود ۴۰ تا ۴۵ سالگی تقریباً ثابت می ماند، افزود: پس از این سن و با تغییرات هورمونی، روند تحلیل استخوان آغاز می شود. شیب این تحلیل به شرايط فرد، میزان مراقبت ها، فعالیت بدنی و تغذیه بستگی دارد. وی گفت: توصیه ما این است که افراد اگر می خواهند ورزش را شروع کنند، پیش از ۴۰ سالگی این کار را انجام دهند تا استخوان های محکم تری داشته باشند

و ادامه ورزش در سال های بعد نیز به جلوگیری از تحلیل رفتن استخوان کمک می کند. وی عنوان کرد: بهتر است افراد قبل از ورود به سالمندی، ورزش را آغاز کنند، زیرا پس از سالمندی، تراکم استخوان کاهش می یابد و فرد مستعد شکستگی می شود. این متخصص ارتوپد با اشاره به شایع ترین شکستگی ها در سالمندان خاطر نشان کرد: در سالمندان شکستگی های اطراف حلقه لگنی، بالای استخوان ران، مچ دست و ستون فقرات بیشتر دیده می شود. پرعارضه ترین شکستگی ها مربوط به بالای استخوان ران و لگن

است که از نظر شدت و عوارض بسیار مهم محسوب می شود. البته شکستگی مچ دست از نظر شیوع و مراقبت ها بعد از جراحی به گونه ای است برای آن به بیمارستان مراجعه نکنند و به همین دلیل آمار مراجعه بیمارستانی آن کمتر ثبت می شود. وی در باره مهم ترین راهکارهای پیشگیری از شکستگی گفت: در سالمندان دوعلت شایع برای شکستگی وجود دارد؛ مهم ترین آن یوکی استخوان است، اما عامل مهم دیگر زمین خوردن و سقوط است. رئیس بیمارستان امام علی(ع) بجنورد افزود: تحلیل عضلانی، مصرف برخی داروها، خواب آلودگی و گیجی و همچنین بیماری های زمینه ای از مهم ترین دلایل زمین خوردن سالمندان به شمار می رود. وی در پاسخ به این پرسش که چگونه می توان از بروز

مشکلات دندانی جلوگیری و سلامت دهان را تضمین کند. مراقبت های پیشگیرانه و پیگیری منظم وضعیت دندان ها در کودکان، به ویژه در شرایطی که مشکلات ژنتیکی یا سیستمیک وجود دارد، بسیار ضروری است.

چرا کودکان از دندانپزشکی می ترسند؟

متأسفانه عوامل روانی و رفتاری در خانواده نقش بسیار مهمی در شکل گیری ترس کودکان از دندانپزشکی دارد. وقتی والدین، به ویژه مادر و پدر، یا حتی خواهر و برادر بزرگتر و اقوام نزدیک از دندانپزشکی می ترسند، این ترس به صورت ناخودآگاه به کودک منتقل می شود؛ به عنوان مثال، عبارتی مانند «اگر شیطونی کنی دندان را می کنشد!» باعث ایجاد وحشت و اضطراب در کودک می شود که این ترس را در سب باید اصلاح شود. یکی از راهکارهای مؤثر برای پیشگیری از این ترس، آشنایی تدریجی کودک با محیط دندانپزشکی از سنین پایین است. والدین باید کودکان را با محیط مطب دندانپزشکی آشنا کنند. آن ها را برای چکاپ های دوره ای ببرند و به کودک کمک کنند که این فضا را به عنوان جایی امن بدون تهدید بپذیرد. این آماج گی روانی، نقش مهمی در کاهش ترس و اضطراب کودک ایفا می کند.

دندانپزشکان نیز با توضیح مناسب به کودک، می توانند ترس از درمان را کاهش دهند؛ به عنوان مثال، تزریق بی حسی در کودکان به اندازه یک ویشگون ساده درد دارد و این موضوع باید به کودک گفته شود تا از نگرانی و ترس او کاسته شود. استفاده از بی حس های ساده و مؤثر باعث همکاری بهتر کودک در طول درمان می شود و از استرس های اضافی جلوگیری می کند. ترس از سوزن و آمپول و دندانپزشکی باعث می شود کودکان، نوجوانان و حتی بزرگسالان از مراجعه به دندانپزشک اجتناب کنند. این رفتار منجر به افزایش هزینه های درمان و طولانی تر شدن مشکلات دندانی می شود. بسیاری از بیماران به دلیل ترس شدید، درمان های خود را به تعویق می اندازند تا جایی که مجبور می شوند تحت بیپهوشی عمومی درمان شوند. بیپهوشی نیز خود عوارض خاصی دارد و خطراتی به همراه دارد که می توان با پیشگیری به موقع از آن جلوگیری کرد. همچنین آموزش والدین و کودکان در زمینه اهمیت مراقبت های پیشگیرانه، آشنایی با محیط دندانپزشکی و رفع ترس های نادرست، بهترین راهکار برای حفظ سلامت دندان کودکان و کاهش اضطراب در مان های دندانپزشکی است.

تشخیص زودهنگام مشکلات دندان برای ارتودنسی چقدر تأثیر دارد؟

نقش والدین و بزرگترهای خانواده در آماده سازی کودکان برای درمان های دندانپزشکی بسیار حیاتی است. وقتی از همان ابتدا کودک به طور منظم برای معاینات دندانپزشکی برده شود، احتمال بروز مشکلات دندانی در سنین بالاتر کاهش می یابد. یکی از مهم ترین نکات در مراقبت دندان کودکان، تشخیص به موقع نیاز به ارتودنسی است. سن مناسب برای آغاز درمان ارتودنسی معمولاً زمانی است که دندان های شیری درآمده اند و می توان با یک معاینه ساده، استعداد کودک را برای نیاز به درمان های ارتودنسی بعدی تشخیص داد. دندانپزشک با بررسی فضای موجود در

چنین اتفاقاتی جلوگیری کرد، گفت: مهم ترین اقدام، تقویت عضلات و کاهش احتمال زمین خوردن است. سالمندانی که بیماری زمینه ای دارند باید توسط خانواده بیشتر مراقبت شوند. همچنین اگر فرد دارویی مصرف می کند باید توصیه های لازم در باره نحوه راه رفتن و ایستادن را دریافت کند. برخی داروها مانند گاباپنتین بهتر است شب ها مصرف شوند تا فرد در طول روز دچار گیجی نشود. وی گفت: در شکستگی های لگن مهم ترین عارضه در شدید است و بیمار به دلیل درد قادر به حرکت نیست؛ این بی حرکتی می تواند دو عارضه جدی ایجاد کند؛ یکی تشکیل لخته خون در اندام تحتانی و دیگری ایجاد زخم بستر که هر دو عارضه بسیار خطرناک هستند و بیمار و خانواده او را در گیر می کنند. دکتر «خداپنده» افزود: اگر این بیماران درمان مناسب دریافت نکنند، ممکن است در مدت سه ماه جان خود را از دست بدهند. آمپولی ریه ناشی از لخته خون می تواند موجب مرگ بیمار شود. بنابراین در موارد شکستگی قمرور لازم است بیمار حتماً تحت جراحی، از جمله تمویض مفصل، قرار گیرد. وی درباره شیوع بیشتر شکستگی در زنان سالمند نیز گفت: افزایش سن به طور کلی خطر شکستگی را بیشتر می کند، اما این موضوع در زنان شایع تر است، زیرا پس از یائسگی به دلیل تغییرات هورمونی سرعت تخریب استخوان ها افزایش می یابد، در چنین شرایطی رعایت رژیم غذایی مناسب و انجام ورزش در پیشگیری از شکستگی های ناشی از یوکی استخوان اهمیت زیادی دارد.

دهان و وضعیت دندان های شیری می تواند بفهمد که آیا در آینده کودک به ارتودنسی نیاز خواهد داشت یا خیر. در مواردی که فضای دهان کودک کم باشد و دندان های دائمی به درستی رشد نکنند، باید سریع تر اقدام شود. به محض در آمدن دندان های دائمی، اگر فضای کافی برای رشد آن ها وجود نداشته باشد، کودک باید به متخصص ارتودنسی ارجاع داده شود. این اقدام پیشگیرانه از بروز مشکلات جدی تر جلوگیری می کند. عوامل ژنتیکی نیز نقش مهمی دارند؛ مثلاً ممکن است فک کوچکی از مادر به کودک منتقل شود و در عین حال دندان های بزرگتری از پدر به ارث برده شود. این عدم تناسب بین اندازه فک و دندان ها باعث کمبود فضا و نیاز به در مان ارتودنسی می شود. برعکس، اگر فک بزرگتر باشد ولی دندان ها کوچک، فضای اضافه ایجاد می شود که ممکن است باعث مشکلات مثل نیش کشیدن دندان ها یا جابجایی دندان عقل نشود. عدم تناسب اندازه فک و دندان ها همچنین می تواند منجر به نهنفگی دندان عقل شود یا جوی بیرون آمدن صحیح دندان هایی مانند نیش را بگیرد؛ به ویژه در سنین حدود ۱۲ سالگی، بنابراین مراجعه به موقع برای چکاپ های منظم و معاینات تخصصی ارتودنسی، به ویژه در دوران کودک ی، نقش مهمی در حفظ سلامت دهان و دندان و پیشگیری از مشکلات پیچیده تر ایفا می کند.

دندان نیش در کودکان چقدر اهمیت دارد؟

یکی از مهم ترین و پیچیده ترین دندان ها در دهان، دندان نیش است. این دندان، نقش کلیدی در زیبایی لیکنند، عملکرد صحیح فک و همچنین حفظ تناسب در قوس دندانی دارد. در صورتی که دندان نیش به موقع رشد نکند یا در فک نهفته باقی بماند، می تواند مشکلات زیادی ایجاد کند. اگر فضای کافی برای رشد دندان نیش یا دندان های پر مولر (آسیای کوچک) وجود نداشته باشد، سایر دندان ها ممکن است جای آن را پر کنند و موجب نهنفگی یا جابه جایی دندان شوند. به همین دلیل، اهمیت دارد که از همان دوران کودکی و به ویژه همزمان با رویش دندان های شیری، کودک توسط دندانپزشک عمومی معاینه شود. در صورت مشاهده هر گونه علامتی از کمبود فضا یا ناهنجاری، دندانپزشک باید کودک را به متخصص ارتودنسی ارجاع دهد. تشخیص زودهنگام این مسائل به دلیل رشد فکال در سنین پایین، امکان درمان ساده تری را فراهم می کند و در بسیاری از موارد نیاز به جراحی را از بین می برد؛ برای مثال، اگر مشخص شود که دندانی در آینده دچار کمبود فضا خواهد شد، دندانپزشک یا متخصص ارتودنسی می تواند دستور کشیدن به موقع یک دندان دیگر را صادر کند تا فضای لازم برای رویش صحیح دندان جدید ایجاد شود. این اقدام پیشگیرانه از به هم ریختگی و شلوعی دندان ها جلوگیری و درمان ارتودنسی را در آینده بسیار ساده تر می کند. در سنین پایین، حتی مشکلات فکی نیز با روش های غیرتهاجمی و ساده تر قابل درمان هستند. اما اگر این مشکلات تا بعد از بلوغ و پایان رشد فک به تأخیر بیفتند، در بسیاری از موارد، تنها راه درمان، جراحی فک و صورت خواهد بود. این نوع جراحی ها نیازمند مداح جراح فک کشیدن چندین دندان و طی کردن دوران نقاهت طولانی است و هزینه و پیچیدگی در مان را به مراتب افزایش می دهد؛ به همین دلیل کودکان باید به صورت دوره ای توسط دندانپزشک معاینه شوند و در صورت نیاز، مشاوره با متخصص ارتودنسی نیز انجام گیرد. طبق تجربه بالینی، بیش از ۹۰ تا ۹۵ درصد مشکلات ارتودنسی که در بزرگسالی نیاز به جراحی پیدا می کنند، اگر در سنین پایین تشخیص داده شوند، بدون جراحی و با روش های ساده قابل درمان هستند.

سلامت نامه

حساسیت نوری ناشی از دارو چیست؟

برخی داروها پس از مصرف، پوست را نسبت به نور خورشید حساس تر می کنند؛ در این وضعیت چه اقدامی باید انجام داد؟



روحانی مطلق – با افزایش حضور مردم در فضای باز در روزهای گرم سال، متخصصان نسبت به پدیده ای کمتر شناخته شده به نام «حساسیت نوری ناشی از دارو» هشدار می دهند؛ عارضه ای که می تواند باعث قرمزی، التهاب و حتی آفتاب سوختگی شدید پوست در افرادی شود که برخی داروها را مصرف می کنند. به گزارش ویدا، با فرا رسیدن فصل گرما و افزایش فعالیت های خارج از منزل، احتمال قرار گرفتن افراد در معرض نور خورشید بیشتر می شود. در این میان، برخی داروها می توانند حساسیت پوست به اشعه فرابنفش خورشید را افزایش دهند و باعث بروز واکنش های پوستی شوند؛ واکنش هایی که گاهی با آفتاب سوختگی شدید یا التهاب قابل توجه همراه است. به گفته دکتر «راضیه ثابت» متخصص شیمی دارویی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، این پدیده که در اصطلاح علمی «حساسیت نوری ناشی از دارو» نامیده می شود، زمانی رخ می دهد که برخی داروها پس از مصرف، پوست را نسبت به نور خورشید حساس تر می کنند و حتی قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض آفتاب می تواند موجب بروز علائمی مانند قرمزی، خارش، التهاب یا تغییر رنگ پوست شود. وی توضیح داد: شدت این واکنش ها در افراد مختلف متفاوت است. در برخی موارد تنها قرمزی خفیف دیده می شود، اما در موارد شدیدتر ممکن است تاول، التهاب شدید یا آفتاب سوختگی قابل توجه ایجاد شود. به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه، برخی آنتی بیوتیک ها از جمله داروهایی هستند که می توانند احتمال حساسیت به نور خورشید را افزایش دهند. همچنین تعدادی از داروهای درمان آکنه، به ویژه فرآورده های حاوی مشتقات ویتامین A، ممکن است پوست را نسبت به نور خورشید آسیب پذیرتر کنند. وی افزود: برخی داروهای مورد استفاده در درمان بیماری های قلبی و فشار خون، برخی داروهای ادرارآور، تعدادی از داروهای ضد التهاب و حتی برخی داروهای اعصاب و روان نیز ممکن است چنین اثری داشته باشند. البته این موضوع به معنای خطرناک بودن این داروها نیست، بلکه نشان می دهد مصرف آنتی بیوتیک آن ها باید مراقبت بیشتری در برابر نور خورشید داشته باشند. دکتر «ثابت» با اشاره به یکی از اشتباهات رایج در میان بیماران گفت: بسیاری از افراد پس از مشاهده قرمزی یا التهاب پوست، آن را صرفاً به گرمای هوا نسبت می دهند و ارتباط آن را با داروی مصرفی خود در نظر نمی گیرند، در حالی که آگاهی از این موضوع می تواند به پیشگیری از مشکلات پوستی کمک کند. وی تأکید کرد: استفاده منظم از ضدآفتاب مناسب و تمدید آن در فواصل توصیه شده، استفاده از کلاه لبه دار و عینک آفتابی و همچنین پوشش مناسب از جمله مهم ترین اقدامات برای کاهش خطر این عوارض است. همچنین توصیه می شود افراد در ساعات اوج تابش خورشید، یعنی حدود ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر، تا حد امکان از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور مستقیم خورشید خودداری کنند. این متخصص شیمی دارویی خاطر نشان کرد: بیماران نباید به دلیل نگرانی از این عارضه، مصرف داروی خود را بدون مشورت با پزشک یا داروساز قطع کنند. در بیشتر موارد، با رعایت اصول محافظتی می توان در مان دارویی را بدون مشکل ادامه داد. دکتر «ثابت» در پایان توصیه کرد: اگر پس از شروع مصرف یک داروی جدید متوجه شدید پوست شما نسبت به نور خورشید حساس تر شده یا دچار قرمزی شدید، خارش یا آفتاب سوختگی زودرس شده اید، بهتر است این موضوع را با پزشک یا داروساز خود در میان بگذارید. اگر این عارضه ساده اما مهمی می تواند به حفظ سلامت پوست در روزهای آفتابی کمک کند.

تغییرات سبک زندگی و کاهش ابتلا به بیماری ها

رژیم غذایی و ورزش ممکن است در پیشگیری از بیماری های مزمن از داروهای رایج دیابت قوی تر باشند. به گزارش مهر، محققان بیش از ۱۱۰۰ بزرگسال را که در یک برنامه پیشگیری از دیابت که در دهه ۱۹۹۰ راه اندازی شد، شرکت کرده بودند، تحت نظر گرفتند. آن ها طی دو دهه، پیشرفت ۱۵ بیماری مزمن، از جمله بیماری قلبی، بیماری کلیوی، سرطان، آرتروز و زوال عقل را پیگیری کردند. شرکت کنندگان به طور تصادفی به یک برنامه سبک زندگی اختصاص داده شدند که شامل ورزش با شدت متوسط و تغییرات تغذیه ای، مصرف متفورمین یا دارونما بود. طی ۲۱ سال پیگیری، افراد گروه سبک زندگی حدود ۲۰ درصد کمتر از افراد گروه دارونما به بیماری های مزمن متعدد مبتلا شدند. طبق نتایج، داروی متفورمین فواید بلندمدت را نداشت. دکتر «شرین جاجی» متخصص غدد درون ریز در بیمارستان نورشل نیویورک می گوید: «نتایج نشان می دهد که مزایای تغییر سبک زندگی بسیار فراتر از پیشگیری از دیابت است.» او گفت: «این که بتوانم با بیمار انم صحبت کنم و به آن ها بگویم که این فقط یک قرص نیست که باید به شما بدهم، انتخاب های سبک زندگی شما قرار است تفاوت بزرگی برای حال و نه فقط آینده تان ایجاد کند، فوق العاده است.» «جاجی» به افراد توصیه می کند که تغییرات سبک زندگی را به تدریج ایجاد کنند، با اهداف ورزشی قابل مدیریت شروع کنند و به مرور زمان آن را افزایش دهند. او همچنین بر یک رژیم غذایی سالم و متعادل که می تواند در درازمدت پایدار باشد، به جای یک راه حل سریع تأکید می کند.

دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی نوبت اول

جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تعاونی کامیونداران گرمه -درق ، روز پنجشنبه ۱۴۰۵/۰۴/۲۵ ساعت ۸ شب در محل حسینیه سراب واقع در خیابان شهید ناطق بر گزار می گردد. از کلیه اعضای محترم شر کت دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در جلسه حضور بهم رسانند.
در صورتی که حضور عضوی در مجمع میسر نباشد ، می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه معتبر به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید .

هر یک از عضاء فقط وکالت یک نفر به عهده داشته باشد .

دستور جلسه :

۱- گزارش هیات مدیره و بازرس

۲- تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۵

۳- انتخاب بازر سین اصلی و علی البدل

۴- تصویب صورت های مالی سال قبل

ضمناً کسانی که مایل به داوطلب شدن جهت شر کت در انتخاب بازر سین هستند با همراه داشتن فتوکپی شناسنامه، کارت ملی و چهار قطعه عکس ۴*۳ حداکثر تا پایان وقت اداری روز ۱۴۰۵/۰۴/۰۷ به تعاونی مراجعه نماید .یادآور می شود همراه داشتن کارت شناسایی یا شناسنامه در جلسه مجمع الزامی است.

هیئت مدیره شرکت تعاونی کامیونداران گرمه -درق

دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول

جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی کامیونداران گرمه -درق،روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۵ ساعت ۱۰ شب در محل حسینیه سراب واقع در خیابان شهید ناطق بر گزار می گردد.
از کلیه اعضای محترم شر کت دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در جلسه حضور بهم رسانند.

در صورتی که حضور عضوی در مجمع میسر نباشد، می تواند حق رأی خود را به موجب وکالتنامه معتبر به عضو دیگر یا افراد در جه یک خانواده واگذار نماید.

هر یک از اعضا فقط وکالت یک نفر را می تواند بر عهده داشته باشد.

دستور جلسه :

۱- تغییر تبصره ماده ۲۱ اساسنامه نحوه دعوت از مجامع و اعلام تصمیمات به اعضا.

۲- افزایش یک بند بشرح ذیل به موضوع فعالیت شرکت:

انجام امور حمل و نقل جاده ای (برون شهری) داخلی کالا برای ناوگان ملکی در سراسر کشور و برای ناوگان غیرملکی از مبدأ استان خراسان شمالی به سایر نقاط کشور و ایجاد شعب.

هیأت مدیره شرکت تعاونی کامیونداران گرمه -درق