

” دوره کمون ” بیماریهای عفونتی چیست؟

جواب: دوره کمون مدت زمان بین وارد شدن عامل بیماری (مثل میکروب یا ویروس) به بدن و پیدا شدن علائم آن بیماری در آن شخص می باشد. باید توجه داشت که اندازه گیری این زمان تقریبی است و پیدا شدن علائم بیماری نیز بستگی به وخامت عفونت و سن سلامتی عمومی فرد نیز دارد.

نام بیماری	حد متوسط دوره کمون	شایعترین راه انتقال عفونت از یک فرد به فرد دیگر
سرخک	۶ تا ۲۱ روز (معمولاً ۱۰ روز)	ویروس بوسیله تماس مستقیم و ترشحات دهان – عطسه و سرفه و غیره
سرخجه	۱۴ تا ۲۱ روز	ویروسی مشابه سرخک
فلج اطفال	۷ تا ۱۴ روز	ویروس – از طریق مواد غذایی بخصوص آب آلوده به نجاست افراد آلوده
اوریون	۱۶ تا ۲۱ روز	ویروس ترشحات دهان
سیاه سرفه	۵ تا ۲۱ روز (معمولاً ۷ روز)	میکروب بوسیله ترشحات دهان و دماغ
آبله مرغان	۱۰ تا ۲۱ روز	ویروس از طریق تماس مستقیم با ویروس
بیماری پنجم یا بیماری گونه سیلی خورده ۱۳ تا ۱۸ روز		
کزاز	۱ روز تا ۲ ماه (معمولاً ۷ روز)	آغشته زخم های عمیق با میکروب کزاز
دیفتری	۲ تا ۹ روز	میکروب بوسیله ترشحات دهان و دماغ

برای چه مدت بعد از بیماریهای عفونی شخص می تواند بیماری را به کس دیگری انتقال دهد؟

جواب: بیماریهای عفونی معمولاً از چند روز قبل از ظاهر شدن علائم آنها تا چند روز بعد از بهبود یافتن از آن قابل انتقال و مبتلا کردن افراد دیگر می باشند. باید در نظر داشت که مصاحبه دقیق برای زمانی که بیماری عفونی دیگر از طرف شخص بهبود یافته وجود ندارد چون هر بیماری عفونی اخلاق تا اندازه ای متفاوت در افراد مختلف بروز می دهد. دوران عفونی بعضی از بیماریهای عفونی بشرح زیر است:

سرمایه خوردگی - از یک روز قبل از ظاهر شدن علائم بیماری آن تا ۳ روز بعد از ظاهر شدن علائم آن.
آنفولانزا - از یک روز قبل تا ۵ روز بعد از ظاهر شدن علائم بیماری. ضمناً باید توجه داشت که اطفال و افراد مسن و کسانی که قوه دفاعی آنها قوی نیست می توانند برای مدت درازتری ویروسهای آنفولانزا را به بقیه منتقل کنند.

آبله مرغان - ۲ روز قبل تا ۵ روز بعد از ظاهر شدن دانه های (کهیر) پوستی.

سرخک - ۲ تا ۴ روز قبل تا حدود ۵ روز بعد از ظاهر شدن دانه های (کهیر) پوستی.

سرخجه - از یک هفته قبل تا ۵ روز بعد از ظاهر شدن دانه های (کهیر) پوستی.

اوریون - از حدود یک هفته قبل تا ۵ روز بعد از ظاهر شدن علائم ورم غده در کنار گردن و کنار گوش.

شینگل - از زمانی که کهیر (دانه آبدار) تا زمانی که این دانه ها وجود دارد.

تب خال دستگاه تناسلی - از زمانی که کهیر پوستی و دانه های حاوی آب ظاهر می شوند تا زمانی که همه این دانه های آبکی پاره و خشک و خوب می شوند.

تب معمولاً از زمان دوره کمون (زمانی که ویروس وارد بدن انسان می شوند تا زمانی که علائم بیماری ظاهر می شود) تا زمانی که فرد احساس بیماری می کند. بنابراین در دوره کمون که حدود یک تا ۲ ماه و گاهی طولانی تر است انتقال می یابد و زمانی که فرد مبتلا تب و گلویش درد می گیرد معمولاً قابل انتقال به دیگران نیست.

عوامل تولید بیماری عفونی چیست؟

جواب: بیماریهای عفونی معمولاً یکی از طریق یکی از ۶ عامل زیر تولید می شود.

۱- میکروب

۲- ویروس - موجودات کوچکتر از میکروبا هستند که برای زنده بودن باید در داخل سلولها رشد کنند.

۳- قارچ

۴- انگل

۵- ریکتتیا

۶-

راههای سرایت بیماریهای عفونی چگونه است؟

جواب: انواع بیماریهای عفونی به روش های مختلف انتقال می یابند. عده ای از آنها مثل میکروب سل و ویروس سرماخوردگی و انفلونزا با سرفه و عطسه در محیط آزاد شده و بوسیله دهان و یا دماغ در هنگام تنفس کشیدن به بدن وارد می شوند بعضی بیماریهای عفونی از طریق لمس کردن و تماس مستقیم با شخص مبتلا انتقال می یابند مثل بیماریهای قارچی و بعضی دیگر از این بیماریها از طریق

رابطه جنسی و ترشحات بدن و خون انتقال می‌باند مثل هپاتیت B و تبخال و زگیل آلت‌های تناسلی که امروزه بسیار شایع در اجتماع هستند.

چه تفاوتی بین ویروس‌های آنفلونزا وجود دارد؟

به طور کلی آنفلونزا معمولی هر ساله در زمستان ظاهر می‌شود و علائمی چون تب خفیف، سردرد، گلودرد، سرفه و دردهای عضلانی تولید می‌کند و بوسیله واکسن تا اندازه زیادی می‌توان از ابتلا به آن جلوگیری کرد. در مقابل در هر قرن حدود ۳ حمله از نوع ویروس آنفلونزا در دنیا ظاهر می‌شود که به دلیل جدید بودن آنها و نداشتن واکسن برای آنها عده زیادی را در دنیا می‌کشند. علائم این نوع آنفلونزا شبیه نوع معمولی آن است ولی بسیار شدیدتر با عوارض بیشتری چون برونشیت و نارسائی تنفسی همراه است. بطور کلی ویروس آنفلونزا هر ساله مقداری با جهش ژنی تغییر می‌کند و به همین دلیل هر ساله واکسن جدیدی برای آنها می‌سازند.

چه کسانی واکسن آنفلونزا باید بگیرند؟

جواب: واکسن آنفلونزا بخصوص برای کسانی که از نظر قلب و ریه ضعیف و یا صدمه دیده هستند و یا کسانی که از نظر دفاعی بدن کاملاً طبیعی نباشند تزریق می‌کنند.

در انگلیس فقط به گروه‌های زیر واکسن آنفلونزا را می‌کنند.

افرادی که به آسم - برونشیت مزمن مبتلا هستند.

افرادی که بیماری قند دارند.

کسانی که ناراحت قلبی و نارسایی قلبی دارند.

کسانی که ناراحتی کلیوی و نارسایی کلیه دارند.

کسانی که ناراحتی کبدی و نارسایی کبدی دارند.

کسانی که از نظر ایمنولوژی و دفاع بدن طبیعی نیستند.

عوارض ناشی از تزریق واکسن قرمزی و خارش و عفونت در محل تزریق و یا علائم درجه های

مختلف حساسیت به پروتئین های داخل واکسن که معمولاً از روی تخم مرغ و یا ضمائم سلولی میمون

کشت داده شده و یا بصورت مصنوعی تهیه شده باشد. ضمناً ویروس ضعیف شده واکسن به ندرت می

تواند علائم خفیف انفلونزا را تولید کند.

احساس " آشیانه خالی " چیست؟

جواب: احساسی است که والدین بخصوص مادر وقتی بچه هایش یکی پس از دیگری برای رفتن به

دانشگاه، کار و خانه دار شدن خانه اش را ترک می کنند گریانش را می گیرد او احساس می کند که

مثل چند روز پیش بود که به او شیر می داد و زیر او را عوض می کرد و مواظب او بود. درباره

سرنوشت آنها دلهره دارد و از تنها شدن و محرومیت از ندیدن و از دست دادن آنها امکان دارد رنج

ببرد. در این گونه مواقع باید به جنبه های مثبت که آنها مردوزن شده اند و می توانند روی پای خود

بایستند و یا سعی در این کار می کنند نظر کرد و آنها را در راهی که انتخاب کرده اند تشویق و یاری

کرد. باید به آنها حالی کرد که آنها را دوست دارید و همیشه می توانند نزد شما برگردند و خودتان با

شوهر یا فرد محرومی حرف بزنید.

آیا داشتن بچه در سنهای پائین اضطراب آور است؟

جواب: بچه دار شدن برای پدر و مادر تجربه ای است که قابل وصف نیست و همراه آنها مسئولیت های فراوانی نیز حاصل می شود. کسانی هستند که عقیده دارند که همانطوریکه ما برای راندن ماشین باید تصدیق رانندگی بگیریم بهتر که برای بچه دار شدن شرایطی وضع میشه چون کسانی هستند که بدون فکر کردن درباره آینده و سرانجام خویش و بچه هایی که دنیا می آورند وارد این مسئله می شوند. در هر حال در زمان بعد از زایمان نگهداری از بچه خسته کننده و مشکل است. این کاری ۲۴ ساعته است و احساس اضطراب و خستگی نا اندازه ای طبیعی است. در این دوران کمک پدر به مادر نوزاد و سایر اعضاء خانواده می تواند بسیار مفید باشد باید سعی کرد که کارها را الویت بندی کرد و به سلامتی خود رسید. استفاده از غذاهای سالم و تمرین مرتب و دوری از داروهای مختلف از جمله الکل و سیگار کشیدن می تواند مفید باشد. باید توجه داشت که بعضی از مادران بعد از تولد نوزادشان ممکن است به افسردگی بعد از زایمان مبتلا شوند که اخلاق آنها تغییر می کند به تنهایی در گوشه ای نشسته و کاری نمی کنند و به فرزند خود وقعی نمی گذارند و یا آن را نمی خواهند در این گونه مواقع با پادرمیانی اجزاء خانواده به او کمک کرده و از روانپزشک نیز برای درمان کمک گرفت.

آیا باید درباره خونریزی از مقعدم نگران باشم؟

جواب: خونریزی از مقعد از ممکن است روی یا مخلوط با مدفوع باشد و یا فقط آن را در توالت ببیند علائم شایعی است که در عده زیادی از افراد جامعه در برحه ای از زندگی آنها اتفاق می افتد.

خونریزی از مقعد امکان دارد فرد را بترساند و یا احساس خجالت کند و به دکتر نرود و گاهی اوقات می تواند به دلیل از دست دادن خون زیاد خطرناک و در مواقع دیگر چنانچه فرد هر چه زودتر خود را به پزشک نشان دهد امکان دارد که سرطان روده بزرگ او را در مراحل اولیه شناخته و قبل از پخش شدن به جاهای دیگر درمان کنند. به همین جهت هر نوع خونریزی از مقعد باید بوسیله دکتر چک شود تا علت آن مشخص شود این مسئله بخصوص در کسانی که بیش از ۴۰ سال دارند مهمتر است چون در افراد چون ناراحتی های مثل بواسیر و ناراحتی های خوش خیم زیادتر و در افراد مسن با وجود این ناراحتی احتمال سرطان روده بزرگ بیشتر می شوند.

در هر حال بواسیر تقریباً در تمام سنها شایعترین علت خونریزی از مقعد است. این ناراحتی که در اثر واریس (گشاد و پیچ پیچ شدن سیاهرگها) وریدهای مقعدی است که باعث خونریزی قرمز روشن معمولاً در آخر مدفوع، خارش مقعد و گاهی احساس ناراحتی در مقعد می شود. باید توجه داشت که بواسیر درد ندارد و گاهی اوقات رگهای گشاد و پیچیده همراه آستر مقعد به بیرون بیایند که شخص مجبور شود که آن را با انگشتش به داخل پس بزند. بواسیرها معمولاً می آیند و می روند و استفاده صحیح از برنامه غذایی و مرتب بودن کار روده ها و جلوگیری از یبوست مفید هستند گرچه کرمهای فراوانی وجود دارد ولی زمانی که بد و وسیع باشند آنها را باید تزریق کرد که خشک شوند و یا بوسیله عمل جراحی کند. پیداشدن ترک در اطراف مقعد به دلیل یبوست نیز باعث پیداشدن رگه های خونی روی مدفوع می شود که دردناک نیز می باشد. با استفاده از برنامه غذایی شامل میوه و سبزی بیشتر و منظم کردن کار روده و گاهی اوقات استفاده از ملین های خفیف مثل انجیر و آب انجیر (دکتولز) و آب زیاد با نرم کردن مدفوع به آن اجازه داد که خوب شود گرچه در مواقع خیلی بد آن را عمل می

کنند که اساس آن بیهوش کردن بیمار و گشاد کردن مقعد با گذاشتن انگشت در آن و کشیدن از هر

طرف. در مورد ناراحتی مقعد باید سعی کرد که آن محیط را تمیز و خشک نیز نگه داشت.

در هر حال اگر خونریزی از مقعد همراه یکی از این علائم باشد باید بدون وقفه به پزشک مراجعه کرد:

- چنانچه مدفوع شما تیره و تاریک باشد و بوی مخصوص و بدی بدهد این نشان

می دهد که خونریزی در جاهای بالاتر دستگاه گوارش اتفاق افتاده است.

- چنانچه خونریزی بدتر می شود و بر شدت آن اضافه می شود.

- چنانچه همراه تب است که امکان دارد عفونت باشد.

- اگر همراه با سرگیجه و احساس اینکه می خواهد غش بکنید همراه باشد.

- اگر همراه با حالت تهوع و یا استفراغ باشد.

- چنانچه درد شکم و باد کردن شدن همراه باشد.

- چنانچه با وزن کم کردن همراه باشد.

- چنانچه در وضع مزاجی و کار شکم تغییری به تازه گی رخ داده باشد که گاهی اوقات اسهال و

گاهی وقتها یبوست بوجود آید.

- در صورتی که همراه با اسهال شدید باشد.

- چنانچه همراه اسهال برای بیش از ۵ روز باشد.

- اگر همراه با از دست دادن کنترل مدفوع باشد.

- اگر همراه با وضعیتی باشد که فرد نتواند معده خود را خالی کند و احساس ناراحتی کند.

چگونه می توانم دستگاه دفاعی بدنم را تقویت کنم؟

جواب: ایمنیتی سیستم دفاعی طبیعی بدن است که انسان را از عفونت بوسیله باکتریها و ویروسها و سایر بیماریهای عفونی جلوگیری میکند. این سیستم در موقع بیماریهای عفونی نیز با عاملهای این بیماری می جنگد تا آنها را از بین برده و شخص از این بیماری بهبودی یابد. گرچه اساس سیستم دفاعی بدن انسان ثابت است ولی بازدهی آنرا به روش های مختلفی افزایش داد برای نمونه:

- غذای سالم – با خوردن میوجات و سبزیجات و تنوع در خوردن انواع غذاهای سالم و دوری از خوردن غذاهای قبلاً درست شده و همبرگر و که قابل املاح مهم و ویتامین و مورد نیاز بدن آنرا تقویت میکند .

- آشامیدن آب بجای چای و کوکاکولا – آب میوه های تازه بدون شکر نیز مفید هستند آشامیدن آب فراوان دستگاه های داخلی بدن را شستشو می دهد و آب میوه های تازه مملو از ویتامین هاست.

- سیگار کشیدن باعث کم کاری سیستم دفاعی بدن و ضررهای فراوان دیگر میشود و باید از کشیدن سیگار جداً خودداری کرد. حتی کشیدن سیگار نزد افراد دیگر و بخصوص بچه ها برایشان مضر می باشد. تمرین کردن برای حدود ۳۰ دقیقه ۵ بار در هفته برای جلوگیری از بیماریهای قلبی و تقویت سیستم دفاعی بدن و احساس بهتر کردن خوبست.

- تنظیم خواب و اندازه کافی خوابیدن اعصاب را آرام و بدون جهت مقابله با میکروبها و ویروسها آماده میکند ساعات خواب مورد نیاز بستگی به سن دارد و حدود ۷ ساعت خواب برای افراد بالغ

خوب است و بچه‌ها احتیاج به ساعات بیشتر خواب دارند ضمناً باید ساعت رفتن به رختخواب

و بیدار شدن حتی در روزهای تعطیل باید در ساعت معین شبانه روز باشد.

جلوگیری از عصبانیت و استرس نیز از بیماریهای قلبی جلوگیری میکند سعی کنید اخلاق و رفتار

ساکت و باوقار داشته باشید و با استفاده از برنامه ریزی کار روزانه و دوری از اوقات اضطراب‌زا به

طول عمر خود بیفزایید. در آخر باید توجه داشت که اعتیاد و استفاده از داروهای ممنوعه دارای عواقب

بسیار بد شخصی و اجتماعی است و معتادان به دلایل فراوان در معرض مرگهای نارس هستند و دفاع

بدن آنها در مقابل میکروبها و ویروسها ضعیف است و باید از هرگونه اعتیاد جلوگیری کرد.

چه میتوانیم با عادات بدم بکنیم؟

مثل بچه‌ها پستانک در دهان می‌گذارند و گاهی عادات دیگر جهت آرامش افرادی دارند و بزرگی نیز

یافت می‌شوند که با پیدا کردن عاداتی به آن در دوران زندگی خود ادامه می‌دهند و تا سن ۸ سالگی

عاداتی مثل ناخن خوری- دندان قروچه - مکیدن و گاز گرفتن لبها و کشیدن و کندن موها می‌تواند

در دوران بچگی شروع شود و در بقیه عمر بخصوص در لحظه‌های اضطراب و تنهایی و بی‌حوصلگی

به آنها برگردد. در ترک و نگه داشتن تمام عاداتها مسئله اعتماد بنفس و ... نقش مهمی بازی می‌کند

در مورد خوردن و جویدن ناخنهای دست و پا بعضی خیلی به ندرت این کار را میکنند. در افرادی

هستند که اغلب دستها و پاها خونین دارند باید دانست که ناخنها از دستها و پاهای ما مواظبت می

کنند و از بی‌ریخت و چماقی شدن نوک انگشتها جلوگیری می‌کنند. از این گذشته میکروبهای

موجود در آب دهان و در طبیعت بدلیل کنده شدن قسمتی از ناخن وارد زخم شده و باعث عفونت ناخن و کناره های آن می شود. علاوه بر قدرت نفس می توان با پوشیدن دستکش و مواردی که ناخن را می پوشاند استفاده کرد. در داروخانه ها هم موارد مختلفی وجود دارد که آنها را روی ناخن می ریزند که طعم و بوی بدی دارند.

بعضی بجای خوردن ناخن خود آنها را می کنند که این خود منبعی برای عفونتها بخصوص عفونتهای خارجی می شود و یا امکان دارد که باعث عفونتهای حاد ناخن بزرگ پا شود. این افراد در منزل نیز می توانند دمپایی و حتی کفش بپوشند که ناخن پای آنها معلوم نباشد.

دندان قروچه کردن - معمولاً در خواب صورت می گیرد و امکان دارد باعث صدمه به دندانها و فک و حتی سردرد و سرگیجه و گردن درد و میگرن گردد. باید دندانها بوسیله دندانپزشک معاینه که چنانچه عیبی مثل ناهمواری پر کردن و روکش دندانها باشد برطرف شود و نهایتاً اگر دلیلی وجود ندارد و نمی شود آنرا نگه داشت استفاده از گارد در شبها برای جلوگیری از صدمه به دندانها مفید می باشد.

لب جویدن و گونه بهم زدن نیز از عاداتی هستند که مشکل می شود آن را ترک کرد. ممکن است باعث عفونت جداره داخلی گونه و لبها و خشکی و پوسته پوسته شدن لبها و بد ریخت شدن آنها شود. استفاده از آدامس می تواند در فراموشی این عادات کمک کند.

کشیدن و کندن مو از سر - ابرو و حتی مژه ها عادات دیگر هستند که گاهی چنان شدید است که تمامی موهای آن قسمت کنده شده اند. بعضی افراد آنها را می جویند و حتی می خورند. این عادت در زنان شایعتر است و نسبت نزدیکی با وسواس دارد.

در مواقعی که این عادات بد هستند با نگهداشتن توپ های کوچک مخصوص اضطراب و یا پوشیدن کلاه و دستکش نیز مفید است. باید توجه داشت که داشتن عادات بد شایع است و نباید خجالت کشید و مطرح کردن آن با رفتارهای درمانی کمک گرفت.

گرما زدگی چیست؟

جواب: زمانی است که بدن نتواند گرما را از دست بدهد ابتدا فرد احساس گرمazedگی کرده و این حالت اگر بزودی درمان نشود به غش کردن و بیهوش شدن مبتلا می شود. علائم گرمazedگی به قرار زیرند که معمولاً بعد از عرق کردن شدید و نیشامیدن مایعات به اندازه کافی پدیدار می شود.

-احساس غش کردن و بیحال بودن

-سرگیجه

-ضربان سریع قلب

-حالت تهوع

-سردرد شدید

-فشارخون پائین

-احساس خستگی و بی حالی عمومی

-گیج شدن

-کم شدن شدید و یا از بین رفتن اشتها

-احساس عمومی ناراحتی بدن

-استفراغ

-بعضی افراد به هزیان بینایی دچار میشوند

در این گونه مواقع اگر خود شما یا افراد دیگر به گرما زدگی دچار می شوند به این صورت اقدام کنید. از زیر تابش مستقیم آفتاب تیز و سرمای شدید به سایه و جای خنک بروید روی پشت دراز بکشید و پاهای خود را مقداری بلند کنید که خون بیشتر به مغز برود لباسهای تنگ را شل کنید و یا اگر امکان دارد کاملاً درآورید.

آب خنک به فرد بدهید تا بنوشد ولی از دادن یخ به او خودداری کنید.

اگر شخصی دچار اختلال هواس و گیجی و بیقراری و یا بیهوش شد حتماً بدون اتلاف وقت او را به بیمارستان برسانید و یا با ۱۱۰ تماس بگیرید تا او را برای درمان و دادن سرم به بیمارستان ببرند.

اگر سیستم سرد کننده بدن از کار بیفتد و نتواند کارش را بخوبی انجام دهد امکان دارد که گرمزدگی تبدیل به غش کردن و حتی سکته گرمایی شود که بسیار شدید می باشد و امکان دارد اگر فوری درمان نشود فرد بزودی بیهوش شده و بمیرد. علائم غش کردن در اثر گرما عبارتند از:

-دمای بدن بالاتر از ۳۷ درجه سانتیگراد است.

-گرم و خشک شدن پوست ، برعکس مرحله قبل از این حالت یعنی گرمزدگی که پوست پوشیده از عرق و زیاد گرم نبوده.

-ضربان بسیار تند

-فشار خون امکان دارد بالا یا پائین باشد.

بیقراری و گیجی که بیمار نمی داند کجاست و چه وقت روز است و یا اطرافیان را نمی شناسد.

-سردرد شدید

-بیهوشی

گرچه تمام افراد در معرض خطر گرمزدگی هستند افراد مسن افراد چاق و کسانی که بیماری مزمن دیگر مثل لوپوس و دیابت دارد بیشتر در معرض خطر هستند. اولین علائم گرمزدگی در افراد مسن امکان دارد احساس غش کردن باشد. ضمناً کسانی نیز هستند که نمی توانند عرق کنند و دچار گرمزدگی می شوند در زمانی که به گرمزدگی مشکوک هستند باید فرد مبتلا را از زیر آفتاب به سایه و محیطی سرد در صورت امکان انتقال داد. بیشتر بدن را با پارچه نازک پوشاند و با پاشیدن آب روی این پارچه بدن را سرد کرد. همزمان با استفاده از پنکه و کولر فرد را سرد نمائید. و بدون اتلاف وقت فرد را به بیمارستان رساند و یا با تماس با ۱۱۰ آنها را در جریان بگذارید.

باید توجه داشت بدلیل از دست دادن آب و نمک از بدن که گاهی در نسبت های مختلفی از طریق عرق شدید از بدن دفع شده امکان ورم مغزی و عوارض شدید وجود دارد و افرادی که شدید گرما زده و یا بیهوش هستند باید توسط کادر پزشکی و با تجربه با آزمایشات خون و ادرار آنها را تحت شرایط بخصوص درمان شوند. از کار افتادن قلب و کلیه نیز از عوارض دیگر گرمزدگی است و نباید آنرا در افرادی که وضع عمومی بدی دارند سرسری گرفته شود.

چرا افراد مسن بیشتر در خطر گرمزدگی میباشند؟

جواب: افراد مسن بخصوص کسانی که بیش از ۷۰ سال سن دارند به چندین دلیل بیشتر در معرض گرمزدگی هستند.

- در افراد مسن قدرت عرق کردن کمتر است چون بمرور زمان از تعداد غدد عرق پوست کم می شود و در نتیجه قدرت تنظیم دمای بدن با افزایش عمر کمتر می شود. همچنین در افراد مسن احساس تشنگی کمتری است در نتیجه آنها از نوشیدن مایعات بخصوص آب خودداری می کنند و باید به آنها گوشزد کرد که آب بنوشد.

- بیماری هایی مثل قند خون (دیابت) فشار خون بالا، بیماریهای قلبی عروقی، بیماریهای کلیوی و کبدی و ریوی در افراد مسن شایعتر است. این بیماریها و هم داروهایی که برای این بیماریها استفاده می شود باعث از دست دادن زیادی آب و حتی داروهایی که برای ناراحتی های قلبی و فشار خون بالا استفاده می شود (بتابلاکرو و ادارار آورها) باعث ازدیاد اثر گرما روی بدن می شود. داروهای دیگر مثل داروهای ضد افسردگی و آنهایی که برای بیماری پارکینسون در افراد مسن استفاده می شود باعث اختلال در تنظیم حرارت بدن میشوند. گرچه بسیار مهم است که چنانچه کسی از این داروها استفاده میکند باید به خوردن آنها ادامه دهد ولی باید متوجه باشد و با نوشیدن آب و توجه به وضع عمومی مثل ماندن در جای خنک از گرمزدگی جلوگیری کنند. برای جلوگیری از گرمزدگی بهتر است در موقع گرما بین ۱ تا ۴ روز در خانه و جای خنک بمانید. از کولر و پنکه استفاده نموده و در صورت تابش آفتاب به پنجره، پرده ها را بکشید. اگر هوای خارج اطاق خنک تر است پنجره ها را باز کنید.

- لباس نازک و گشاد پوشید

- آب خنک فراوان بنوشید

- غذای سرد و مقدار کمتر از حد معمول بخورید.

- دوش آب سرد بگیرید و یا مرتباً سرو صورت خود را خیس کنید.
- اگر زیر آفتاب می روید سعی کنید زیاد ننمایید و چنانچه پوستی سفید دارید از کرم ضد آفتاب و یا کلاه که گوشها و شانه ها را زیر سایه اش می گیرد استفاده کنید .

چرا بیماریها در افراد مسن فرق میکند؟

جواب: افراد مسن بالای ۷۰ سال بیشتر، بیماریهای مزمن جسمی و روحی مبتلا هستند. گرچه همه افراد دوست دارند بصورت مستقل زندگی کنند ولی زمانی پیش می آید که افراد سال خورده و مسن نیاز به کمک و سرپرستی دارند و امکان دارد نتواند مستقل راه برود، غذا بخورد و یا بیاد بیاورد که داروهای خود را بخورد در کشورهای غربی معمولاً وظیفه دولت است که از افراد مسن مواظبت کند و فرزندان و اقوام آنها به دیدن آنها می روند ولی وظیفه نگهداری برعهده ادارات مددکاری اجتماعی است که در خانه های مختلف سالمندان به نسبت احتیاج فرد آنها نگاه می دارند.

گرچه عده ای می گویند که عواطف انسانی و روابط خانوادگی باعث میشود که در بعضی کشورها مثل کشور خودمان معمولاً فرزندان چاره دیگری ندارند و در نتیجه بیشتر اوقات برروی آنها و فرد سالمند فشار بوده و ممکن است که هر دو طرف آنها ناراحت باشند. شکی نیست که هیچ چیز نمی تواند جای روابط انسانی را بگیرد ولی سوختن و ساختن در محیطی نامساعد می تواند...

آیا سینه پهلو کردن و سایر ناراحتی های تنفسی واگیر هستند؟

جواب: خیلی از بیماریهای تنفسی واگیر هستند یعنی بیماری می تواند از فرد مبتلا به افراد دیگر انتقال یابد. ویروسها و میکروبهای زیادی با نفس کشیدن وارد بدن می شود که اغلب آنها بوسیله سیستم

دفاعی بدن نابود می شود. ولی عده ای از آنها در بدن تکثیر شده و باعث عفونت ریه و سینه پهلو میشوند.

گاهی اوقات ویروسها و میکروبها و سایر عوامل بیماری از طریق هوا و یا از طریق انتشار از احشاء مجاور ریه ها باعث عفونت می شوند. سینه پهلو می تواند بعد از ضربه و صدمه به سینه ظاهر شود. در این گونه مواقع شخص مسدوم در اثر درد نمی تواند درست نفس بکشد و یا سرفه کند که در نتیجه جمع شدن ترشحات در راههای هوایی ممکن است باعث عفونت شود وارد شدن مواد خارجی و بخصوص مواد غذایی و استفراغ به راههای تنفسی و ریه ها نیز ممکن است باعث سینه پهلو شود. عفونت های ریوی بوسیله قارچ ها ممکن است در افرادی که سیستم دفاعی ناکامل دارند و یا داروهای بخصوصی استفاده میکنند افاق می افتد. در کسانی که بدلیل بیماری های ریوی ریه های آنها صدمه دیده هستند نیز دیده میشوند. افرادی که بیماری ایدز می گیرند سرانجام از عفونت ریوی بوسیله نوموسیت می میرند.

در هر حال عده بسیار زیادی عوامل بیماری زا می تواند سینه پهلو ایجاد کند. عفونتهای ریوی چنانچه بموقع و بطور صحیح درمان نشوند امکان دارد باعث مرگ شوند. باید دانست بیماریهای ریوی مثل سل این راه در اجتماع انتشار می یابند. ترشحات دهان و سرفه و عطسه عاملهای انتقال هستند.

سرعت پخش شدن میکروبها بیش از ۱۰۰ کیلومتر در ساعت بوسیله عطسه میباشد. یعنی مرگ و میر از سینه پهلو بیشتر دارند. مثل عفونت با استرمیوکوکسی پنومونی-لوزینا که در اثر آنفلونزا و آبله مرغان این ناراحتی خطرناک را می گیرند.

گرفتگی ناگهانی عضله چیست؟

جواب: انقباض ناگهانی دردناک عضلات (ماهیچه) هر بار ممکن است چند ثانیه یا ۱۵ دقیقه طول بکشد. عضلات سخت و دردناک می شوند و فرد نمی تواند آنرا را کنترل کند. گرفتگی عضلات در عضلات تحتانی شایعتر است. حتی عضلات کوچک دست و پا ممکن است به گرفتگی و انقباض طولانی مبتلا شود که حتی حدود ۲۴ ساعت بعد از گرفتگی در هنگام لمس کردن آنها دردناک هستند. گرفتگی عضلات در دوندگان ها و فوتبالیستها و ورزشکاران معمولاً بعد از استفاده طولانی عضلات که معمولاً با حرکات تکراری مثل نوشتن امکان دارد اتفاق بیفتد. (گرفتگی عضلات دست در نویسندگی) و گرفتگی شبانه عضلات در هنگام خواب امکان دارد که مربوط به وضعیت به قرار گرفتن آنها در هنگام خواب و گاهی بستگی به عوارض بیماریهای قلبی و عروقی - ریوی - کلیوی و کبدی دارد. داروها و عرق کردن فراوان که معمولاً سدیم زیادی را از بدن خارج می کند عوامل دیگر این ناراحتی هستند. گرفتگی عضلانی ممکن است در اثر تغییرات جزئی در املاح های داخلی بدن مثل سدیم، پتاسیم، کلسیم و املاح شبیه آنها در بدن صورت گیرد در صورت ادامه یافتن و آزمایشات فراوان ناراحتی که باعث آن می شود درمان شود و بعضی اوقات احتیاج به درمان گرفتگی مکرر (گرمپ های) شبانه با کینین دارد که از بروز آنها جلوگیری شود.

زمان اضطرابی گرفتگی عضلات باید با احتیاط آن ماهیچه را کشید برای این کار با یک دست به آرامی روی نوک انگشتان تا پا به عقب فشار بیاورید با دست دیگر روی عضلات قرار داد تا شل شدن آنها را احساس کنید.

باید قبل از تمرینهای سنگین و رزمی آب زیاد بنوشید و سعی کنید قبل از هر بازی مقداری تمرین سبک بکنید.

چطور می توانم درجه حرارت بدن کسی را اندازه گیری کنم؟

جواب: برای اندازه گیری درجه حرارت بدن از دماسنج استفاده می کنند. دمای طبیعی بدن حدود ۳۷ درجه سانتیگراد (۹۶/۸ درجه فارنهایت) است. راههای زیادی برای اندازه گیری دمای بدن وجود دارد. شایعترین طریق اندازه گیری دمای بدن بشرح ذیل است.

الف: بوسیله دماسنج جیوه ای - به دلیل خطر مسمومیت با جیوه در صورت شکسته شدن این دماسنج تقریباً از گردونه استفاده خارج شده اند. این دماسنج ها فقط در افراد هشیار و بالغ باید استفاده شود چون چنانچه در اطفال و افراد کم فهم و عقل استفاده شوند امکان دارد که آنها شکسته شده و جیوه محتوی آنها باعث مسمومیت شود چون جیوه حتی از راه پوست وارد بدن شده باعث مسمومیت می شود. در صورت استفاده از دماسنج های جیوه ای می توان آنها را در دهان و زیر بغل برای حداقل سه دقیقه قرار داد و بعد آنها را بیرون آورد و خواند و قبل و بعد از استفاده آن را تکان داده که جیوه به مخزن برگردد.

ب - دماسنج های دژیتالی (الکتریکی) را نیز می توان در دهان و زیر بغل قرار داد. باید توجه داشت که دماسنج را باید زیر بغل در مجاورت مستقیم پوست قرار داد و با گرفتن زیر بغل دماسنج در مقابل قفسه سینه بیش از ۳ دقیقه (حدود ۵ دقیقه) سپس آن را بیرون آورد و خواند. ضمناً باید توجه کرد که دمایی که به این طریق از زیر بغل برداشته شده نیم درجه سانتی گراد از دمای مرکزی بدن که از طریق

گذاشتن دماسنج در مقعد و یا دهان گذاشته شده است کمتر است. بنابراین نیم درجه سانتی گراد به هر درجه حرارتی که از زیر بغل برداشته شده اضافه کنید. این روش برداشتن درجه حرارت از نظر ایمنی در بچه ها بهتر ولی از نظر کیفیت و نموداری دمای واقعی بدن کمتر است. برای برداشتن درجه حرارت از طریق دهان دماسنج را زیر زبان برای مدت حدود ۳ دقیقه قرار داده و بعد آن را بیرون آورده و درجه حرارت را خواند.

باید توجه داشت که مواظب بود که در کودکان و افراد کم فهم و کم عقل از برداشتن درجه حرارت از طریق دهانی جلوگیری کرد و از روش های دیگر استفاده نمود مسئله دیگر اینکه اگر فرد چیزی گرم و یا سرد مثل بستنی و چای خورده باید حداقل ده دقیقه صبر کرد و بعد دما را از طریق دهانی برداشت. مسئله بسیار مهم است که بیماریهای عفونی ممکن است از طریق استفاده دماسنج بین افراد مختلف پخش شود بنابراین باید از وسایل یکبار مصرف و یا روکش های یکبار مصرف و از شستشو و تمیز کردن کامل آنها کوتاهی نکرد.

پ - دماسنج های نواری که معمولاً با قراردادن آنها برای مدت سه دقیقه روی پیشانی بچه می توان فهمید که دمای پوست پیشانی او طبیعی، خیلی بالا و یا خیلی پائین است بنابراین این گونه اندازه گیری دمای بدن دقیق نیست و در اصل فرد فقط دمای تقریبی پوست پیشانی را اندازه گرفته است. چنانچه می خواهید از این طریق استفاده کنید مانند هر طریق دیگر بروشور همراه نوار دماسنجی را کاملاً قبل از استفاده بخوانید. باید انگشتان دست خودتان را از منطقه ای که روی نوار دما را اندازه می گیرد به دور نگه دارید و آن را حدود ۳ دقیقه روی پیشانی بچه با دو دست خود نگه دارید.

ت - دماسنج های گوشی گرچه گرانترین نوع دماسنج ها هستند از نظر کیفیت و مدت زمان کوتاهی که طول می کشد از بقیه طریق اندازه گیری دمای بدن بهتر است. باید بروشور همراه دستگاه را بخوبی خواند و فهمید چگونه بادی به آن کار کرد چون انواع فراوانی در بازار وجود دارد بطور کلی اگر فرد در هوای سرد در بیرون بوده و یا اگر روی بالش در جای گرمی دراز کشیده باید حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کرد و بعد دمای بدن او را از طریق گوشی برداشت. این طریقه حتی می تواند در بچه ها استفاده شود مسئله مهم استفاده صحیح از آنهاست که باید دقیقاً طبق دستورات کارخانه سازنده آن صورت گیرد.

چطور می توانم ماهیچه های کف لگنم را تقویت کنم؟

جواب: ماهیچه های کف لگن به صورت قلاب و تسمه در اطراف مثانه مجاری ادرار و مدفوع قرار گرفته اند. کار این ماهیچه در کنترل ادرار و مدفوع و سلامتی دستگاه تناسلی اهمیت دارد. این عضلات به دلیل زائیدن بچه در زنها و به دلیل زیاد شدن سن در دو جنس زن و مرد شل تر شده و در نتیجه امکان دارد که در احساسات جنسی و حتی کنترل ادرار و بندرت کنترل مدفوع اختلال پیش آید. گاهی اوقات در اثر سرفه و عطسه امکان دارد مقداری ادرار دفع شود که با تمرین عضلات کف لگن می توان به آن کمک و یا آن را درمان کرد. برای تمرین عضلات کف لگن فرض کنید که وقتی دارید ادرار (شاش) می کنید می خواهید جلو ادامه و بیرون آمدن آن را بگیرید و باید این تمرین را چندین بار در روز زمانی که به راحتی نشسته هستید تکرار کنید و هر بار حدود ۱۰ بار آن را انقباض و انبساط کنید و رفته رفته به تعداد و زمان تمرین این عضلات بیفزائید و خواهید دید که بعد از چندین

ماه می توانید ادرار خود را کنترل کنید و به احساس جنسی و لذت بردن از رابطه جنسی افزایش خواهد یافت. این تمرینات برای هر دو جنس زن و مرد مفید است وقتی زنانی که می خواهند حامله شوند با تمرین عضلات کف لگن خود از زمان قبل از حاملگی به زایمان و عوارض بعد از آن کمک خواهد کرد.

چطور می توانم از خاکستر خانگی رها شوم؟

جواب: میت ها موجودات میکروسکوپی هستند که حساسیت به آنها بخصوص در کشورهای غربی مسئله بزرگی است و حدود ۲۰ درصد از جمعیت در این کشورها به درجات مختلف حساسیت به آنها نشان می دهند.

مدفوع این موجودات در بوجود آوردن بعضی از آسم و آلرژی پوست (اگزما) نقش اساسی دارند و برای از بین بردن آنها باید با هوازدن تمام محتویات خانه بخصوص رختخواب ها و جاروی برقی مکنده کشیدن تشک ها و قالی ها و باز کردن پنجره ها در زمان غذاپختن و تمیز کردن می تواند از تعداد و اثرات سوء آنها به مقدار زیادی بکاهد. باید دانست میتها از هوای بسیار سرد یا گرم و خشک خوششان نمی آید و نمی توانند در این محیطها بمانند.

حتی اغلب هتل های درجه اول دنیا بالش های پر و پتوهای پوست خود را با مواد آزمایش شده مصنوعی عوض کرده اند چون این مواد نیز زمینه ای برای تکثیر آنها نیستند. میتها روی سلولهای مرده پوست ما که بطور تظمینی حدود ۵۰ میلیون بار در روز از پوست هر فرد بالغ می افتد تغذیه و تکثیر می کنند بنابراین اگر خانه را مرتباً با جاروی برقی خوب تمیز کنید و در تابستان مقداری آفتاب بتابد و

زمانی که هوا خوب است پنجره را باز نگه دارید مفید است چون میتها به وسیله هوای باد ملایم نیز برداشته شده و به جای دیگر منتقل می شوند.

افرادی به ترشحات میتها بخصوص مدفوع آنها حساسیت دارند معمولاً در رختخواب سرفه فراوان - سخ - سخ - تنگی نفس و احساس تنگی در قفسه سینه که این علائم آسم تنفسی و کسانانی که نیز از نظر پوستی حساسیت دارند خارج و قرمزی پوست ریزش آب از بینی و چشم و عطسه و سرفه فراوان دارند.

چگونه می توانم گرفتاری های بعد از مرگم را برای خانواده ام کمتر کنم؟

جواب: حرف زدن درباره مرگ در همه جای جهان کار آسانی نیست چون اغلب ما همیشه فکر می کنیم که مقداری بسیاری به زنده ماندمان مانده است. در هر حال مسئله مرگ خوب و بد نیز بحثی است که برداشت های گوناگون دارد برای مثال: لال رفتن از دنیا و " مردن در غربت " در نزد عشایر کهکیلویه و بویر احمد حکایت از " مرگ بد " دارد در صورتیکه بیهوش شدن (که لال شدن نیز جزء آنست) و نچشیدن احساس درد در دوران قبل و در هنگام مرگ مهمترین مسئله " مرگ خوب " است. باید واقع بین بود گرچه مرگ ناگهانی در اثر سانحه و حمله های قلبی و مغزی رو به افزایش است ولی وجود درد و غم و پریشانی و سردرگمی و حتی از دست دادن حواس عقلانی در نزدیکی مرگ نیز شایع است و به همین دلیل با مقدار کمی برنامه چینی و گفتگو با اعضاء خانواده و نزدیکان می توان از بار گران آنها بعد از مرگ شما کاست. باید به یاد آورد که بعد از رفتن شما زندگی جدیدی بدون وجود شما برای آنها نیز آغاز می شود که شما نیز می توانید قبل از رفتن خود دین خود را به بهبود آن ادا کنید. بهتر است که با صحبت با اعضاء خانواده و حتی نزدیکان و دوستان صمیمی به آنها بفهمانید

که مثلاً در کجا می خواهید به خاک سپرده شوید و با نوشتن وصیت نامه مسائل را روشن کنید و از وجود وکیل دادگستری و اداره ثبت و شاهدین کمک بگیرید در کشورهای دیگر توصیه می کنند که باید به این مسائل نیز توجه کرد:

از دارایی خود لیستی تهیه کرد با مشخصات کامل

از حسابهای بانکی و قرضها و بدهی های خود

تمام مدارک مهم را در جای بخصوصی گذاشته که بدانند کجاست

درباره عزاداری و بخاک سپردن و حتی سوختن () اگر نظری دارید.

مثلاً چنانچه سخت مریض بودید چه کسی می تواند ترا ببیند و چه کسی اصلاً نبیند و می خواهید در خانه نگهداری شوید یا به خانه سالمندان برده شوید.

چنانچه سخت مریض شوید چه کسی می تواند درباره زنده ماندن و مردن چنانچه خودتان قادر نباشید تصمیم بگیرد.

چه نوع موسیقی و یا نوار عزاداری می خواهید در مجلس ترحیم شما پخش شود.

چه آخوندی و مرد روحانی دوست دارید که شما را بشوید و بخاک بسپارد. چه کسی مأمور شود که به بقیه بگوید که شما سخت بیمار هستید و یا در شرف مرگ هستید بطور حتم مسائل دیگری که امکان دارد در نظر شما باشد ولی اینجا نیامده باشد برای ما این نظرات را بفرستید تا در صورت مفید بودن در اینجا اضافه کنم.

چه عواملی باعث ریزش مو می شود؟

جواب: عوامل زیادی باعث ریزش و باریکی و ضعیفی بخصوص موهای سر می شود. عوامل غذایی و کمبود مواد ضروری در رژیم غذایی در اثر نامناسب بودن محتویات برنامه غذایی - کم خونی و کمبود آهن و کسانی که به بیماری کم خوری (انورکیا) و پرخوری (بولیمیا) مبتلا هستند. بیماریهای کم کاری و پرکاری تیروئید - لوپوس و بیماریهای دیگر روماتیسمی و سیلفیس نیز عوامل دیگر ریزش مو هستند. ریزش فراوان مو بعد از زایمان و دوران یائسگی در اثر تغییرات هورمونی در بدن نیز دیده می شود و همیشه باید به یاد داشت که داروها که بوسیله پزشکان مختلف تجویز می شوند عاملهای مهم ناراحتی ها بخصوص در درازمدت هستند. داروهای مهمی مثل لیتیم - بنابلاکرها وافرین، هپارین و داروی دیگر که برای اعتیاد استفاده می شوند مثل آمفتامین نیز در ریزش موها نقش مهمی دارند.

باید همچنین توجه کرد که بیماریهای اتوایمون و عفونتها بخصوص عفونتهای قارچی نیز عاملهای دیگر ریزش مو - کچلی موضعی - موخوره هستند که باید در نظر گرفته شوند.

آیا دکترها آزاد هستند که هر چه خواستند بکنند؟

جواب: در کشورهایی به طور کلی کادر پزشکی سازمانها و انستیتوهای وجود دارند که برای راه صحیح درمان بیماریهای مختلف پزشکان را راهنمایی می کنند. در انگلیس چند سالی است که اداره ای درست شده است که به آن (NICE)

می گویند که ادعا دارند که مستقل است ولی بیشتر تصمیم هایی که می گیرد بعضی عقیده دارند که روی اصول مالی سوار است.

دندانپزشکی ضروری

هر چند وقت باید به دندانپزشک بروم؟

جواب: این بستگی به وضع دندانها در هر فرد دارد ولی کسانی که تقریباً دندان و دهان سالم دارند توصیه می شود که هر یک تا دو سال یک بار دندانپزشک را ببینند. افرادی که دارای ناراحتی های دهان و دندان هستند باید به راهنمایی دندانپزشک جهت مراقبت های ویژه مخصوص خودشان توجه کنند.

چه انتظاری از دندانپزشکان باید داشته باشید؟

جواب: مانند هر کار دیگر باید رابطه ای حسنه براساس احترام متقابل بین تان باشد و به نگرانی و انتظارات شما توجه کند. برنامه درمانی و خرج درمان را برایتان توضیح دهد و به سؤالات و موارد غیرروشن جواب دهد. باید مستحق این باشد که نه تنها به او پول بدهید و منبع درآمدی برای او و خانواده اش باشید بلکه به او اعتماد کرده و خودتان را به دست او بسپارید و مهمتر اینکه بدانید ایشان با رعایت کامل اصول بهداشت و درمان نه تنها دندانها و دهان شما را درمان می کند بلکه از انتقال هرگونه عفونت به شما جلوگیری می کند.

علائم و علامت و بیماری چه هستند؟

جواب: علائم بیماری اثر بیماری روی فرد است مثل استفراغ که یک اثر یا علائم مسمومیت غذایی است اما همچنین ممکن است در اثر حاملگی - عفونت مغزی - سردرد شدید و میگرن نشستن در ماشین و مسافرت با وسایل نقلیه و غیره نیز تولید شود.

علامت (نشان): مربوط به علائمی است که بوسیله دکتر در زمان معاینه دیده می شود مثلاً کسی که استفراغ فراوان در اثر هر عاملی کرده دارای دهان خشک و کم شدن آب بدنش امکان دارد شده باشد (دهیدراته) بنابراین علامت بیماری عاملی است که بوسیله پزشک دیده و شناخته می شود.

بیماری - مجموعه ای از علائم و علامت ها که کنار هم گذاشته شود یک بیماری را تشکیل می دهد. مثلاً اسهال و استفراغ - بی حالی و احساس تشنگی و گاهی اوقات تب - کم شدن آب بدن دهان خشک و گاهی تورفتن چشم ها و کم شدن ادرار همه نمودار مسمومیت غذایی و عفونت دستگاه گوارش (کاستروانترسیت) است.

درد علائم بسیاری از بیماریها و مصدومیتها و مسمومیتها است ولی باید دانست که چشیدن درد مسئله ای خصوصی و شخصی است و تا آن را بچشم نمی دانیم که فرد دیگر درباره چه حرف می زند. بنابراین بعضی از دردها را هیچ وقت ما قادر به درک آنها نیستیم مثلاً وقتی که یک زن درباره درد زایمان خود به پزشک مردش توضیح دهد. ولی باید دانست اگر ما دردهای دیگر را تجربه نکنیم باید بدانیم که واکنش افراد در فرهنگهای مختلف - جنسهای مختلف و سن های مختلف و حتی موقعیت های مختلف تفاوت دارد. دردهای روده ای و داخل شکمی ممکن است بصورت حمله های دردی یا کولیک بروز کند. این دردها فقط علائم بیماری و یا مصدومیت هستند.

کدامیک از این سه عامل (علائم - علامت (نشانه) و بیماری باید در درمان مورد نظر گرفته شود؟

جواب: باید عامل را درمان کرد بنابراین بجای درمان علائم و نشانه های بیماری باید به درمان خود بیماری و از بین بردن عامل آن پرداخت.

گرچه در بیشتر موارد ما به علت اصلی بیماری واقف نیستیم و باید درد و علائم بیماری را با ضد درد کم کم و یا از بین ببریم و گاهی نیز بیماری را می شناسیم ولی علت اصلی واقعی آن را در علم پزشکی هنوز ندانسته و فقط به درمان علائم آن می پردازیم. مثلاً کسی که به بیماری روماتیسم مبتلا است ما نیز ممکن است که درد آن را با دادن دارو کاهش دهیم در اغلب اوقات هدف این است که اگر نتوانیم بیماری را کاملاً درمان کرده و آن را از بین ببریم باید قادر باشیم که از درد و رنج و عذاب بیمار کاسته و به کیفیت زندگی او در صورت امکان به پیشرفت بیماری او کمک کنیم.

آیا به خوردن قرصهای ویتامینی می توانم ادامه دهم؟

جواب: ویتامینها مواد لازمی هستند که در بدن باعث فعل و انفعالات فراوان می شوند بدون اینکه . مواد معدنی برای سلامتی فرد لازم هستند ولی ما به اندازه های

کم به آنها بطور طبیعی از طریق مواد غذایی سالم احتیاج داریم. ویتامینها هر کدام نقش بخصوصی در بدن دارند ولی تمام اعضای بدن به انضمام موها - ناخن ها و عضلات بینایی و حتی کار قلب و دستگاه عصبی مغزی بستگی به آنها دارد. نیاز ما به ویتامینها و املاح معدنی در سن های مختلف بادر نظر گرفتن وضع بهداشتی و طرز زندگی خودمان متفاوت است ولی به طور کلی اگر رژیم غذایی میزان و شامل

پروتئین - هیدروکربنها - اسیدهای چرب سبزیجات و میوه جات که دارای فولیک اسید و ویتامین سی فراوان هستند باشد احتیاجی به برداشتن هیچ گونه مواد مصنوعی زیادی ویتامین و املاح معدنی وجود ندارد. ولی چنانچه به هر دلیل مواد غذایی و طبیعی نمی تواند جوابگوی احتیاجات باشد برداشتن ویتامینها و املاح معدنی برای مدت معینی می تواند مفید باشد و یا در گروه های بخصوصی مثل زنان حامله و شیرده که توجه به برنامه غذایی آنها و دادن ویتامینها در صورت احتیاج می تواند برای او و فرزندش مفید باشد.

مقدار ویتامینی که ما احتیاج داریم بستگی به سن و وضع مزاجی و روش زندگی کردن ما دارد. توصیه شده که زنان حامله روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک از حدود سه ماه قبل از حاملگی تا سه ماهگی حاملگی (جمعاً ۶ ماه) ادامه یابد که کمک به مادر و نوزاد بخصوص از نظر عیوب مادرزادی مغزی نوزاد می کند. عقیده بر این است که فقط حدود ۲۰۰ میکروگرم اسید فولیک در رژیم غذایی سالم روزانه است که به اندازه کافی در دوران حاملگی نیست باید توجه کرد کسانی که حامله هستند و یا در نظر دارند که بزودی حامله شوند از خوردن جگر و سایر منابعی که در آنها ویتامین آ فراوان است خودداری کنند چون عقیده بر این است که ویتامین آ بخصوص در دوران اولیه حاملگی ممکن است باعث عیوبی در نوزاد شود.

آیا دادن ویتامین به بچه لازم است؟

جواب: بعضی از تحقیقات حکایت از سودمند بودن ویتامینها بخصوص ویتامینهای آ و سی و دی در بچه ها بین سن ۶ ماهگی تا ۵ سالگی دارد ولی اگر بچه شما از انواع غذاها به اندازه کافی استفاده می

کنند و شش ما نیز از نظر مری و روحی می توانید احتیاجات غذایی سالم او را برآورد کنید ما دلیلی نمی بینیم که توصیه کنیم که به آنها ویتامینها و مواد مصنوعی اضافی استفاده کنید چون ما عقیده داریم که بیشتر این تحقیقات در بچه های غربی صورت گرفته که امکان دارد نتیجه آنها با خصوصیات و رژیم غذایی ما فرق داشته باشد ثانیاً پزشکان همیشه مواردی را توصیه می کنند که به مرور زمان گاهی اوقات ثابت می شود که توصیه آنها صحیح نبوده است و از همه مهمتر بدن انسان و رژیم غذایی طبیعی ما ثمره میلیونها سال کار خداوند و طبیعت است که فقط در موارد لزوم باید در آن دخالت شود و دادن ویتامینها را به همه اطفال توصیه نمی کنیم ولی امکان دارد که در موارد مخصوص استفاده شود.

اگر لازم به برداشتن ویتامینها و املاح معدنی داشتیم چگونه باید آنها را بردارم؟

جواب: باید توجه داشت که ویتامینها و املاح معدنی به طور صحیح برداشته نشوند آنها بدون جذب شدن و رساندن فایده از بدن امکان دارد دفع شوند.

در موقع برداشتن آنها باید به موارد زیر توجه کرد:

۱- ویتامینها و املاح معدنی را باید با آبی که حدود درجه حرارت اتاق (حدود ۲۰ درجه سانتی گراد) جذب آنها در بدن مختل می شود.

۲- از نوشیدن چای و قهوه و مواد گرم برای حدود ۱۵ دقیقه قبل و بعد از برداشتن آنها خودداری کنید.

۳- قبل از استفاده با خواندن بروشور همراه روی ظرف محتوی این مواد دارویی به اطلاعات درون آن ها توجه کنید.

۴- چنانچه چند نمونه از ویتامینها و مواد معدنی و مواد مشابه در یک زمان استفاده کنید امکان دارد که اثر یکدیگر را خنثی کنند مثل املاح حاوی روی که در جذب آهن و املاحی که درون آنها مس وجود دارد جلوگیری می کند و یا اثر یکدیگر را شدید و باعث ناراحتی هایی شوند مثل کلسیم و املاح فعال ویتامین D دی که ممکن است باعث ازدیاد کلسیم در بدن و ناراحتی معده و سنگ کلیه و حتی ناراحتی روحی شود.

۵- باید توجه داشت که متأسفانه اغلب پزشکان نیز در رشته تغذیه و استفاده صحیح از ویتامینها تجربه کافی ندارند و مشورت با کسانی که در کار تغذیه دست دارند می تواند باعث عوارض روی بیماریها و دارویی که بیمار استفاده می کند شود. بهتر است که با مشورت بین پزشک و کسانی که در کار تغذیه دست دارند به این موضوع پرداخت.

۶- ویتامینها و املاح معدنی ضمیمه همه چنانچه به مقدار زیاد یکباره استفاده شوند مضر و باعث مسموم شدن می شوند و باید آنها را از دسترسی کودکان و اطفال دور نگه داشت.

۷- عقیده بر این است که تنها ویتامینی که زیادی مصرف آن باعث مسموم شدن نمی شوند ویتامین C است اگر چه مصرف آن در موارد طبیعی مثل پرتقال و سایر میوه جات و سبزیجات به نظر می رسد که بی ضرر باشد ولی استفاده از قرصها و مواد ویتامینی با مقدار زیاد این ویتامین حداقل باعث تغییر pH ادرار و شاید بوجود آمدن سنگ های مجرای ادراری می شوند.

آیا کسانی که اصلاً مواد گوشتی و حیوانی نمی خورند احتیاج به ویتامین های زیادی دارند؟

جواب: بستگی به سن و وضع مزاجی دارد ولی اصولاً اگر کسی کاملاً گیاه خوار باشد و از خوردن شیر و تخم مرغ نیز پرهیز می کند باید توجه داشته باشند که ویتامینهای B12 و D و Calcium و آهن – روی منابعشان اغلب گوشت و مواد لبنیاتی هستند. آهن و روی به مقدار زیاد در تخم مرغ، گندم و سبزیجات وجود دارند. کلسیم ویتامین B2 و B12 در شیر و لبنیات با چربی کم نیز وجود دارند. باید سعی کرد که از انواع مواد گیاهی استفاده کرد و چنانچه از خوردن لبنیات خودداری می کنید با آشامیدن شیر سویا و آب میوه جات و سبزیجات و دانه های کنجد و بادام آنها را جبران کرد. باید توجه داشت که محصولات حیوانی مهمترین منابع ویتامینهای B2 و B12 هستند و در صورتی که از هر گونه محصول حیوانی به هر طریق جلوگیری می کنید بهتر است که این ویتامینها را استفاده نموده که گرفتار کمبود نشوید.

چرا چربیهای اشباع شده مضر هستند؟

جواب: خوردن انواع چربیها بخصوص چربیهای اشباع شده حیوانی باعث ازدیاد تولید کلسترول در کبد و افزایش سطح آن در خون می شود. زیادی وجود کلسترول در خون باعث رسوب آن در دیواره رگهای خونی و بیماریهای قلبی و عروقی می شود.

کلسترول خوب و کلسترول بد چیست؟

جواب: کلسترول نمونه ای چربی است که به مقدار کم در بدن لازم است و نقش مهمی در سلولهای مغزی و درست کردن هورمونهای زیادی در بدن بخصوص هورمونهای جنسی دارد. کلسترول فقط در

غذاها و مواد معدنی حیوانی وجود دارد و مقدار جزئی از راه رژیم غذایی ولی قسمت اعظم آن در کبد با استفاده از چربیها تولید می شود.

کلسترول به موادی که ترکیبی از چربی و پروتئین (لیپوپروتئین) هستند متصل شده و در خون به جاهای دیگر منتقل می شود. لیپوپروتئین ها برحسب خصوصیات ساختمانی به دو گروه کلی با اشباح زیـــــاد HDL و اشـــــباح پـــــائین LDL تقســـــیم می شوند. LDL را نیز کلسترول بد نیز می نامند چون وجود و وفور آن در خون باعث افزایش رسوب در جداره رگهای خونی و تنگی آنها که سرانجام ممکن است باعث حمله یا سکته قلبی شود. برعکس کلسترول موجود در لیپوپروتئین با اشباح غلظت یا بالا HDL کارش این است که کلسترول ها را به کبد برده تا در آنجا برای ساختن صفرا و هورمونهای جنسی و غیره مورد استفاده قرار گیرند در نتیجه HDL دائماً در حالت فعالیت است که با کم کردن کلسترول در خون از بروز عوارضی مثل تنگ شدن رگهای خونی و بروز سکته قلبی جلوگیری کند به همین دلیل به HDL کلسترول خوب و از طرف دیگر به LDL کلسترول بد می گویند.

چگونه می توانم از کلسترول بد کم کنم؟

جواب: در ایران مواد حیوانی از قبیل گوشت و لبنیات مهمترین منابع اسیدهای چرب اشباح شده است گرچه موادی مثل شیرینی جات و بادام و فندق و امثال آنها نیز نقش دارند بخصوص اگر آنها را سرخ کرده باشند. در هر حال با در نظر گرفتن اصول زیر می توان به بهداشت خود و خانواده تان در مدت طولانی کمک کنید.

- ۱- از استفاده مکرر غذاهای سرخ کرده و چربی دار گوشتی خودداری کنید.
- ۲- از روغن های مایع گیاهی که درصد اسید های چرب غیر اشباع شده در آنها بیشتر است مثل روغن زیتون استفاده کرده و از استفاده روغن های جامد و حیوانی تا ممکن است خودداری کنید. روغنهای زیتون (Rasepeed oil) مفید هستند.
- ۳- توصیه می کنند که در صورت امکان هفته ای دوبار در برنامه غذایی خانواده خود از ماهی استفاده شود و در هنگام طبخ به طرز تهیه و نحوه پخت آن اهمیت زیادی قائل شوند زیرا طریقه تهیه آن نیز مهم است. متأسفانه در ایران جزء سرخ کردن و کباب ندیده ام ولی در کشورهای غربی با استفاده از مواد دیگر به همان صورت کم چربی ماهی غذاهای خوشمزه درست می کنند.
- ۴- از گوشت قرمز بدون چربی و مرغ بدون پوست غذا درست کنید.
- ۵- از مواد لبنیاتی کم چربی مثل پنیر و شیر و ماست کم چربی استفاده کنید.
- ۶- توجه داشته باشید که وقتی حرف از کلسترول و چربی می زنیم همه مربوط به افراد بالغ و شاید میانسال به بالاست. باید بچه ها را از هرگونه رژیم غذایی پرهیز داد و آنها را به خوردن غذاهای خانگی عادت داد. در حقیقت حتی در افراد بالغ بعضی از اسیدهای چرب نقش بسیار حساسی در جلوگیری و پیشگیری بعضی سرطانها در بدنمان بازی می کنند. همچنین باید توجه داشت که طعم و مزه غذا از چربی است حتی تحقیق نشان می دهد که اگر تمام مواد چربی را از غذای موش ها بزداییم و به آنها مواد غذایی کاملاً بدون چربی بدهیم آنها اشتهايشان کم شده و سرانجام موقعی می رسد که آنها هیچ غذایی نمی خورند تا بمیرند. بنابراین چربی ها نقش مهمی در بدن انسان نیز دارند و فقط باید در مصرف اضافی آنها خودداری کرد.

مسئله اساسی این است که روزانه فقط حدود ۳۰ درصد یا کمتر از احتیاجات انرژی بدن از مواد چربی تولید شود و این مسئله به دلیل استفاده فراوان از چربی در تهیه تقریباً تمام مواد غذایی (به دلیل اینکه چربی طعم آنها را خوب می کند) بدون کنترل چربی در رژیم غذایی مقدور نیست چون هر گرم چربی در بدن حدود ۹ کیلو کالری ولی هر گرم قند و یا پروتئین فقط ۴ کیلو کالری انرژی تولید می کنند.

چگونه روزانه ۵ تا گیرم بیاید؟

جواب: عقیده بر این است که میوه جات و سبزیجات باید حدود یک سوم غذای روزانه ما را تشکیل دهد. این مواد غذایی در تفاله و مواد فیبری بالا و از نظر چربی پائین هستند و حاوی ویتامینها و مواد معدنی فراوان نیز هستند.

عقیده بر این است که هر فرد روزانه ۵ بار و هر بار حدود ۸۰ گرم میوه میل کند برای این مقصود می توان میوه در صبح و اوقات دیگر به تنهایی و یا اضافه کردن بر ظرفهای غذایی دیگر استفاده کرد. بچه ها را باید از کودکی به خوردن میوه مانند غذای سالم عادت داد و بهتر است حداقل دو نمونه سبزی روی سفره گذاشت. میوه جات و سالاد و مخلوط کردن آنها در ظرفهای مختلف بخصوص در اوقات مختلف سال و تنوع دادن به آنها به مصرف آنها در خانه می افزاید.

آیا خوردن میوه و سبزیجات عوارضی هم دارد؟

جواب: نه، سودی که از خوردن میوه جات و سبزیجات آید انسان می شود بیش از ضرری است که گاهی به دلیل آلوده بودن آنها باعث بیماریهای عفونی و انگلی می شود.

استفاده ناصحیح و بیش از اندازه از موادی مثل کود شیمیایی و سایر مواد مصنوعی شیمیایی که معمولاً از بین نمی روند و هر ساله در زمین تلمبار شده و مقداری از آن به بدن انسان منتقل می شود نگرانی های فراوانی به دلیل افزایش سرطان بوجود آورده حداقل در غرب مردم بیشتر و بیشتر به استفاده از مواد طبیعی بدون استفاده از این مواد شیمیایی حتی گوشت حیوانات و مرغ که بدون استفاده از آنتی بیوتیک، مواد هورمونی و شیمیایی پرورش یافته اند رو آورده اند و روز بروز مصرف آنها بیشتر می شود. متأسفانه در کشور ما مثل اغلب سایر کشورهای عقب افتاده اند از نظر اقتصادی به این مسئله توجهی نمی شود و اثر مضر مصرف کود شیمیایی و مواد دیگر می تواند برای ما و نسل های آینده مضر باشد.

می توانید تا از موادی که جهت بهتر کردن طعم مواد غذایی از پیش ساخته در صنایع

غذایی استفاده می کنند نام برده و کمی توضیح دهید؟

جواب: در کشورهای اروپایی قانون فقط استفاده حدود سیصد مواد شیمیایی را می دهد که می توان برای دلایل مختلف در غذا ریخت شایعترین این مواد که به غذا اضافه می شوند عبارتند از؛

- ۱- آنتی اکسیدانت Antioxidants که طول عمر مواد غذایی را طولانی می کند.
- ۲- رنگهای مختلف که بعضی طبیعی و بعضی مصنوعی تهیه شده اند به شکل غذا رنگ می دهد.
- ۳- ثابت کننده ها و موادی که مواد غذایی را سفت می کند و این مواد از جدا شدن جزئیات موجود در ماده غذایی جلوگیری می کنند.

۴- طعم و مزه مخصوص F که بعضی طبیعی و بعضی مصنوعی هستند.

۵- مواد جلوگیری از فاسد شدن Preservatives که از فاسد شدن زود مواد غذایی جلوگیری می‌کند.

۶- شیرین کننده گان Sweeteners که معمولاً به جای شکر استفاده می‌شوند که غذا را شیرین کنند این مواد اغلب از شکر ارزانتر هستند.

باید توجه داشت که بعضی از این مواد اضافی در غذاها و مواد خوردنی بانضمام مواد نوشیدنی فایده غذایی نداشته و گاهی به ندرت باعث حساسیت می‌شوند که در افرادی به بیماری آسم مبتلا هستند امکان دارد خطرناک باشد. موادی که به مواد مختلف غذایی اضافه می‌شوند امکان دارد در مسئله بدخلقی و بی‌تربیتی و فعالیت اضافی بیجه‌ها نقش داشته باشد.

آیا وجود این مواد شیمیایی تنها عیب مواد غذایی از پیش ساخته شده است؟

جواب: نه، به نظر ما مهمترین مسئله در مورد مواد غذایی پیش ساخته زیادی نمک و گاهی چربی در آنهاست.

باید توجه کرد که یکی از بارزترین طرق بهتر کردن طعم مواد غذایی اضافه کردن نمک فراوان به آنست و افزایش روغن فراوان نیز مفید است و متأسفانه در کشور ما استفاده از این مواد و بخصوص با کیفیت کم مسئله بزرگ در بهداشت اجتماع است. مواد شور مثل ترشی و پسته و غیره نیز مضر هستند چون مصرف غذاهای شور در بروز سرطانهای معده که در ایران فراوان است شاید نفشی داشته باشد و علاوه بر این نقش نمک زیادی نمک در مواد غذایی در ایجاد فشار خون بالا و ناراحتی‌های قلبی و عروقی و سکتة مغزی غیر قابل انکار است.

چقدر نمک می توانیم در ۲۴ ساعت بخوریم؟

جواب: توصیه این است که مقدار نمک را به ۶ گرم در شبانه روز کاهش دهیم و در انگلیس نیز برنامه دولت این است که با اقدامات صحیح و برنامه های آموزشی در سطح وسیع آموزشی آگاهی تا سال ۲۰۱۰ میلادی به این هدف برسند. برای این کار هیئت مخصوصی از افراد وارد در رشته های غذایی و پزشکی تشکیل شده که دولت را در این کار راهنمایی و رهنمون نمایند.

باتوجه به رژیم غذایی معمولی در ایران عقیده بر این است ه روزانه ده برابر مقدار سودمند حداکثر ۶ گرم است و راه طولانی وجود دارد که مقدار مصرف نمک را در رژیم غذایی کاهش داد.

چرا باید مقدار نمک درموادغذایی را کاهش دهیم؟

جواب: نمک زیاد در غذا نسبت مستقیم با بالابودن فشار خون دارد و چنانچه می دانیم فشار خون بالا باعث سکتته مغزی و عوارض قلبی و مرگ زودرس می شود.

نمک رژیم غذایی را چگونه باید کنترل کرد؟

جواب: متأسفانه بیش از ۷۵ درصد نمکی که وارد بدن افراد می شود از طریق مواد غذایی پیش ساخته شده مثل نان و پنیر و بیسکویت و کیک و شیرینی وارد بدن می شود ولی غذایی که در خانه تهیه می شوند می توان مقدار نمک آنها را کنترل کرد. بنابراین اگر نان از بیرون می گیرید در غذایی که در خانه درست می کنید که با آن نان بخورید کمتر نمک بریزید.

بعضی مواد غذایی دارای نمک بسیار زیاد هستند. مانند:

۱- پسته و بادام شور و خشکبار های شور شده مشابه اینها به هر شکل و فرم- باید توجه داشت که پسته و بادام و سایر خشکبارها چنانچه به آنها نمک اضافه نکرده باشند به دلیل داشتن مواد غذایی مفید برای قلب و عروق مفید می باشند و مصرف آنها چند بار در هفته توصیه می شود.

۲- بیسکویت و شیرینی جات و شکلات.

۳- سوسیس و مواد گوشتی از پیش ساخته شده.

۴- چلوکباب و خورش و سایر مواد غذایی از پیش آماده شده در رستورانها. باید به خاطر داشت مقدار اضافی نمک طعم غذا را بهتر می کند و شما را دوباره به آن رستوران برمی گرداند.

۵- پیتزا - سوپ و مواد غذایی کنسرو شده حتی سبزیجات و حبوبات کنسرو شده.

۶- پنیر و چیپس و پفک و مواد غذایی از پیش آماده شده مشابه.

۷- ماهی های بوداده شده و نمک زده و دودزده شده و انواع سس های مختلف مثل سس گوجه.

۸- همیشه روی پاکت و ظروف محتوی مواد غذایی را خوب بخوانید گرچه در ایران قانونی اگر

هست اجرا نمی شود ولی باید دانست که نباید از خوردن نمک کاملاً جلوگیری کرد چون نمک

در بدن نقش مهمی اجرا می کند و حتی کسانی که فشار خون و نارسایی قلب - کلیه و یا کبد

دارند باید مقدار کمی نمک در غذای کم نمک خود میل نمایند. چون چنانچه کاملاً از خوردن

نمک خودداری کنند باعث تغییرات هورمونی شده و در نتیجه امکان ننگه داشتن و احتکار آب

زیادی در بدن وجود دارد. بنابراین مقدار کمی نمک لازم است ولی بجای ۶ گرم که در یک فرد

سالم و بالغ اسفاده می شود در مورد افراد مذکور حدود ۳ گرم در شبانه روز کافی است.

بهترین مواد طبیعی که غذا را خوشمزه می کند ولی برای سلامتی مضر هستند چیست؟
نمک و چربی که از هر دو باید کمتر استفاده کرد.

چطور می توانم ۶ گرم نمک را اندازه گیری کنم؟

جواب: ۶ گرم نمک یک قاشق چای خوری معمولی است و اگر توجه داشته باشید که نان و یا مواد غذایی از پیش آماده شده از بیرون حاوی مقدار زیادی نمک هستند. دیگر از مقدار یک قاشق چایخوری چیزی دیگر نمی ماند که در خانه نیز به آنها نمک اضافه کنید.

باید توجه داشت که چنانچه روی پاکت و یا ظرف محتوی غذا مقدار سدیم نوشته شده است باید آن را دو برابر و نیم کرد که مقدار نمک موجود در آن غذا معلوم شود مثلاً اگر در یک قوطی ۵۰۰ گرمی نوشته شده که سدیم ۱ گرم در ۱۰۰ گرم محتوی آن قوطی است برای بدست آوردن نمک درصد گرم کنسرو

$1 \times 2.5 = 2.5$ و چون ۵۰۰ گرم در کل قوطی کنسرو است بنابراین تمام نمک در این قوطی کنسرو شده گرم $2.5 \times 5 = 12.5$ است.

چه رژیم غذایی خوب است؟

جواب: رژیم غذایی که میزان باشد و شامل پنج گروه مواد غذایی زیر باشد:

۱- نان - گرچه در ایران و کشورهای منطقه نان نقش مهمی دارد باید توجه کرد که در کشورهای غذایی سبب زمینی و چپس و در کشورهای خاور دور برنج همان نقش نان را در ایران دارد. گرچه

آنها از نان هم استفاده می کنند مثل ما که نیز سیب زمینی و برنج نیز می خوریم گرچه در شمال ایران استفاده برنج نیز فراوان است.

۲- میوه جات و سبزیجات که هرچه تازه باشند بهتر است.

۳- گوشت مرغ و ماهی

۴- لبنیات

۵- مواد قندی و چرب

ترکیبی غذایی از این مواد بستگی به سن و طبع و عادات و سنن هر منطقه دارد. به طور کلی بهتر است که روزی ۳ وعده غذا در صبح، ظهر و شب که شامل مواد نشاسته ای فراوان مثل نان و مواد چربی کمتر مثل سالاد و میوه جات و سبزیجات باشد. بهتر است بجای خوردن شیرینی و چیپس از میوه جات

حتی در ب_____ین

وعده های غذایی استفاده کنید.

چطور افراد گیاه خوار می توانند پروتئین به اندازه کافی برسانند؟

جواب: ما به پروتئین که محتوی اسیدهای امینه هستند و برای ساختن و ترمیم سلولهای بدن استفاده می شوند معمولاً روزانه برای هر کیلو گرم وزن بدن حدود ۲ گرم پروتئین احتیاج داریم چون مقدار زیادی از طریق از دست دادن لایه های خارجی پوستمان - جداره معده و روده و دستگاه گوارش بطور کلی و حتی مسواک زدن از دست می دهیم که باید جبران شوند. پروتئین در ساختمان دستگاه دفاعی بدن نیز نقش اساسی دارد. مواد لبنیاتی مثل شیر و ماست و پنیر و تخم مرغ منابع مقداری پروتئین هستند که

می توانند به افراد گیاه خوار کمک کنند. باید دانست که غذاهای مختلف محتوی پروتئین مختلف هستند و باید از مخلوطی از مواد غذایی مختلف استفاده کرد. حبوبات مثل نخود و لوبیا و عدس و خشکبار مثل پسته و بادام را می توان به عنوان غذای اصلی و یا با اضافه کردن آنها به سالاد خورد.

روزانه چقدر انرژی احتیاج داریم؟

جواب: احتیاجات روزانه کالری انرژی در سنین مختلف فرق می کند و نیز بستگی به کار و فعالیت بدنی ما دارد. به طور کلی در افراد بالغ روزانه ۲۰۰۰ کیلو کالری برای زنان و حدود ۲۵۰۰ کیلو کالری برای مردان کافی است ولی چنانچه تصمیم به رژیم غذایی دارید حداقل ۵۰۰ کیلو کالری روزانه کمتر بردارید و به فعالیت بدنی خود بیفزائید ولی باید توجه داشت که مواد غذایی مختلف در رژیم غذایی باشد که با ادامه رژیم غذایی لاغری فرد دچار کمبود مواد غذایی و ویتامینی نشود.

چه چیزهایی کمک خواهند نمود اگر بخواهم رژیم غذایی برای کم کردن وزن بگیرم؟

جواب: به طور کلی باید آگاه بود که مواد بسیار زیادی توسط افراد مختلف برای استفاده در کم کردن وزن مورد استفاده است که عده زیادی از آنها مفید نبوده و بعضی حتی برای سلامتی فرد مصرف کننده مضر می باشند. گفته می شود که متأسفانه در کشورهای عقب مانده از نظر اقتصادی که قانون

بخر _____ وبی اج _____ را

نمی شود و مسئولان به دلایل فراوان از جمله آگاه نبودن و اولویت ندادن به مسائل غیر سیاسی که بنیاد حکومتی شان را به خطر نمی اندازد توجهی به این امر حیاتی و تهیه و تنظیم و پخش دارو نکرده در

نتیجه سلامت ملت را در دست عده ای سودجو گذاشته اند برای مثال شاهد افرادی هستیم که در اطراف لاله زار (در مورد شهرستانهای دیگر اطلاعی نداریم) از انواع مواد دارویی که هیچگونه استرادی ندارند به مردم که چاره ای دیگر جز رجوع به آنها ندارند می فروشند و این نهایت بی توجهی و بی بندباری را در مملکتی می رساند که ادعای پیشرفت فراوان عدالت اجتماعی دارد. مرور کنیم که مراحل تهیه دارو سالها طول می کشد و بعد برای آزمایشات بالینی حداقل در ۵ مرحله مختلف در دوران قبل از بالینی و بالینی به روی حیوانات و انسان آزمایش شود باید به اندازه کافی آمار و نتایج تحقیقات باشد که بتواند پروانه استفاده در بازار کشوری و یا کشورهایی چون کشورهای جامعه اروپا بگیرد و براساس ضرب المثل عقل سالم در بدن سالم است تمام همت دولت این است که با عرضه خدمات صحیح و به موقع پزشکی و مهیا بودن داروها افراد جامعه از نظر جسمی و فکری در وضعی سالم باشند که باعث بازدهی حداکثر به وطنشان شوند. ولی متأسفانه بعضی کشورها این مسائل را اولویت نمی دهند گرچه قدرت دارند چون به کارهایی اهمیت می دهند مثل مسائل امنیتی و کنترل مخالفان خود، بودجه فراوان و تعلیم و تربیت کادر ورزیده همت گماشته و مهمتر اینکه انضباط در انجام این وظایف از خود نشان می دهند.

به هر حال قبل از شروع هر رژیم غذایی باید دانست که در طول زمانی حکه روی رژیم هستید باید خود را کنترل کرده و از زیاد خوردن مواد غذایی مختلف صرف نظر نمائید. بهتر است مواد غذایی زیاد در خانه نگه نداشته و وقتی که به مغازه می روید زیاد گرسنه نباشید که در آنجا بیسکویت و یا شیرینی بخورید. چنانچه دلتان زیاد مواد غذایی چاق کننده ای خواست سعی کنید با نوشین یک لیوان آب و مشغول کردن فکر خود از ویار موقتی آن

ماده غذایی بگذرید. مسئله اعتماد به نفس و قدرت کنترل خواسته‌های خود بسیار مهم است. چنانچه در خانه کسان دیگر غذا می‌خورند و یا به مهمانی می‌روید شاید مفید باشد که قبلاً به این موقعیت‌ها فکر کرده و تصمیم بگیرید که چه می‌خواهید بخورید و یا چیزی قبل از رفتن بخرید. از میوه جات و سالاد در آنجا استفاده کنید. باید متوجه بود گرچه ما وقتی گرسنه هستیم غذا می‌خوریم ولی عده‌ای نیز وقتی غمخوار و افسرده در زمان استرس و تنهایی و بی‌حوصله هستند دست به پرخوری جهت احساس بهتر کردن می‌زنند. حتی گاهی تشنه بودن با گرسنه بودن اشتباه می‌شود و آشامیدن آب خوبست. باید به این مسئله آگاه بود و جلوی آنرا گرفت و فکر کرد آنها گرسنه هستند یا حتی به بهانه افسردگی غذا می‌خورم.

در زندگی شهری و از آن بدتر در زندگی کشورهای غربی که سرعت کار و اشتغال فراوان و کمبود وقت فراوان است باید سعی کرد که با درست کردن غذاهای سالم خانگی از خوردن غذاهای ناسالم و چاق‌کننده از پیش آماده شده خودداری کرد. بهتر است برنامه غذایی هفتگی خود را نوشته و در آخر هفته با خرید مواد مورد احتیاج وسایل را مهیا کنید حتی تهیه غذا در خانه بردن با خود برای نهار در محل کار بهتر از غذا خوردن در محل کار خود و یا خریدن ساندویچ خارج از خانه است.

بیماری قند دارم – از چه نوع مواد غذایی استفاده و یا دوری کنم؟

جواب: در بیماری قند کنترل خون مهم است. استفاده صحیح از مواد غذایی طبیعی مختلف اهمیت دارد و باید از مصرف مواد چربی و قندی دوری کرد.

لازم نیست که از رژیمهای غذایی و مواد مختلفی که در بازار وجود دارد برای افراد دیابتی آنها را تبلیغ می کنند استفاده کرد. بهتر است که با استفاده از مواد غذایی طبیعی برنامه غذایی خود را مرتب کرد و مثل افراد دیگر باید از مواد غذایی استفاده کرد که مقدار چربی، قند و نمک در آنها کم است و از میوه جات و سالاد و سبزیجات استفاده فراوان نمود.

عقیده بر این است که لازم نیست که کاملاً از خوردن مواد قندی جلوگیری کرد بلکه باید از مقدار آنها کم کرد و از استفاده بسیار کم قند در چای و آب میوه بدون استفاده شکر استفاده کرد و از خوردن مواد نوشیدنی مثل پپسی و کوکاکولا و غیره که مصنوعی و قند فراوان دارند خودداری کرد.

عقیده بر این است که هیچ غذایی نیست که کسی که دیابت دارد اصلاً نباید به آن لب نزند فقط باید مواظب باشد و سطح بهداشت غذایی خود را ترقی داده و با استفاده صحیح از رژیم غذایی قرص یا تزریق انسولین قند خود را کنترل کرد و بهتر است که قبل از غذا و بعد از غذا اندازه گیری نمود. باید با استفاده از قطره ای خون و استفاده از دستگاههای کوچک قند خون را اندازه گرفت چون اندازه گیری قند در ادرار معتبر و قابل اطمینان نیست.

در بیماری قند دو مسئله مهم است:

اول اینکه باید دانست چنانچه قند خون زیاد پایین بیاید به هر دلیل مثل نخوردن غذا و یا استفاده زیاد از دارو و انسولین و غیره حمله هیپو بوجود می آید که بسیار خطرناک است. در مراحل اولیه این مرحله فرد برافروخته و عصبی و پر حرکت و با عرق فراوان و سرانجام از حال رفته و امکان مرگ وجود دارد. به همین دلیل افراد دیابتی بخصوص کسانی که از انسولین استفاده می کنند باید هیچکدام از وعده های غذایی خود را از دست ندهند و حتی چنانچه به خارج از خانه می روند مقداری مواد غذایی و یا

شیرینی همراه داشته باشند که اگر احساس سرگیجه و تاری چشم و غیره کردند از آن استفاده کنند تا موقعی که برای غذای اصلی به خانه برسند.

ضمناً باید دانست فعالیت شدید بدنی و موادی چون الکل امکان دارد قند خون را پائین آورده و باعث حمله هیپو شود و از طرف دیگر عفونت به هر دلیل و زیاد خوری و تن پروری باعث بد کنترل قند خون می شود. یادآوری اینکه چاقی باعث فشار خون - بیماری قند و مرگ زودرس در اثر بیماریهای قلبی و عروقی می شود.

رژیم غذایی به چه شکلی با ازدیاد سن باید فرق کند؟

جواب: قوائد کلی خوردن مواد غذایی و آشامیدنی طبیعی و سالم شامل تمام دوران مختلف زندگی است. همانطوریکه که یادآوری شد غذای خوب و غذای بد معنی چندانی ندارد. چون برنامه غذایی باید شامل انواع مختلف مواد غذایی باشد که بتوانند به اندازه کافی به بدن مواد لازم مثل پروتئین - هیدروکربن و چربی و مواد معدنی و ویتامینها را برسانند. شکی نیست خوردن میوه جات و سالاد سالم و تمیز و تازه در هر سنی نیز مفید است. ولی به مرور زمان که پا به سن می گذاریم احتیاجات بدن ما نیز فرق می کند چون بدن دیگر رشد نمی کند و فعالیت بدنی ما تغییر می کند و فعالیت دستگاه های داخلی بدن مثل معده، روده و حتی سلولهای بدن به مرور تغییر می کند. عقیده بر این است که از درصد آب در تمام سلولهای بدن به مرور کمتر می شود و جایگزینی بافتهای چربی در بدن نیز مقداری تغییر می یابد و سرانجام چین و چروکها پدیدار می گردند.

در کودکان باید آنها را به خوردن مواد غذایی طبیعی و سالم ترغیب و تشویق کرد و سعی نمود که آنها را به خوردن میوه جات و سالاد از همان مراحل اولیه زندگی عادت داد. در بچه ها برای رشد استخوانها و دندانها به کلسیم احتیاج دارند و استفاده از شیر، پنیر و ماست و سایر فرآورده های لبنیاتی نعمتی است که

می شود نباید از خوردن آنها دریغ کرد. برای جذب کلسیم احتیاج به ویتامین دی است که با اشعه آفتاب در پوست تولید می شود و یا در بعضی از مواد غذایی مثل ماهی های روغن دار و مارگارین وجود دارد. برای ساختن سلولهای قرمز خونی احتیاج به آهن دارند که در گوشت، ماهی و حبوبات وجود دارد. استفاده زیاد از شیرینی جات و صدمه به دندانها گرفتاری بزرگی در بچه ها است که باید عاقلانه با آن برخورد کرد و آنها را به مواد سالم مثلاً میوه جات عادت داد.

ضمناً این مسئله مهم است که استفاده از رژیم غذایی در بچه ها جز در موارد استثنایی جایی ندارد و چنانچه برنامه غذایی سالم باشد و فعالیت بدنی داشته باشند چاق نخواهند شد.

در نوبالغان و افراد جوان همیشه گرفتاری برای استفاده از مواد سالم غذایی در خانواده وجود دارد و باید توجه داشت که مقداری از رفتار سرکش آنها طبیعی است و آنها احتیاج به برخورد عاقلانه و مهربانانه دارند چون اگر با آنها با زور و تشر رفتار شود آنها گاهی سرکش تر شده و کارشان را پنهانی انجام می دهند. این واقعیت اولیه انسانی است که زمانی که از حق اولیه و قابل درک فردی جلوگیری شود درک و فهم و از همه مهمتر غرور ذاتی انسانی باعث می شود که فعالیت حق خود را به طور زیرزمینی و پنهانی ادامه دهند. بنابر این چون نوجوانان به ظاهر و شکل و شمایل خود بسیار اهمیت می دهند بهتر است که فواید خوردن غذا و نوشیدنی سالم و طبیعی را به آنها یادآور کرد که باعث خوش

تیپی آنها می شود و به آنها نیز اجازه دهید که هر چند گاهی شکمی از غذا در آورده و همبرگر و چیپس بخورند. به دلیل رشد سریع آنها به کلسیم و ویتامین دی جهت جذب کلسیم و آهن در گوشت و ماهی و مرغ و لبنیات می توانند نقش مهمی اجراء کنند.

در افراد بالغ غذای سالم باعث کاهش ناراحتی های قلبی و عروقی می شود و در افراد بالغ احتیاج به کالری روزانه کمتری نسبت به جوانان وجود دارد. باید مواظب افزایش وزن بود و با استفاده از خوردن غذاهایی که کم چربی هستند و سالم موازنه ای در تولید انرژی حاصل از ورود مواد غذایی به بدن و مصرف آن با ادامه فعالیت بدنی برقرار کرد. از مصرف داروهای اعتیاد آور و الکل خودداری کرد. گرچه در بعضی کشورهای غربی مصرف ۳ واحد الکل روزانه برای مردان و ۲ واحد الکل روزانه برای زنان توصیه می کنند. در کشور خودمان به دلیل اینکه با وجود مواد الکلی فراوان هیچ کنترلی روی کیفیت آنها وجود ندارد استفاده از آنها می تواند بسیار خطرناک باشد و باید مواظب بود که سلامتی و جان خود را به دست افراد ناشناس و سودجو نسپارید و خواهش داریم که در ای زمینه کمال احتیاط را به خرج دهید.

دخل و خرج بدن چگونه روی وزن بدن اثر دارد؟

جواب: برای ثابت نگه داشتن و تغییر در وزن بدن باید به اصل رابطه بین مقدار انرژی که از مصرف تمام مواد غذایی و نوشیدنی در بدن تولید می شود با مقدار انرژی که بدن با فعالیت روزانه مصرف می کند پی برد. چنانچه کسی بخواهد وزن کم کند باید مقدار انرژی که در اثر سوخته شدن تمام مواد غذایی و نوشیدنی در بدن تولید می شود باید کمتر از مقدار انرژی مصرفی بدن در اثر فعالیت های بدنی

باشد و در صورت تصمیم در ثابت نگه داشتن وزن باید موازنه بین انرژی وارد شده به بدن (توسط مواد غذایی مختلف) و خروجی (مصرف انرژی بوسیله فعالیت های بدنی) برقرار کرد.

بنابراین مقدار معینی کالری (انرژی) روزانه در بدن تولید می شود که بستگی به مقدار غذایی که ما می خوریم دارد این مقدار انرژی (کالری) را تولید کند علاوه بر سن، فعالیت بدنی ما و اینکه می خواهیم وزن کم یا زیاد و یا وزنمان ثابت بماند دارد.

رفتن به رستوران و بیرون از خانه غذا خوردن چه خوبی و بدی دارد؟

جواب: خوبی آن تقریباً بر همه واضح است که احتیاج به درست کردن ندارد و با پوزوافاده می توان به خوردن آن نشست ولی بدیهای فراوان دارد لذا از همه مهمتر گرچه شما تقاضای غذای مخصوص یا ساندویچ چیزی می کنید ولی درباره کیفیت موادی که در درست کردن آنها به کار رفته ندارید رعایت بهداشت نیز مسئله مهم دیگری است که در بیشتر اوقات حتی در رستورانهای معروف تعریفی ندارد و استفاده از نمک به مقدار زیاد نیز گرفتاری دیگری است. در مقابل این خصوصیات غذایی که در خانه تهیه می شود بسیار سالم تر است و می توانید بدخواه خود و باب طبع خود درست کنید. از نظر بهداشتی و استفاده بهتر از سالاد و میوه جات که پخته نشده اند بهتر سالمتر و ایمنی تر می باشد و خطر انتقال عفونتهای میکروبی - ویروسی و حتی انگلی کمتر می شود. در خانه باید محیطی درست کرد که در صورت امکان رفتاری و برخوردی سالم حتی در صورت نبودن غذا به اندازه کافی وجود داشته باشد و محک کار را به روی استفاده از مواد غذایی طبیعی مثل استفاده فراوان از میوه جات، سالاد و سبزیجات، خشکبار و مواد کم چربی و تازه نهاد و روزی ۵ بار و هر بار حدود ۸۰ گرم میوه فراموش نشود.

آیا روزی ۳ وعده غذا لازم است و چه باید بخوریم؟

جواب: عادت به نخوردن صبحانه و سایر عادات بد خیلی آسان است بنابراین مهیا کردن غذا و پختن آن در ایران وقت زیادی می برد و نباید تند و تند آن را تمام کرد. در اصل تحقیقاتی که روی بعضی از افرادی که در آسیا مرگ زنی زندگی می کنند که گفته می شود طول عمر بیشتری از جاهای دیگر دارند علاوه بر مسائل ژنتیکی چیزی که قابل محسوس بوده است اینکه آنها غذای خود را خوب خوب قبل از قورت دادن می چوند. بنابراین سر حوصله غذا خوردن نه تنها از نظر آداب معاشرت خوبست از نظر سلامت نیز هم به فرد منفعت می رسد. با وجود تبلیغ های مختلف و گاهی ناآگاهانه هنوز باید بیشتر از نصف انرژی مورد نیاز ما از مواد هیدروکربنی یا قندی باید تهیه شود و بهتر است که مواد هیدروکربنی مثل نان و برنج همراه با سبوس باشد. روزی ۵ بار میوه خوردن باعث کاهش سرطان و بیماریهای قلبی و عروقی می شوند گرچه بستگی به آب و هوا و گرمای محیط و غذای مصرفی دارد ولی مصرف آب فراوان خوبست و در هوای معتدل بهاری حدود ۸ لیوان آب در شبانه روز کافی است بهتر از مصرف چای و قهوه و الکل کاهش داد.

گرچه ما به مصرف فراوان چای عادت داریم ولی کدبانوی خانه با انتخاب استکانهای کوچک چای خوری شبیه استخوانهای کمر باریک قدیمی می تواند به سلامتی خود و خانواده و مهمانهایش با مصرف کمتر چای کمک کند. الکل نیز یکی از موادی است که ما چندان از نظر مواد غذایی جایی

برای آن نمی بینم و در حقیقت مضرات ناشی آن مثل جنگ و دعوا و خطرات ناشی از حوادث فراوان مثل رانندگی آنقدر زیاد است که آن مقدار جزیی که گفته می شود مصرف کم آن به قلب و عروق کمک می کند بجایی نمی رسد که همه مضرات آن را جبران کند. گرچه صنایع مواد نوشیدنی الکلی وابسته به آن باعث سود رساندن به قیمت اعظمی از جامعه و حتی دامداری می شود.

صبحانه – لازم است با مقداری زودتر از خواب بیدار شود وقتی برای خوردن صبحانه حتی وقتی که سر کار می روید بگذارید. خوردن صبحانه باعث می شود که فرد و بچه هایی که به مدرسه می روند بتوانند بیشتر تمرکز داشته باشند و از خوردن شیرینی جات و غذاهای ناسالم تا ظهر و یا برگشتن به خانه
جلوگیری

می کند. در ایران خوردن نان و پنیر کم چربی حتی میوه جات و سالاد برای افراد مسن و البته حلیم و گاه گاهی کله پاچه با انواع مواد لبنیاتی و نان برای افراد دیگر مفید است. بچه ها را به خوردن صبحانه تشویق کرد و بیشتر اوقات وقتی که سایر اعضای خانواده سر سفره صبحانه می نشینند بچه ها هم اشتها باز کرده و به جمع آنها می پیوندند فقط باید از دادن شیرینی و پفک و غذاهای ناسالم دیگر به آنها به هر ترتیب بخصوص زمانی که به قول خودشان لج بازی و غذا نمی خورند نباید داد باید بخاطر داشته باشید که اساس تربیت صحیح بچه ها و نونهالان بر روی اصول ” رفتار درمانی ” قرار دارید به زبان ساده اینکه به اخلاق و رفتار و کردار نیک آنها آفرین گفته و گاهی اوقات حتی انعام داده و اجازه داد که چیز دیگری که می خواهند بخورند ولی در مقابل رفتار و کردار ناپسند آنها ایستاد و با بردباری و حوصله به آنها فهماند که کجا آنها اشتباه کرده اند و راه صحیح آن چه بوده است و به آنها انعام نداد که همان کار بد را تکرار کنند.

گاهی لیوان شیری برای بچه ها در صبح در صورت نخوردن چیز دیگری می تواند مفید باشد.

در انگلیس صبحانه سنگینی که شامل سوسیس، بیکن، تخم مرغ، گوجه و قارچ است با مقداری مواد غذایی دیگر و چای صرف می کنند ولی چون کار بیرون می روند تا عصر که به خانه بر می گردند دیگر غذایی نمی خورند. این صبحانه انگلیسی هنوز در هتل ها و مسافرخانه ها برقرار است ولی مردم به دلیل توجه بیشتر به سلامتی خودشان و اینکه عملاً از خوردن موادی مثل بیکن و سوسیس که نمک و چربی فراوان دارند و تخم مرغ عموماً افراد میانسال و پیر دوری می کنند و گذشت زمان بسیار مردم دنیا را در مورد چه می خورند بیدار کرده است. اغلب سعی دارند با خوردن غذای کم و کم چربی و ساده و طبیعی از خوردن گوشت و مرغ بریان شده و شیروماست و پنیر پرچربی و پر نمک جلوگیری کنند در چند سال گذشته دولتهای خود را وادار کرده اند که مشخصات تمام مواد غذای را روی پاکت و طرف محتوی آنها دقیقاً بنویسند و متخلفین را شدیداً مجازات کنند. در این کشورها قانونهایی از پارلمان آنها گذشته است که یک هیئت مخصوص نقض سرپرستی مواد غذایی و دارویی را دقیقاً بدون دخالت سیاستمداران و هر فرد دیگری به عهده بگیرند. در این کشورها کار به جایی رسیده است که اگر کوچکترین خلاف و حتی تبلیغ سوء در رسانه های گروهی علیه هر کارخانه مواد غذایی و یا دارویی باعث نابودی آنها خواهد شد بنابراین آنها تمام همت خود را به کار می برند که اشتباه نکنند.

گرچه از مسئله نهار مقداری دور شدیم ولی با مطرح کردن این مسائل امید است که به گرفتاری که در کشوری مثل ایران وجود دارد چون مانند ارکان دیگر جامعه اگر قاعده و قانونی هم وجود داشته باشد امکان اینکه کاملاً رعایت نشود زیاد است و این چیزی نیست که مردم بتوانند آن را برطرف کنند بلکه این وظیفه دولت است که به این وضع سروسامانی بدهند ولی متأسفانه چون برای آنها اولویتی ندارد و

از طرف دیگر خود آنها قانون را رعایت نکرده و یا واقعاً شاید برداشت آنها چیز دیگری باشد که برای ما روشن نیست.

در هر حال جای عذرخواهی نمی بینم که مرتباً در مورد مواد غذایی تکرار کنیم که از مواد طبیعی باید استفاده کرد و در مورد بچه ها و نونهالان غذاهای سالم و طبیعی و میوه جات و سبزیجات و سالاد و انواع گوشتها و لبنیات استفاده کرد و فقط در موارد استثنایی فقط به دستور پزشک آنها را روی رژیم غذایی گذاشت. چون بچه ها چنانچه چاق باشند باید بوسیله پزشک معاینه و گاهی اوقات احتیاج به آزمایش خون و ادرار و مدفوع نیز دارید تا علت کم و یا پسر و زنی آنها تعیین شود و با درمان علت آن وزن به حالت عادی برگردد و فقط بعد از معاینات کامل پزشکی است که در صورت نیاز با نظر پزشک اطفال ————— رروی رژیم ————— غذایی ————— برای بچه ها اقدام نمود. چون بچه ها و نونهالان برای رشد سریع خود احتیاج فراوان به مواد ساختمانی دارند که بدن آنها با استفاده از پروتئین و کلسیم و مواد دیگر که از راه مواد غذایی مختلف وارد بدن آنها می شود و به رشد بدن آنها ادامه دهند.

ضمناً عقیده بر این است که نباید هیچوقت بچه را برای خوردن غذا مجبور کرد و باید دانست که اشتها و رشد بچه ها نوسانی است یعنی گاهی خیلی کند و زمانی سریع است و این یک پدیده طبیعی است و نباید نگران بود و آنها را تحت فشار قرار داد. چند تحقیق حاکی از آن است که به دلایل فراوان بچه را مجبور کنیم که با خوردن غذا در بچگی رشد سریع کند سرانجام رشد استخوانی آنها به آن حد اعلی نخواهد رسید و این طور به نظر می رسد که سرانجام زودتر رشد آنها می سوزد. در صورتی که آنها به علت طبیعی آزاد گذاشته شده بودند سرانجام قد آنها بلندتر و اندام آنها خوش تیپ می شد.

مسئله آخر که شاید ارزش یادآوری دارد اینکه در هر خانواده مثل مسائل زیاد اخلاقی که دارند. اخلاق غذایی آنها نیز امکان دارد سالم نباشد و به عنوان پزشک بارها به خانواده هایی بر میخورید که تنها رابطه پدر و مادر و فرزندان و همسایه ها و غیر عادی و عجیب است آنها همه یا سر خوان و یا اغلب معتاد و سرنخوان و همراه هستند و وقتی به مسئله غذایی آنها توجه می کنی آنها هم خراب است بدون اینکه خودشان متوجه آن باشند. می گویند آنها شامل قانون هیچ یا همه هستند. یعنی در خانواده یا همه چیز خوب است و یا یک یا دو چیز خراب نیست بلکه تقریباً همه چیز خراب است و گاهی قسمتی از این اخلاق بد اینکه پیش هم که هستند با هم مسابقه می گذارند که کدامیک مواد غیر سالم و پرچربی و مصنوعی بخورند که در این حالت همه اعضای خانواده چاق هستند و یا در مواقع کمتر همه آنها وسواس درمورد وزن خود و رژیم غذایی خود دارند که همه کم وزن و مردنی هستند. در هر کاری افراط بد است بخصوص در مورد مواد غذایی و بخصوص زمانی که بچه ها نیز در این بازی اسیر شوند دلخراش است.

یک مسئله دیگر نیز بخاطر م آمد که یادآوری کنم اینکه آداب و سنن ها و اخلاق غذایی ثمره قرنهاست که به این شکل کشیده شده است ولی متأسفانه باید دانست که ما در زمانی زندگی می کنیم که از نظر جسمی فعالیت بدنی چندانی نداریم و حتی تحقیق نشان می دهد اگر هم قدم می زنیم و راه می رویم با زمانی که بروی پستی و بلندی و کوه و تپه راه می رفتیم و مجبور بودیم که هر آن از به زمین خوردن خود خودداری کنیم با الان که در روی اسفالت قدم می زنیم و یا گاهی در جا روی یک تردمیل می دویم فرق دارد هوایی که استنشاق می کنیم غیر مرغوط و بد است و از نظر روحی

گرفتار گرفتاریهای مالی و خانوادگی و اجتماعی هستیم. بنابراین باید رژیم غذایی خودمان را نیز با این تغییرات منطبق سازیم.

برای ما مشکل است که بگوئیم که چه باید خورد و چه نباید خورد و شکی نیست که وضعیت هر خانواده با در نظر گرفتن وضع مالی آنها تنظیم شود. چقدر خوب بود که کدبانوهای خانه که در ایران بیشتر به امر تهیه غذا وظیفه دارند با خواندن و داشتن اطلاعات زیاد می توانستند این وظیفه را به عهده گیرند.

شام نیز مانند نهار می تواند از مواد سالم و تازه و طبیعی تهیه شود و باید دانست که بعضی از ویتامینها بخصوص ویتامین سی در اثر گرما به زودی در غذا از بین می رود و باید توجه کرد که شام را حداقل ۴ ساعت قبل از به بستر رفتن و خوابیدن صرف نمود و از غذاهای پرچربی جلوگیری کرد. در انگلیس مواد کم چربی کمتر از ۳ درصد و مواد بدون چربی کمتر از نیم درصد مواد چربی باید در آنها باشد.

مشخصات روی پاکت و یا ظرف مواد غذایی و دارویی باید شامل چه چیزهایی باشد؟

جواب: تمام مواد غذایی و دارویی و شیمیایی و بطور کلی تمام مواد باید مشخصات آنها بر روی آنها مشخص باشد.

در مورد مواد غذایی باید ترکیب آنها در شکل مواد اصلی پروتئین - کربوهیدراتها و چربی و نمک جداگانه نوشته شده باشد مثلاً بگوئید محتوی آن بسته غذایی چند گرم است و چند گرم آن پروتئین و سایر مواد غذایی و آب است و تاریخ مصرف آن و جایی که آن را تهیه شده باید روی آن نوشته باشد. تعداد کالری موجود در آن بسته غذایی باید روی آن نیز مشخص شده باشد و باید بنویسند که در چه شرایطی و درجه حرارتی و طبیعی باید آن را نگه داشت و چگونه مصرف شود. در جامعه اروپا هر مواد

غذایی باید که مخصوص خود که به آنها استفاده مصرف داده اند روی آن نوشته شود.

در چند سال گذشته تغییر مهم اینکه مواد غذایی طبیعی بدون استفاده از کود شیمیایی و هر نوع سم و ماده شیمیایی که به آنها غذاهای طبیعی معدنی می گویند با زدن این علامت روی آنها مورد استقبال روزافزون قرار گرفته اند. برای سلامتی خود عادت کنید که روی پاکت و ظروف غذا را قبل از استفاده وقتی قبل از خریدن بخوانید و یاد دادن این مسئله به بچه ها می تواند نقش حتی بهتری در آینده آنها داشته باشد.

آیا داروهای لاغری مفید هستند؟

جواب: بله، ولی باید توجه داشت که فقط دو دارو در انگلیس از نظر قانونی برای لاغری استفاده می شود که از نظر علمی مورد آزمایش قرار گرفته اند. اولین دارو زینکل می باشد که با برداشتن یک عدد از کپسولهای ۱۲۰ میلی گرمی آن بعد از هر وعده غذا از جذب چربی موجود در غذا جلوگیری می کند و از طرف دیگر چنانچه فرد غذای پرچربی بخورد با خوردن این دارو شکم درد و مدفوع بسیار بد بو و حالت نیمه اسهالی پیدا می کند که این ها در مدت طولانی بصورت ناخدا آگاه روی اشتهای اثر گذاشته و آن را کمک می کن و یا فرد از خوردن غذاهای پرچربی زده می شود و طرف آنها دیگر نمی رود.

داروی دوم سیبوگرامین است که با اثر روی مغز و مقدار سروتونین در آن اشتهای فرد را کم کرده و در نتیجه باعث کاهش وزن می شود. این دو دارو در عرض چند سال گذشته به صورت وسیع در دنیا

مورد استفاده قرار گرفته اند و از نظر ایمنی و پزشکی تقریباً خوب هستند ولی باید دانست که افرادی حتی در انگلیس داروهای دیگری که قانونی نیستند و حتی از نظر پزشکی آزمایش نشده اند بخصوص در محیط های لاغری می فروشند که ممکن است با استفاده آنها ناراحتی فراوان تولید کنند و باید از آنها بخصوص در ایران دوری کرد.

باید توجه داشت که بیشتر اوقات افزایش فعالیتهای بدنی همراه با تغییر در سبک زندگی و سبک رژیم غذایی و کنترل مقدار کالری که روزانه وارد بدن میشود بهترین طریق برای کم کردن وزن است و در این گونه مواقع استفاده از یکی از این دو نوع دارو میتواند مفید باشد. بنابراین اساس کار روی اراده راسخ شما و برنامه ریزی که کرده اید دارد و مسائل دیگر بخصوص داروها نقشی جزئی در اینکار بازی می کند و نباید به این امید بود که با برداشتن دارو همه مسئولیت از شانه شما برداشته و بر روی دارو گذاشته خواهد شد چون سرانجام دارو را بعد از چند ماه باید متوقف کرد و چنانچه برنامه غذایی و تغییر کلی در اینکار چه باید بخورید و چه نخورید صورت نگرفته باشد در مدت کمی دوباره وزنتان به صورت قبل برخواهد گشت.

بنابراین نباید برای کم کردن وزن خودتان از داروها و موادی استفاده کنید که مضر باشند چون داروهایی و حتی رژیم های غذایی که توسط افراد غیر مسئول تبلیغ میشوند زیان آور است بخصوص اگر ناراحتی قلبی - فشار خون - بیماری قند و یا بیماری مزمنی ارید و از داروهایی دیگر استفاده میکنید که امکان دارد رژیم غذایی شما و یا دارویی که بصورت غیر قانونی بشما میدهند روی آنها نیز اثر کند. داروها و مواد رژیمهای ضد چاقی مانند سایر مواد غذایی و دارویی باید بوسیله دولت و هیئتی متخصص و بی طرف بررسی شوند. تنها کاری که از دست ما بر می آید اگر مایل هستید مشخصات

دارو و رژیم غذایی خود را برای ما بفرستید تا چنانچه برایمان امکان داشت برای شما مقداری اطلاعات و ایمنی آن برایتان نوشته ، توجه داشته باشی باید تمام اطلاعات روی بسته و یا نسخه ای که برایتان نوشته شده بود بصورت ایمیل و یا فکس بفرستید این اطلاعات باید شامل نام فارسی و انگلیسی و سم شیمیایی کارخانه و کشور سازنده مقدارمختلف موجود در آن و مثل پروتئین چربی قند ویتامین و حتی مقدار کالری در آن باشند. خواهشمند است چند روز بما فرصت دهید که بتوانیم بشما جواب دهیم ولی اگر تا ۱۰ روز خبری نشد بما ایمیل دیگری کرده لطفا اینجا را کلیک کنید تا برایمان این اطلاعات را بفرستید.

چقدر قند و شکر میتوانم بخورم؟

جواب: مواد قندی بطور طبیعی در بسیار از مواد غذایی مختلف وجود دارد مثل میوه جات عسل و حتی لبنیات . قند و شکر در درست کردن کیک و شیرینی جات و حتی مواد غذایی زیادی استفاده میشوند. برای کنترل و و تنظیم در کم کردن مقدار قند روزانه خود بهتر است سعی کنید از مادی که حاوی مواد قندی هستند خودداری نموده ، برا یاینکار چنانچه امکان دارد به اطلاعات روی پاکت و ظرف بسته بندی شده مواد غذایی مراجعه کنید در هر حال تفاوت بین مواد قندی طبیعی موجود در مواد غذایی گوناگون نان شکر و قند و سایر فرآورده های طبیعی مصنوعی وجود دارد و بنظر میرسد که انسان خیلی بهتر میتواند مواد قندی طبیعی را استعمال کند(لطفا به این تفاوت در سؤال بعدی مراجعه شود)

قند زیادی ممکن است باعث چاقی - بیماری قند خون - فشار خون و بیماری های قلبی عروقی و پوسیدگی و فساد زودرس دندانها شود.

مواد قندی را در مواد غذایی ممکن است بصورت کربوهیدراتها- قند - شکر - گلوکز - فوکتوز - ساکاروز و یا بصورت دیگر که ما از آن آگاه نیستیم در ایران بنویسند.

عقیده ب رایست که خوردن شیرینی و یا غذاهای تند و تیز نیز مسئله ای عادی و حتی گاهی اوقات اعتیاد آور می تواند باشد که فرد با استفاده مرتب این مواد غذایی نمی تواند باسانی از آن صرفه نظر کند.

در همه جای دنیا وضع زندگی و روش استفاده از ممواد غذایی دگرگون شده است و در حال دگرگونی بیشتر است و بستر و بیشتر مردم با خوردن ساندویچ در خارج از منزل سعی میکنند بکار خود ادامه دهند ولی همت پدر و مادران و افراد خانواده باید در این باشد که با درست کردن غذاهای کم چرب خانگی حتی چنانچه بیرون می روند مقدار یهمراه خود برده تا مجبور نشوند از غذاهای ناسالم در بیرون استفاده کنند.

بطور کلی چنانچه مقدار مواد قندی بیش از ۱۰ درصد (یعنی ۱۰ گرم مواد قندی در ۱۰۰ گرم مواد غذایی) باشد باید از آن غذا پرهیز شود ولی چنانچه مواد قندی کمتر از ۲ درصد باشد آن ماده غذایی بعنوان ماده غذایی کم قند مطرح میشود.

فرق قند طبیعی و قند مصنوعی چیست؟

جواب: قند طبیعی در عسل - برنج - لبنیات و میوه جات و مواد غذایی بسیار زیادی یافت میشود و بنظر میرسد که بدن ما در طی قرنها به مصرف آنها بعنوان سوختی خوب عادت کرده و به همین دلیل زمانی که ما از این مواد طبیعی استفاده میکنیم اولاً احساس سیری به ما زود دست میدهد و دیگر از خوردن

مقدار اضافی آنها خودداری میکنیم. ثانیاً بصورت آهسته جذب بدن شده و در نتیجه قند خون آهسته بالا می رود و فرصتی کافی برای سیستم های موجود ضد قند اضافی در بدن بوجود می آید مثل ترشح زیادتر انسولین، تبدیل قند زیادی به گلوکوزن در کبد و ذخیره آن در آنجا برای موقعی که احتیاج به آن داریم و یا دفع آن از طریق ادرار و در نتیجه اولاً به سیستم بدن شوک عجیبی وارد نمی شود و بدن کاملاً می تواند قند خون را نگه دارد.

اما در مورد شکر سفید و قند و مواد قندی مصنوعی به نظر می رسد که بدن انسان وقتی با آنها برخورد می کند واکنش های ناهماهنگی دارد مثلاً می توان مقدار زیادی از آنها خورد که در مقایسه با مقداری که در مواد غذایی طبیعی است بسیار زیاد است. ثانیاً بدن مثل اینکه نمی تواند در جذب و مصرف آنها هماهنگی کند چون مقدار آنها به طور ناگهانی و غیر منتظره در مدت کوتاهی شدید در خون بالا می رود و حتی مقدار بیشترین از آنها به چربی و چاق شدن کمک می کند. و زمانی طول می کشد تا سیستم دفاعی ضد بالارفتن قند خون انسان بتواند به این وضعیت سروسامانی بدهد که این خود چنانچه مرتباً تکرار شود امکان بروز ناراحتی های مختلفی درست می کند.

این مسئله و استفاده از مواد طبیعی بخصوص برای کسانی که بیماری قند دارند مهم است چون سیستم ضد قند بالای آنها مختل شده است و در صورت استفاده از مواد قندی مصنوعی بدن آنها نمی تواند بدون خوردن قرص و یا استفاده از انسولین آنها را تنظیم کن.

چه می توانم بجای قند و شکر با چای خود استفاده کنم؟

جواب: هیچی. سعی کنید چای خود را بدون قند و شکر بنوشید و یا در صورت استفاده از شکرهای خام و قهوه ای به مقدار کم استفاده کنید و یا چنانچه حتماً باید از موادی جهت شیرین کردن استفاده

کنید موادی مثل ساکاروز و شبنه آن بصورت مواد شیرین کننده و قرصهای کوچک می توانید از داروخانه بخرید ولی نگرانی در مورد استفاده این مواد نیز وجود دارد چون در حیوانات آزمایشگاهی باعث بوجود آمدن و رشد غده های سرطانی شده اند ولی به دلیل فراوان این مسئله در انسان بصورت کامل تاکنون تحقیق نشده است.

اگر نمک، چربی و قند نخورم چطور می توانم از زندگی خود لذت ببرم؟

جواب: توجه داشته باشید وقتی ما درباره این مواد حرف می زنیم بیشتر منظور برنامه غذایی افراد بالغ و میانسال و مسن است و بطور کلی بچه ها را جزء در موارد استثنایی با نظر متخصصین اطفال نباید روی رژیم غذایی گذاشت ولی عادت دادن آنها به عادهای خوب بخصوص خوردن مواد سالم غذایی خانگی، میوه جات و سالاد و رعایت بهداشت عمومی وظیفه والدین و معلمان و رسانه های گروهی که در ایران همه با سرمایه ملت می چرخند می باشد.

لازم بیادآوری ما نیست که امروز با استفاده از مواد سالم طبیعی می توان طعم غذا را بجای ریختن چربی و نمک و قند در آن عوض کرد. مثلاً استفاده از چاشنی های مواد مختلف گیاهی مانند پیاز، سیر و خواباندن در لیمو و اضافه کردن مقداری ادویه جات و ریختن سبزی و تمر هندی و غیره می تواند کاملاً کمبود نمک، چربی و قند موجود در آنها را جبران کرد. نباید فکر بکر آورد و با آگاهی کامل از عوض کردن ضمایم موجود در بعضی از ظرفهای غذایی ایرانی که بسیار چرب هستند نترسید.

چه مواد غذایی می تواند روی اخلاق ما اثر کند؟

جواب: عقیده بر این است که ما همان چیزهایی که می خوریم هستیم و شکی نیست که مواد غذایی مختلف نه تنها باعث رشد و نمو بدن می شود بلکه روی فعالیت مغز انسان و اخلاق و رفتار آن اثر

مستقیم دارد. این مواد در اصل روی مواد شیمیایی موجود در مغز اثر کرده و این تغییرات باعث تغییر در فکر و احساس و رفتار ما می شود.

بعضی از مواد غذایی مثل چای و قهوه (کافئین) مواد قندی مغز را تحریک که شاید باعث اضطراب شوند و موادی چون الکل روی فعالیت مغز اثر معکوس دارند و تمام مواد غذایی مثل نان و لبنیات و حتی تمام مواد غذای دیگر اثر دارند ولی چیزی که امروز باعث نگرانی فراوان است رابطه وجود رنگ ریزه ها و مواد شیمیایی مختلف حتی به مقدار جزئی در مواد غذایی از قبل آماده شده و نوشیدنی ها مثل پپسی و کوکاکولا و غیره است که باعث فضولی و بی قراری و حتی شرکت در جنگ و دعوا به وسیله بچه ها و افراد جوان می شود. عقیده بر این است که این مواد اضافی شیمیایی و رنگریزه در مواد غذایی و نوشیدنی مصنوعی نه تنها باعث تغییرات در ترشح سروتونین در مغز که رفتار و اخلاق، خواب و اشتها را تحت تأثیر قرار می دهد اثر دارد در بوجود آمدن حساسیت های مختلف مثل آسم، آگزما و حتی بوجود آمدن بیماریهای مختلف مثل سرطان سالها بعد از استفاده آنها نیز ممکن است نقش حساسی داشته باشد.

اندازه دور کمر چه ربطی با قلب دارد؟

جواب: چاقی باعث بیماری قندی، فشار خون و زیادی کلسترول و بیماریهای قلبی - عروقی از جمله قلبی و مغزی و مرگ زودرس می شود. از سالها قبل متوجه شده اند که چاقی افراد را بطور کلی می توان به دو دسته تقسیم کرد: آنهایی که به دلیل چاقی تنه آنها مثل سیب هستند و بقیه که بیشتر چاقی و چربی روی باسن و لگن و اندامهای تحتانی متمرکز است که

آنها بشکل گلابی درآمته اند تحقیق نشان میدهد که آنهایی که چربی دو چاقی روی تنه است و شکل سیب دارند بیشتر در معرض خطر مرگ از ناراحتی قلبی و عروقی هستند تا آنها که شکل گلابی دارند. تحقیقات باز نشان میدهد که در کشور های غربی (کسی درباره خودمان نمی داند ولی شاید بمقدار ۳ سانتیمتر کمتر صدق کند) چنانچه اندازه دور کمر مرد از ۳۶ اینچ یعنی ۹۱ سانتیمتر و یا دور کمر زن از ۳۵ اینچ یعنی ۸۵ سانتیمتر بیشتر باشد امکان گرفتن ناراحتی قلبی و عروقی فراوان میشود. برای اندازه گیری دور کمر و بالای لگن و زیر دنده ها در سطح ناف خود آنرا اندازه بگیرید. و حتی برای دقیق تر بودن اندازه اگر اندازه دور لگن خود را نیز اندازه بگیرید و بعد با تقسیم دور کمر و لگن (باید هر دو بر حسب سانتیمتر باشند) نسبتی بدست می آید که اگر بیشتر از ۰.۹۵٪ باشد باید نگران بود و هرچه زودتر به کاهش وزن خود که بیشتر اطراف تنه بدن و قلب است اقدام نمود. برای مثال اگر دور کمر ۹۰ سانتیمتر و دور لگن فردی ۱۰۰ سانتیمتر است این نسبت ۰/۹ است.

میگویند داشتن شکم مربوط به آبجوست پس چرا در ایران افراد زیادی شکم دارند؟

جواب: شکی نیست که مواد الکلی و آبجو بدلیل اینکه هر گرم الکل در بدن ۹ کیلو کالری انرژی تولید می کند موثر است. ضمناً افراد چاق و شکم دار در غرب بیشتر افرادی هستند که به سلامتی خود توجهی ندارند و اغلب آنها فعالیت بدنی ندارند. آبجو خور هستند و از همه مهمتر بدلیل خرج کردن اکثر درآمد خود روی مواد الکلی و سیگار به برنامه غذایی خود توجهی نکرده و اغلب در آخر شب مقداری چیپس می خورند. بنابراین عوامل زیادی باعث چاقی آنها میشود که مهمترین آنها سبک زندگی غیر سالم است.

ولی تا اندازه ای کهما میتوانیم در مورد ایرانی ها اظهار عقیده کنیم باز سبک زندگی شهری و تأثیر فراوان داشته یعنی فعالیت بدنی کم شده و مقدار انرژی که بوسیله مواد غذایی به بدن میرسد زیادتر شده یعنی نوشابه های غیر الکلی نیز مقدار زیادی مواد قندی در خود دارند و اینکه ما ایرانیها غذای چرب و از همه مهمتر نان غذای اصلی ماست.

باین اگر توجه داشته باشید و مصرف نان و برنج را در نظر بگیرید بخصوص نان عامل مهمی در اندازه شکم البته بدون چاقی دیگر است. که نباید نگران آن بود چون نان نعمتی است که چنانچه به بهداشت تهیه آن بخصوص اندازه نمک مصرفی در آن توجه شود بسیار مفید است و میتواند رکن اصلی تمام مواد غذایی ما باشد. و همانطوریکه می توانیم ببینیم نه تنها انسان بلکه اغلب موجودات علف خوار شکمی بزرگ و طبعی رئوف دارند. یک گرگ و یک گوسفند را باهم مقایسه کنید.

آیا میتوانیم با مزه کردن بگوئیم که چه اندازه نمک در غذا هست؟

جواب: متأسفانه ما نمی توانیم با مزه کردن به این پدیده پی ببریم چون بعضی مواد غذایی مثل بیسکویت و کامفلس ها آنقدر شکر در خود دارند که هرچه در آنها نمک بریزند ما نمیتوانیم تشخیص بدهیم که شور هستند.

آنهايي که بعد از مدتی به ایران برمیگردند می دانند که یکی از ولین چیزهایی که متوجه میشوند طعم بسیار شور نان است و مواد غذایی دیگر نیز در دهان شور هستند. بعد از چند روز و هفته کمکم طعم آنها برایشان عادی میشود ولی وقتی دوباره به خارج برمیگردند از بی نمکی مواد غذایی شکوه دارند. بنابراین مسئله دوم عادت کردن پوزه های چشایی روی زبان ماست که به شوری مواد غذایی عادت می

کنند و باید متوجه این اصل طبیعی اساسی بود و با کنترل مقدار نمک مواد غذایی به بهداشت فردی خانوادگی و اجتماعی افزود.

آیا استفاده از نمکهای دریایی و لوکس و غیره نیز عیب دارند؟

جواب: بله عیب دارند. باید دانست که مقدار سدیم در نمک است که باعث تغییرات مهم در بدن مثل افزایش فشار خون و ناراحتی های دیگر میشود. بنابراین مهم نیست چه نوع نمکی استفاده کنید و با چه قیمتی آنرا می خرید مهم اینست که بدانیم چقدر سدیم در آن وجود دارد که معمولاً اگر وزن سدیم را در ضریب ثابت $2/5$ ضرب کنیم این مقدار نمک را میدهد که باید حدود ۶ گرم یا یک قاشق متوسط چایخوری در شبانه روز باشد.

آیا در هوای گرم و در جایی که عرق فراوان میکنیم باید نمک فراوان بخوریم؟

جواب: جواب ساده این است که نباید نمک زیادتر خورد چون فقط مقدار بسیار جزئی نمک بوسیله عرق از بدن دفع می شود و فقط با نوشیدن آب آن را جانشین کرد. البته اگر آب میوه استفاده شود در آن به طور طبیعی مقداری نمک وجود دارد و باز احتیاج به اضافه کردن نمک به آنها نیست باید متوجه بود که درباره نمک در فرهنگهای مختلف خرافات فراوان وجود دارد. ولی باید دانست که انسان بدون وجود سدیم نمی تواند زنده بماند و نمک نقش مهمی در تکامل بشر دارد از آن هنوز برای نگهداری مواد غذایی استفاده می کنند.

چطور می توانم بدانم که فشار خون ندارم؟

جواب: تنها راه اندازه گیری فشار خون بوسیله فردی وارد و یا پزشک است. متأسفانه در ایران به دلیل بی بند باری بازار انواع وسایل دیتالی برای اندازه گیری فشار خون وجود دارد که باید توجه داشت آنها از نظر اندازه گیری فشار خون ایمنی درست بودن باید عیبهای فراوان داشته باشند. فکرش را بکنید اگر یک دستگاه اندازه گیری چون رامن در انگلیس در دست بیماری به بینیم که آن شرایط در ایران را داشته باشد می توانم خیلی ساده به کارخانه یا اداره مسئول آن در کشور تماس بگیرم و حتماً آن را بسیار جدی در نظر خواند گرفت چون اساس درآمد آنها در معرض خطر است و اگر لازم باشد به مقامات شناخته شده مسئول در جریان بگذارم و حتی اگر دستگاه دیتالی باشد معمولاً هر دو هفته یا ماهی یکبار آنرا سرویس و میزان (کالیبر) می کنند ولی در کشور ما به دلیل برداشت مسئولان فقط از کشورهای بسیار عقب مانده از ما مثل پاکستان و مالزی و غیره این مواد وارد می شود که جزء منفعت مالی فکر نداشته و اصلاً به کسی جوابگو نیز نیستند چون تا بصورت غیر قانونی آنها را وارد کرده اند و یا با پست کسی از کار آنها سردر نمی آورد و از همه مهمتر بالاتر از قانون هستند این مسئله در مورد مواد دارویی نیز صدق می کند.

در هر حال فشار خون بستگی به سن دارد گرچه بالا بودن فشار خون در هر سنی باید عاملش در صورت شناخت درمان شود و چنانچه عاملی پیدا نشود آن را با رژیم غذایی، ورزش، و نخوردن گوشت و کم کردن اضطراب، و پائین آوردن وزن

آن را کنترل کرد. اگر همه اینها مفید نباشد باید دارو خورد.

فشار خون طبیعی ایده آل باید کمتر از ۱۳۰ میلی متر جیوه (۱۳ سانتی متر) روی ۸۰ میلی متر (۸ سانتی متر) جیوه باشد و باید چندین بار اندازه گیری شود که ثابت شود بالاست و ضمناً باید متوجه بود که فشار خون پائین را در پزشکی ما درمان نمی کنیم در صورتی که باعث ناراحتی و علائمی نشود و در آن صورت باز باید به پیدا کردن علت آن پرداخت و از مایعات زیادتر استفاده کرد. گفتنی است که در انگلیس حدود یک سوم مردم یعنی ۳۱/۷ مردها و ۲۹/۵ زنها به فشار بالای خون مبتلا هستند و تحقیقات بیشتر روی آنها صورت گرفته و ظواهر عمر نشان می دهد که اثر فشار خون و در درمان آن در افراد اروپایی و آسیایی و آفریقایی مقداری فرق دارد. بنابر این یک بار دیگر فوائد کمی نمک در مواد غذایی را به طور خلاصه گوشزد کنیم کمی نمک در مواد غذایی فشار خون را کاهش می دهد و همچنین کمی نمک در مواد غذایی بیماریهای قلبی و عروقی و همچنین مرگ زودرس را کاهش می دهد. کمی نمک در مواد غذایی سکنه مغزی را نیز کاهش می دهد. کمی نمک در مواد غذایی ریسک ابتلا به بعضی سرطان ها را کاهش می دهد چون گرچه بر روی خط جغرافیایی مخصوص روی کره زمین سرطان های مری و معده فراوان هستند. ولی در ژاپن نمک زیاد در مواد غذایی دریایی که بدین وسیله خشک شده اند و در مملکت خودمان استفاده زیاد از نمک و زاغ را از علت های این ناراحتی می دانند چون هر دو کشور بر روی این بند جغرافیایی قرار دارند و این بیماریها در جامعه زیاد هستند.

چرا ورزش و تمرین کردن خوبست؟

جواب: تمرین مرتب و ادامه دار باعث جلوگیری از چاقی و بهبود وضع قلب و عروق و کلسترول می شود. ورزش فعالیت بدنی همچنین باعث بهبود اعتماد بنفس و خوش بینی به آینده می شود. با ورزش و تمرین تغییرات فراوانی در بدن صورت می گیرد در مغز ترشحات سروتونین و اینورفین ها باعث تأثیر مثبت روی احساس عمومی - خواب و تحمل درد دارد. تنفس زیاد و وفور اکسیژن همراه و ضربان قلب سریع می شود و به تمام سلولهای بدن باعث گردش سریع خون و لطافت و شادابی پوست می شود. ورزش و تمرین باعث عرق کردن فراوان از پوست و گذر فراوان مایعات بدن از کلیه برای تصفیه شدن می شود. عضلات و سلولهای آن بزرگتر می شوند (هیپرتروفی) پیدا می کنند و اینکه حرکت کردن و ورزش و تمرین بدنی باعث جلوگیری از یبوست می شود.

حساب کنید که چقدر کالری در روز استفاده نموده اید.

مدت زمانی که هر روز به هر کدام از این تمرینها پرداخته اید به دقیقه نوشته و تا مقدار کالری روزانه حساب شود باید توجه کرد که تمرین و ورزش بستگی به سرعت و طول زمان آن دارد و در مردها و زنها نیز مقدار کالری مورد نیاز فرق دارد.

وزن من کیلو گرم است.

قدم زدن

تمیز کردن

دوچرخه سواری

کشاورزی و باغبانی

قدم زدن تند

فوتبال

رقص

دویدن

شنا

وزنه برداری

کشتی

تنیس

پینگ پونگ

چه ورزشی خوبست؟

جواب: ورزشی که شما از انجام آن لذت می برید بهترین است و در این صورت امکان تداوم و ادامه آن بهتر است. روزی ۳۰ دقیقه ورزش کافی است باید تا زمانیکه احساس تنگی نفس و عرق می کنید باید ادامه دهید البته بستگی به آب و هوا دارد. منظور اینست که فعالیت‌های جسمی باعث ازدیاد ضربان قلب و تنفس برای مدتی شود. قدم زدن و ادامه آن برای مدت حدود ۳۰ دقیقه با کمی پابرداشتن و بدون ایستادن برای مدت زیاد کافی است و باید متوجه بود که روی خود با توجه به شرط جسمی و روحی به روی خود فشار آورد.

کسانی که سنی بالاتر از ۶۰ سال دارند و یا ناراحتی قلبی و تنفسی دارند بهتر است به وسیله فرد دیگری همراه باشند و در کشورهای غربی معمولاً آنها را پزشک معاینه کرده و حتی با آزمایشات و آزمایش

ورزش می‌تواند کمر را مستحکم کند و در آنجا
می‌تواند ورزش و فشار تحمل کنند و اینکه اگر ورزش باعث ناراحتی و نامنظمی ضربان قلب بوجود
آورد داروهایی آن را تنظیم می‌کنند. در مورد انتخاب ورزش باید دید که به چه نوع ورزشی علاقه
دارید ورزش هایی چون کشتی و فوتبال مکان مصدوم شدن زیاد است و باید وضع جسمی خوبی
داشت. در صورت داشتن ناراحتی مفصلی درد کمر شنا کردن آنها را نرم میکند در هر حال امروز حتی
در ایران جاهای ژیمناستیک به سبک غذب بوجود آمده اند که انواع ماشینها دارند گرچه ورزشهای
باستانی ما نیز هنوز مفیدند و حتی قدم زدن و دویدن بسیار مفید هستند.

آیا ورزش و تمرین میتواند خطرناک باشد؟

جواب: روزانه حدود ۳۰ دقیقه تمرین برای ۵ بار در هفته مقداری است که در حال حاضر برای
تندرستی توصیه میشود. این مقدار تمرین از نظر طول زمان تعداد شدت هر چند ساله عوض شده است.
در هر حال شکی نیست که ما احتیاج به فعالیت بدنی داریم و باید هفته ای چندین بار قلب و تنفس را
در کاری که انجام میدهند مقداری کش داده و آنها را بقول معروف سرویس کنیم که راههای آنها و
ساختمان آنها صدمه نینند.

صدمات جسمی از مدتها تمرین نکردن امکان دارد اتفاق بیفتد مثل پاره شدن ماهیچه ها و یا درد فراوان
بعد از ورزش بنابراین بهتر است که بمرور زمان طول مدت ورزش و شدت تعداد آن را زیاد کرد و در
این کار حوصله بخرج داد و همیشه واقع بینانه بود از خود انتظار بیش از حد نداشت، ورزش کردن و
خوردن غذاهای طبیعی و سالم با هم می‌تواند بسیار مفید واقع شوند.

در هر حال بطور کلی ورزش و تمرین کار مفیدی است که فواید فراوان در تمام دوران زندگی زن و مرد دارد ولی ورزش شدید می تواند باعث ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن انسان و از طرف دیگر در زنان دونه که مقدار بسیار زیاد خود را تحت ورزش های سنگین بدنی قرار می گیرد قاعدگی آنها امکان دارد بند آمده و از نظر عضلانی شبیه مردها شوند که این نمودار تبدیل هورمونهای زنانه آنها به هورمونهای مردانه (تستوسترون) است.

بهترین موقع غذا خوردن در رابطه با ورزش و تمرین چه موقع است؟

جواب: عقیده اینست که حداقل تا دو ساعت بعد از خوردن غذا نباید تمرین سنگین انجام داد چون بدن مشغول هضم غذا و مقدار زیادی از آن متوجه احشاء شده که مواد غذایی به بدن ببرند. بنابراین قلب شاید نتواند بخوبی خون را به تمام بدن تا ۲ تا ۳ ساعت بعد از خوردن غذا تلمبه کند. بعضی برای ورزش و تمرین روزانه صبح زود می روند و عقیده دارند که با این کار بدن تحت فشار قرار می دهند که از چربی موجود در بدن جهت سوخت بدن در هنگام ورزش و تمرین مصرف کند و باعث کاهش وزن شود. افراد دیگر عقیده دارند که بهتر است چند ساعت بعد از غذا تمرین کرد که بدن باندازه کافی مواد غذایی داشته باشد که احساس ضعف به انسان دست ندهد و بتواند مدت بیشتری به ورزش و تمرین ادامه دهد.

بعضی دیگر عقیده دارند روزی چند بار غذا خوردن باعث میشود انرژی مواد غذایی در تمام طول روز برای انجام کارهای بدنی و تمرین و ورزش مفید باشد.

بعد از تمرین و ورزش تا حدود ۲ ساعت عقیده بر اینست که ماهیچه های بدن بیش از دو برابر انرژی مصرف و ذخیره میکنند و در این مدت حتی خوردن مواد هیدروکربونی تبدیل به چربی نمی شود. در هر صورت همانطوریکه یادآوری شد باید ورزش با غذای سالم توأم شود.

سبک زندگی

چه نوع ناراحتی ها و بیماریهایی را میتوان از سبک زندگی ناسالم گرفت؟

جواب: بطور کلی عده بسیار زیادی بیماریهای مختلف ممکن است بدلیل نداشتن زندگی سالم و انتخاب و یا پیروی و یا بطور اجباری قرار گرفتن در سبک زندگی به انسان سرایت کند. برای مثال کسی که اصلاً بهداشت را رعایت نکند امکان دارد به انواع بیماریهای عفونتی مبتلا شود. چنانچه مشروبات الکلی و یگار پیش گیرد در معرض سرطان و انتقال بعضی عفونتها به اوست. کسی که زندگی بی بند و بار یدارد ممکن است که دچار حادثه شود و یا بیماریهای مقاربتی در آنها زیادتراست در هر حال وقتی از سبک زندگی حرف میزنیم منظور روشی است که فرد در زندگی بدلخواه برای خود انتخاب نموده و به آن روش زندگی میکند گرچه واقف هستیم بعضی از راه بیراهی و کسان دیگر بدلیل دیگر ممکن است در موقعیتی به قرار گرفته باشند که به سبک زندگی برای آنها قابل پسند نباشد.

فرق بین اعتقادات بهداشتی و سبک بهداشتی زندگی چیست؟

جواب: اعتقادات بهداشتی مثل اعتقادات مذهبی در هر فرد در اجتماع مسئله ای خصوصی و شاید تا اندازه ای ذاتی است بعضی مردم وقتی بیماری کوچکی میگیرند به پزشک و دارو روی می آورند و بعضی اصلاً نمی روند بعضی دستورات پزشک را مو به مو اجرا میکنند و کسان دیگر عقیده دارند که دکتر از خود آنها بیمارتر و یا نادان تر است که دستورات او را اجرا کنند و بعضی وقتی بیمار میشوند فکر میکنند که آخر خط است و دست و پای خود را به قبله می کشند ولی کسان دییگر اصلاً سر به بالین نمی نهند بعضی بیشتر درآمد خود را صرف قرصهای ویتامین و محلولهای دهان شو و ضد عفونی کننده میکنند و بعضی اصلاً به این مسئله پوزخند می زنند در هر حال اعتقادات بهداشتی افراد در جامعه نیز بین دو قطب متضاد قرار دارند و باید به این مسئله آگاه بود بخصوص بعنوان پزشک و کادر بهداشتی چنانچه این خصوصیات شخصی بیمار در نظر گرفته نشود کار درمانی آن انجام نخواهد گرفت. چون اگر برای مثلاً برای فشار خون به او قرص بدهید و برایش توضیح ندهید که دلیلش چیست و اینکه الان هیچ ناراحتی ندارد و لی فشار خون بالا باعث ناراحتی چشمی کلیوی قلبی و عروقی و سرانجام امکان دارد فرد در اثر سکته قلبی یا مغزی بمیرد و به سئوالات او جواب داد که کاملاً برایش برایش روشن شود که چرا الان هیچ ناراحتی ندارد باید این شاید عوارضی داشته باشد بخورند.

سبک زندگی هر فرد بوسیله عقاید بهداشتی او عین میگردد گرچه عقاید به تیمهای فوتبال و حتی خوانندگان و گروه های موسیقی هم هماهنگطوریکه اطلاع دارید می تواند سبک های زندگی مثل هی پی ها و پنک ها باشد.

آیا در کشورهای غربی اعتقادات با کور ها فرق دارد؟

جواب: بنظر نویسنده این سطوح (دکتر تقیپور) بله

برای ما که پزشک بوده ایم و متوجه هستیم که مسایل مذهبی مسئله شخصی است یا بقولی دین از داخل کشور به داخل خانه ها و از داخل خانه ها و کلیساها به داخل قلبهای افراد رفته است. اصلاً کسی حق ندارد که آنها را به کس دیگر تحمیل کند و حتی درباره آن حرف بزند و این از اضطراب می کاهد و اعتقادات شخصی افراد مانند هر جای دیگر دنیا ممکن است به محبوبه اش و یا تیم فوتبال و یا خواننده مورد علاقه اش باشد ولی آنرا به رخ کسی نمی کشد و کسی هم نمی تواند او را بخاطر این موضوع سرزنس کند ولی هماهنگطور که می دانید در وطن ما دین در همه جاست و همه چیز را تحت تأثیر قرار داده است.

سرطان چیست و اصولاً درمان آن چیست؟

جواب: سرطان رشد غیر قابل کنترل سلولها را می گویند. مثلاً در سرطان پستان بطور ناگهانی معمولاً سلولهایی مخصوصی که در پستان بوده اند شروع به تقسیم و تکثیر می کند تا سرانجام مقدار خونی که به آنها می رسد کافی نیست و این سلولها نیز عیب هایی دارند و سرانجام می میرند. بنظر می رسد که در هر سلول بدن انسان فرماندهی وجود دارد که کارهای هر سلول از جمله تقسیم و تکثیر آنرا زیر نظر دارد و به نظر می رسد که این نظام فرماندهی از بین رفته و در سلولها خوبی سرکش و بی بند و بار بوجود می آید که بدون هیچ ملاحظه ای به تقسیم و تکثیر تعداد خود ادامه میدهد. از خصوصیات دیگر سرطان تصرف موضعی نطفه گذاری در جاهای دیگر بدن است که هم در محل شروع خود

باعث تسخیر و جانشینی بافت‌های مجاور میشود و هم‌اینکه بوسیله خون و یا سیستم لنفاوی هر جای دیگر بدن می‌توانند خیمه بزنند و شروع به رشد کنند و کاغذ آن قسمت را مختل کنند.

اصول درمان سرطان اینست:

- ۱- بوسیله جراحی چنانچه امکان داشته باشد باید آنرا برید و دور انداخت تا بدن از آن پاک شود.
- ۲- شیمی‌درمانی که بوسیله داروهای مختلف سعی می‌کنیم سلول‌های سرطانی را از بین ببریم.
- ۳- رادیوتراپی که بوسیله آن با دادن اشعه باز هدف از بین بردن سلول‌های سرطانی که حساس‌تر هستند می‌باشد.

چطور می‌توانیم شانس ابتلا به بیماری سرطان را کاهش دهیم؟

جواب: بطور کلی سرطان اسمی است که به مجموعه‌ای از بیماری‌های مختلف داده می‌شود که آنها در تکثیر غیر قابل کنترل سلول‌های بدن بوجود آمده‌اند. باید دانست که ما هنوز علت بعضی از سرطانها را نمی‌دانیم که عده‌ای ارثی هستند یعنی از والدین به فرزندان می‌رسد و افرادی که در چنین خانواده‌هایی زندگی می‌کنند در خطر ابتلا به نوعی مخصوص سرطان میباشند ولی این ژنها ارثی بسیار کمیاب هستند. در اغلب بیماران سرطانی بنظر میرسد که فرد زمینه‌ای برای سرطان دارد و عواملی باعث بروز آن می‌شود. بنابراین سبک زندگی مثل سیگار کشیدن و غذاهای مصنوعی و غنی رمرغوب خوردن باعث بوجود آمدن سرطان می‌شود.

عقیده ب اینست که حدود نصف تمام سرطانها در اثر سبک غلط زندگی بوجود می آید و قابل پیشگیری هیتند و حدود یک سوم تمام مرگهای ناشی از سرطان در انگلیس وابسته به چاقی خوردن غذاهای غیر طبیعی و دارای مواد شیمیایی و الکل است.

چکار می توانیم بکنیم که ریسک و شانس ابتلا به بیماری سرطان را کاهش دهیم؟

الف: از کشیدن سیگار خودداری کنیم. اگر سیگار می کشید بهتر است بدانید که از روزی آنرا ننگه داشته اید شانس ابتلا به سرطان کاهش می یابد. و عقیده بر اینست که حدود ۱۵ تا ۲۰ سال طول میکشد تا کسی با کشیدن سیگار سرطان بگیرد و چنانچه فرد سیگاری از کشیدن سیگار خودداری کند به همین مدت طول می کشد که ریسک ابتلا به بیماری سرطان هم ردیف افرادی شود که هیچ موقع سیگار نکشیده اند. باید توجه کرد که تعداد سیگاری که روزانه کشیده میشود و طول مدتی که فرد سیگاری بوده است مهم هستند ولی زیاد تأثیر ندارد که چه نوع سیگاری می کشند. اثر سیگار با خراب کردن ریه فرد به برونشیت مزمن و آمفیژم ریوی مبتلا می شود که تنگی نفس و سرفه ممت با بالا آوردن تعداد زیادی خلط بخصوص در شبها از علائم این عوارض هستند. در این مرحله اگر سیگار کشیدن خودداری شود امکان بهبود از برونشیت زیاد و تا اندازه ای آمفیژم ریوی نیز ممکن اسن بهتر شود ولی مهمترین خطر سیگار کشیدن رابطه آن با سرطان ریه و سرطان اندامهای دیگر بدن مثل مری -معدده -پانکراس - و مثانه و غیره میباشد. سیگار کشیدن همچنین باعث بیماریهای قلبی عروقی و در نتیجه سکتة قلبی و مغزی و مرگ زودرس می شود.

ب: خوردن غذاهای طبیعی و سالم یا میوه جات سالاد و سبزیجات - مواد غذایی با کربوهیدراتها مثل نان کامفلس و برنج و مواد پروتئینی مثل مرغ ماهی تخم مرغ و خوردن مقدار زیادی مواد گیاهی که دارای فیبر و سبوس هستند مفید میباشند.

پ: از خوردن الکل خودداری کنند عقیده بر اینست که مشروبات الکلی با سرطان مری در ارتباط هستند بخصوص اگر با کشیدن سیگار همراه باشند. چنانچه مشروبات الکلی استفاده می کنید حداکثر تعداد واحد های الکل برای مردان ۲۱ واحد و برای زنان ۱۵ واحد الکل در هفته است و بهتر است چند روز اصلا الکل نخورید که اجازه به بهبودی کبد خود داده باشید. یک واحد الکل ۴ گرم الکل است که معمولا در یک لیوان مخصوص شیراب و یا یک اندازه مخصوص ویسکی وجود دارد.

ت: وزن خود را کنترل کنید و از اضافه وزن خودداری کنید. غذای سالم و ورزش و تمرین به هدف شما کمک می کند. برای ثابت نگه داشتن وزن خود متوجه باشید چه میخورید و کالری مصرفی روزانه خود را حساب کنید و همیشه سعی کنید وزن ایده ال خود باشید. عقیده بر این است که در افراد بالغ میانسال و مسن چنانچه وزن تغییر فراوان بالا و پائین داشته باشد شانس بیماریهای قلبی عروقی افزایش میابد. بنابراین سبک و روش صحیح در زندگی می تواند از بیماری زیادی جلوگیری کند.

ث: باید متوجه بود که مواد رادیو اکتیو به هر شکل و فرم باعث افزایش سرطان می شود به همین دلیل کسانی که در صنایع اتمی و خحتی کسانی که در بیمارستان با این مواد در تماس هستند باید بخوبی از خود مواظبت کنند.

ج: داشتن اطلاعات اینکه امتحان کردن اندامهای خود بطور روزمزه و عادی در موقع مناسب مثلا سینه های خود را لمس کنید یا بیضه های خود را حس کنید چنانچه این کار را مرتبا انجام دهید خودتان

بهترین پزشک برای تشخیص هر نوع سرطان در بدن خود در مراحل اولیه هستید. عقیده بر این است با

یاد گرفتن معاینه و لمس بدن خود در صورتیکه متوجه تغییر شوید به پزشک مراجعه کنید.

ج: عقیده بر این است که هر نوع ترشح غیر معمولی از هر سوراخی طبیعی یا غیر طبیعی چنانچه طرف

کمتر از یک هفته از بین نرود باید شک و ظن را برانگیخته و به پزشک مراجعه کنید بخصوص اگر

متوجه خونریزی از مقعد و یا ادرار شدید.

ح - سرطان‌ها بیشتر در سنین بالاتر از ۴۰ سال دیده می‌شوند و به نسبت سن بر شانس ابتلا به آن اضافه

می‌شود و بنابراین اگر فرد میانسالی و یا مسنی ناراحتی معده برای اولین بار پیدا کرد و ادامه داشت

جای نگرانی بیشتر است تا همین ناراحتی در جوان ۲۵ ساله ای .

خ - بعضی آزمایشات خون - ادرار و حتی آزمایشات رادیولوژی و اسکن برداری می‌تواند در

تشخیص سرطان در مراحل اولیه مفید باشد. مثلاً آزمایش خون آنتی ژن مخصوص پروستات PSA که

در صورت وجود سرطان پروستات در مرد مقدار آن بالا می‌رود یا نمونه برداری از دهانه رحم به

تشخیص سرطان و گاهی به تشخیص بیماریهای مقاربتی کمک می‌کند.

د - آزمایشات ژنتیکی در خانواده هایی که سرطانهای ارثی در آنها وجود دارد و یا چنانچه مثلاً اگر

چند نفر در یک خانواده مبتلا به یک نوع سرطان شوند با آزمایش ژنتیکی می‌توان معین کرد که چه

افراد دیگری در آن خانواده در معرض خطر هستند و اگر بشود جلوی آن را گرفت.

ذ- علائم بالینی تمام سرطانها تقریباً شبیه به هم است که با شناخت این علائم

می‌توان به پزشک مراجعه کرد.

علائم موضعی سرطان یعنی در هر عضو و اندام بدن وقتی سرطان رشد می کند فرد دچار علائمی مربوط به آن می شود مثلاً احساس درد شاید داشته باشد یا علائم دیگری داشته باشد. مثلاً کسی که سرطان مری دارد شخص نمی تواند مواد جامد را بخوبی قورت دهد و اگر سرطان معده باشد شروع به استفراغ های مکرر می کند. علائم دیگر سرطان مربوط به پخش آن بیرون از اندام و عضو به منطقه اطراف آن و گاهی به نقاط دوردست در بدن است که سلولهای سرطانی به وسیله سیستم لنفاوی و یا خونی به جاهای دیگر رفته و در آنجا شروع به رشد کرده و کار آن عضو را مختل کرده اند البته سرطان و اخلاق سلولهای سرطانی را با چکاندن قطره های روغن روی ورقه کاغذ تشبیه کرده اند که قدرت فراوان جهت نفوذ و نشر در بافتهای اطراف خود و از بین بردن آنها نیز دارند.

بنابراین وجود علائم بالینی بیماری در فردی که قبلاً این ناراحتی را نداشته و یا اگر داشته وضعیت آن کاملاً عوض شده و همراه با وخامت روزافزون علائم آن که بمرور با خستگی مفرط و ضعیف شدن و از دست دادن وزن ادامه خواهد یافت و بعضی از سرطان ها نیز دارای اخلاق و خصوصیات بسیار پیچیده هستند

می توانند هورمونهای مختلف ترشح کنند و علائم بالینی بسیار پیچیده ای تولید کنند.

شکی نیست که سرطان وحشت فراوان در دل اغلب مردم ایجاد می کند. ولی باید دانست که عده بسیار زیادی از سرطانها قابل درمان کامل هستند و عده ای از آنها اگر در سن کهولت تشخیص داده شوند امکان دارد که بدون درمان سرانجام عامل مرگ فرد نشود و از طرف دیگر نمونه هایی از سرطان ریه و پستان می توانند ظرف چند ماه باعث مرگ شوند حتی اگر پزشکان سعی خود را بکنند در هر حال انواع سرطانها دارای پیش بینی بیماری مختلف هستند.

منظور از اخلاق سرطان ها چیست؟

جواب: بعضی سرطان ها مثل سرطان معده و ریه عده بسیار کمی از آنها زنده می مانند مثلاً در صورت درمان حدود ۵ نفر از ۱۰۰ نفری آنها بعد از ۵ سال زنده اند و چنانچه سرطان تا ۵ سال بعد از درمان اولیه برنگردد دیگر معمولاً برنخواهد گشت ولی در مورد زنی که سرطان پستان دارد امکان دارد بعد از ۲۰ سال یا بیشتر سرطان برگردد و این توضیح ساده نشانه این است که هر نوع سرطان در هر فرد و در هر سن مورد بررسی دقیق قرار گیرد. به همین دلیل در مراحل اولیه برای تشخیص دقیق سرطان نمونه آن را زیر میکروسکوپ به وسیله پزشک متخصص (پاتولوژیست) بررسی می کنند و بعد بوسیله آزمایشات خون و رادیولوژی و اسکن به دامنه پخش و محدودیت سرطان نیز پی می برند در همین اوقات وضع جسمی و روحی فرد را مورد بررسی قرار داده و در صورتی که او از بیماری دیگر رنج می برد وضعیت آن و دارویی که برای آن مصرف می شود بررسی می شود سرانجام همانطور که گوشزد شد برای هر فرد روی نوع درمان که می تواند یکی از سه طریق جراحی برای درآوردن غده سرطان، شیمی درمانی و یا رادیوتراپی با ترکیبی از آنها استفاده شود. در کشور ما گرچه به دلیل تیره بودن پوست بدنمان سرطان پوست کمتر است ولی به دلیل آفتاب شدید باید مواظب بود بخصوص افراد با پوست شفاف و بچه ها از ماندن زیاد زیر آفتاب و سوختگی آن جلوگیری کنند و از کرمهای مخصوص ضد آفتاب استفاده کنند. به یاد داشته باشید که با شناخت کامل بدن خود علائم هر گونه تغییر در بدنتان را در نظر گرفته و با پزشک مشورت کنید.

سودهای وزن کم کردن چیست؟

جواب: کسانی که با کم کردن اضافه وزن خود وزن خود را به حد اعتدال می‌رسانند کلسترول آنها کم شده در نتیجه از عوارض قلبی - عروقی آنها کاسته می‌شود. داشتن وزن ایده‌آل و غذای سالم و طبیعی و ورزش امکان دارد فشار خون بالا و بیماری قند را کنترل درمان نموده و بتوانید بدون استفاده از دارو آنها را تحت کنترل بگیرید. باید توجه داشت که هیچ معجون و معجزه‌ای برای کم کردن وزن وجود ندارد و رژیم‌هایی که در مدت کوتاه مقدار زیادی وزن از دست می‌دهد برای بدن مضر و غیر معقول هستند و باید واقع بین بود و کاملاً فهمید که اساس هر رژیم غذایی برای کنترل وزن خودتان در مدت طولانی باید بر روی این سه اصل استوار باشد.

افزایش فعالیت بدنی مثل ورزش و یا قدم زدن تند حدود ۳۰ دقیقه برای پنج بار در هفته. خوردن غذای طبیعی و سالم به مقدار کمتر و همیشه سعی کنید ۸۰ درصد شکم خود را سیر کنید. در بین غذاهای اصلی سعی کنید از خوردن شیرینی جات و غذاهای غیر سالم خودداری کنید.

بهترین طریق برای تعیین وزن ایده‌آل برای خودم قدم چیست؟

جواب: با تعیین بی‌ام‌آی () می‌توان دقیقاً به وضعیت وزن خود نسبت به قد خود پی برد. برای حساب کردن بی‌ام‌آی خود اینجا کلیک کنید.

چرا اندازه دور کمر مهم است؟

بی‌ام‌آی چیست؟

جواب: اگر شما قد و وزن خود را می‌دانید می‌توانید با گفتن این که مرد یا زن هستید بی‌ام‌آی خود را محاسبه کنید برای این کار کلیک کنید.

سازمان بهداشت جهانی بی - ام - آی را به صورتهای زیر تقسیم بندی کرده است.

اگر بی - ام - آی کمتر از ۱۸/۴ باشد آن فرد رنجور و به قول معروف مردنی است. اگر بی - ام - آی بین ۱۸/۴ تا ۲۴/۹ باشد این وزن ایده ال است و باید اداهه داد. اگر بی - ام - آی ۲۵ و ۲۹/۹ باشد فرد وزن زیادی دارد و باید وزن کم کرد و از وزن زیاد باید جلوگیری کرد. اگر بی - ام - آی ۳۰ تا ۳۹/۹ باشد فرد چاق است و باید وزن کم کند. اگر بی - ام - آی زیادتر از ۴۰ باشد این شدید چاق است و وضعیت خطرناک می باشد. لطفاً توجه کنید که این تقسیم بندی فقط برای افراد بالغ و مسن است و شامل وضع اطفال نمی شود.

وقتی که بی ام آی خود را حساب می کنید توجه داشته باشید اگر کسی دنده و یا ورزشکار است و یا کسانی که بیش از ۶۰ سال هستند چون وزن استخوانهای آنها کمتر می شود و زنان حامله و شیرده و کسانی که بیماری مزمن دارند احتیاج ندارند که از بی ام آی استفاده کنند. برای اندازه گیری بی ام آی خود در اینجا کلیک کنید.

اصول کم کردن وزن چیست؟

جواب: برای پی بردن به وزن ایده آل خود اول با استفاده از وزن و قد و جنس خود بی - ام آی خود را حساب کنید. اگر اضافی هستید برنامه ریزی نموده و واقع بین باشید. عقیده بر این است که آنهایی که در عمل و عقاید خود تندرو و افراطی هستند سرانجامی ندارند و سرانجام به حالت اولیه مسائل بر خواهد گشت. بنابراین به این مسائل توجه کنید.

۱- سبک و روش زندگی خود را کمی عوض کنید. گاهی اوقات مشکل است چون شما نیز جزیی از خانواده هستید و معجب کردن بقیه آسان نیست ولی تشویق آنها برای تغییرات جزیی می تواند مفید باشد.

۲- فعالیت بدنی خود را بصورت ورزش و تمرین حتی مثل قدم زدن های تند و طولانی که بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد مفید است.

۳- مواد غذایی طبیعی و سالم بخورید. سالاد و میوه جات و از خوردن گوشت های قرمز خودداری کنید. سعی کنید وقتی حدود ۸۰ درصد شکم پر است از ادامه خوردن خودداری کنید. بین غذاها از شیرینی جات و غذاهای مصنوعی پرنرژی خودداری کنید. به جای آنها میوه بخورید. عقیده بر این است روزی ۵ بار میوه خوردن هر دفعه حدود ۸۰ گرم مفید است از مواد چربی و چربی های اشباع شده خودداری کنید.

۴- همانطور که یادآوری شد افراطی نباشید که سرانجام نداشتن هدف این باشد که با برنامه ریزی هفته ای نیم تا یک کیلو وزن کم کنید. بهتر است که تصمیم بگیرید که چقدر وزن می خواهید در چه مدتی کم کنید. از افراد خانواده خود و دوستان و آشنایان خود می توانید کمک بگیرید و چنانچه کسی از میان آنها می خواهد وزن کم کند با هم ورزش کنید.

۵- همیشه به خاطر داشته باشید برای هر کاری عقیده بر این است که باید اطلاعات جمع کرد و تحقیق نمود بعد نقشه کار را کشید و وسایل را مهیا کرد و سپس آن را به مرحله اجرا گذاشت و بعد از انجام کار باید در مدت طولانی مواظب کار انجام شده بود. از میان این مراحل تداوم نظارت بر کاری که انجام گرفته از همه مهمتر و مشکل تر است بنابراین در کاهش وزن در آخر باید

مواظب باشید که زحمتان به هدر نرود و دوباره با رفتن به یک یا دو مهمانی همه وزنی که کم کرده اند دوباره اضافه کنید.

۶- می توانید از وجود داروهای که ایمنی آنها از هر نظر ثابت شده است کمک بگیرید ولی اولاً از استفاده هر نوع داروی دیگر یا مواد غذایی و رژیمی که در آنها انواع مواد شیمیایی و هورمونی وجود دارد خودداری کنید.

اغراق آمیز نیست که به عنوان پزشک از تبلیغات مواد مضرى جهت کم کردن وزن و حتی درمان بیماریهای مزمن مثل بیماری قند و غیره در رسانه های گروهی حتی تلویزیونها ایرانی و خارجی از مرز رنج می بریم ولی چون متأسفانه به آنها دسترسی نداشته و یا در مورد رسانه های خارج کشور احتیاج به داشتن منابع انسانی و مالی جهت کشاندن آنها به دادگاه هستیم. این کاری نیست که از دست یک نفر برآید بلکه این وظیفه دولت است که با اعتماد سازی با ملت آنها را از این مضرات بر حذر دارد. بنابراین خواهش ما این است که خودتان را دست هر کسی ندهید و فکر نکنید که آنها چیزی می دانند که ما نمی دانیم. چون همه علم جدید پزشکی از غذب سرچشمه می گیرد در اصل تنها کشورهای غربی هستند که نه تنها علم پزشکی مدرن و پرورش آن واقف هستند بلکه به دلیل داشتن امکانات و شرکت های بسیار غنی می توانند براه صحیح و تحقیقی مواد دارویی خود را از مراحل مختلف تحقیق نقشه به مرحله اجرا در آورده و سپس با آزمایش وسیع آن روی حیوانات و انسانها در پنج مرحله مختلف سرانجام اگر مفید باشد پروانه مصرف آن دارو می شود.

مسئله دیگر اینکه قیمت دارو در کشورهای غربی خیلی گران است و شاید در بعضی موارد صد برابر و شاید بیشتر از قیمتی است که در ایران آن را می خرید. بنابراین برای یک شرکت دارویی که یک

شرکت خصوصی است و سرانجام کسانی که آن را اداره می کنند به آن به عنوان یک بقالی که باید هرچه زیاده تر برای صاحبان که افرادی که در آن سهام دارند هستند در آورند. بنابراین برای آنها اصلاً معنی ندارد که همان دارو را بعد از خرج و حمل و نقل و عوارض خروج و ورود و خراب شدن در راه مقصد کمتر از یک دهم یا کمتر یکصدم قیمت آن در کشورهای غربی بفروشند. باید کاری کنند که هنوز برایشان سودآور باشد. فراموش نشود فقط و فقط سود است که آنها را راغب به تولید می کند بنابراین باید از طریق واسطه هایی که متأسفانه در مورد ایران اغلب آنها در کشور هم کیش و همجوار هستند به این مقصود خود می رسند.

البته از طریق زمان بهداشت جهانی مقداری قراردادهای بین شرکت های دارویی و بعضی کشورهای فقیر وجود دارد که بار سود شرکت های دارویی تأمین می شود ولی تا اندازه ای که ما خبر داریم ایت مسائل در ایران صدق نمی کند.

ما به جزئیات راهکارهای موجود جهت بررسی و ایمنی سازی مواد دارویی و غذایی وارداتی به ایران کاملاً آگاه نیستیم ولی متأسفانه از وضع بسیار بد آنست. هنوز سلامت ملت در دست عده ای است که در اطراف توپخانه و لاله زار بسته هایی به عنوان داروهای ضد سرطان و غیره می فروشند که به نظر می رسد فقط پاکت آنها را با مهارت فراوان درست کرده اند و محتویات آنها فاقد خصوصیات دارویی امکان دارد باشد.

تابش آفتاب چگونه روی پوست اثر می کند؟

جواب: اشعه مادون بنفش UV موجود در تابش آفتاب حدود ۹۵ درصد آن نوع مادون بنفش آ می باشند که باعث تأثیرات سنی و سرانجام چین و چروک در پوست می شود ولی ۵ درصد دیگر اشعه مادون بنفش ب است که باعث سوخته شدن پوست می شود. باید مواظب بود که اثرات صدمه به پوست و صدمه به چشم باعث می شود.

باید دانست که استفاده از تخت های مخصوص که بوسیله لامپهایی به بدن تابش میکند Sunbees نیز اثری مشابه تابش مستقیم آب روی پوست بدن دارد. سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند در آفتاب و زیر لامپهای مخصوص نباید زیاد نشست و باید متوجه بود که اگر خالی دارید مواظب تغییرات آن مثل بزرگ شدن، تغییر رنگ، خونریزی، خارش و هرگونه تغییر دیگر در آن به پزشک مراجعه کرد. باید متوجه بود در کشورهای غربی که پوست آنها سفید است سرطان پوست در اثر تابش آفتاب فراوانتر است و این مسئله در مورد کسانی که از اروپا به استرالیا مهاجرت کرده اند مسئله ای بزرگ است. برنزه شدن پوست بدن در مقابل آفتاب زدگی یک حالت دفاعی بدن است که از سوختگی و صدمه به آن جلوگیری کند. ضمناً باید دانست که در داروخانه ها کرمها و مواد مختلفی وجود دارد که با زدن آنها بر روی پوست بطور مصنوعی پوست برنزه می شود بدون اینکه در آن بوده باشید و زمانی که در آب می روید چنانچه پوست شفاف و سفید دارید از کرمهای ضد آفتاب استفاده کنید و یا زیاد زیر آفتاب نمانید.

چرا باید بدانیم که چقدر الکل در بدن می ماند؟

جواب: برای اینکه با وجود قوانین ضد الکل در جامعه تولید و مصرف آن به طور زیر زمینی صورت می گیرد و در نتیجه بدن انسان فقط می تواند هر ساعت یک واحد الکل (بطور متوسط ۴ گرم) الکل را در کبد بسوزاند. بنابراین چنانچه کسی در شب الکل فراوان مصرف کند نه تنها اگر همان شب رانندگی کند و یا وسایل ماشینی را استفاده کند برای جان خودش و بقیه افراد بی گناه خطر دارد و گاهی اوقات در روز بعد نیز الکل بدن آنها بالاست اگر چنانچه زیاد خورده باشند مصرف الکل در بدن نیز بستگی به جنس وزن و وجود غذا در معده دارد.

بنابراین خواهشاً مواظب باشید حتی اگر در روز بعد می خواهید رانندگی کنید چنانچه مقدار زیادی مواد الکل در شب قب خورده اید امکان دارد هنوز بدن شما تحت تأثیر این ماده باشد حتی اگر از هر نظر شخص کاملاً حالش خوب باشد. یک واحد الکل در یک لیوان ۱۲۵ میلی لیتر شاب و ۲۵ میلی لیتر و سکی و حدود ۲۵۰ میلی لیتر آبجو است. همانطوریکه قبلاً ذکر شد مردان حداکثر ۲۱ واحد الکل و زنان حداکثر ۱۵ واحد الکل در عرض یک هفته مصرف کنند و بهتر است که چند روز بهتر هر هفته بدون مصرف هیچگونه مواد الکل به بدن و کبد خود اجازه دهند که استراحت کرده و به حالت عادی برگردند.

به عنوان پزشک ما نمی خواهیم که معلم اخلاق بقیه باشیم. وظیفه ما این است که اطلاعات دقیق بدهیم تا مردم خودشان بتوانند بهتر تصمیم بگیرند. در جامعه کنونی ایران باید مواظب بود که به دلیل کیفیت بد بعضی مواد الکل خود را به خطر نیندازید. بقیه مردم نیز باید به خواست افراد دیگر احترام بگذارند. شکی نیست که مسائل اجتماعی تمام افراد جامعه را تحت تأثیر قرار می دهد و باید هر فرد مسئولیت خود را در این مورد ادا کند. گرچه کسانی هستند که می گویند اگر هدف دولت از غیرقانونین کردن

مواد الکلی جلوگیری کامل آن است به این هدف نرسیده اند و فقط کسانی که می خواهند از این مواد استفاده کنند جان خود را از دست سوداگران منفعت خود قرار دهند و هیچ قانونی از آنها پشتیبانی نمی کند و بیشتر سود به جیب افراد سودجو و کشورهای همسایه که همه نیز مسلمان هستند می رسد در صورتی که اگر قانونی بود دولت بهتر می توانست خرید و فروش آن را کنترل کند و ضربه ای که به سلامتی مردم می زند کمتر بود و از همه مهمتر هزاران آدم بیکار در صنایع مربوط به فرآورده های الکلی مشغول به کار و عده بیشتر در پناه آنها مشغول به کار میشوند. گرچه ما نیز بعنوان ایرانی به عقاید عقیدتی گروه حاکم بر ایران واقف هستیم و کسی از آنها این انتظار را ندارد که در این مورد اقدام کنند در صورتی که مسائلی که مربوط به سلامتی اجتماع و مخلوط کردن الکل صنعتی با بعضی مشروب صورت می گیرد جلوگیری شود و بشدت مجازات شوند.

در موقع کباب کردن چه اصولی را باید رعایت کنم؟

جواب: به عنوان پزشک ما به وضع ایمنی مواد غذایی و جلوگیری از خطر سوختگی علاقمند به این مبحث هستیم.

باید مواد گوشتی خام و پخته را کاملاً از یکدیگر جدا نگه داشت و مواظب بود که بوسیله دست و یا وسایل دیگر مواد غذایی گوشتی خام و مواد غذایی که پخته اید و آماده خوردن هستند آلوده شوند چون مواد خام هنوز از نظر میکروسکوپ و سایر مواد عفونی با پختن پاک نشده اند. یک نفر باید مسئول کار باشد و در پختن کامل مواد گوشتی همت کند ولی نباید کسی باشد که مرتب مشروب بخورد و از خودبی خود شود و مواد غذایی را با پلاستیک بپوشانید که بوسیله پشه ها آلوده نشوند و از نظر ایمنی آتش باید وسایل در جاهای خوب قرار داد که برای خود و سایرین خطر تولید نکند. در

غرب توصیه می کنند که از بنزین و وسایل شبیه آن استفاده نشود و از ذغال طبیعی استفاده کنند و همیشه موقعیت اضطراری را در نظر گرفته وسایل خاموش کردن آتش را کنار دست خود قرار دهید و متوجه بچه ها باشید که نسوزند و بعد نیز مواظب ذغال خود باشید تا کاملاً خاموش شود.

واکسیناسیون

واکسن چیست و چند نمونه واکسن داریم؟

جواب: واکسن ماده ای است که وقتی وارد بدن می شود باعث برانگیخته شدن سیستم دفاعی بدن علیه آن نوع ماده و گاهی مواد مشابه آن می شوند در نتیجه اگر ویروس و یا میکروبی که شبیه آن ماده اولیه است وارد شود سیستم دفاعی بدن می تواند بدون وقفه آن را از بین ببرد قبل از اینکه باعث بیماری شود.

یکی از مواد اولیه که بصورت واکسن استفاده می شوند برای اولین بار در سال ۱۷۹۶ میلادی بوسیله ادوارد جنر پزشک انگلیسی استفاده شد. او از مایع درون حباب دانه های آبله گاوی که روی دست شیردوشان گاو بوجود آمده بود استفاده کرد و با مایه کوبی پسر جوانی در شهر دیگر متوجه شد که او آبله مرغانه

نمی گیرد.

امروزه واکسن را از ویروس و میکروبهای ضعیف شده و یا قسمتی از پروئین موجود در ویروس و یا میکروبهها که سیستم دفاعی را برانگیخته کند امروز به وسیله تکنولوژی مقدار زیادی از واکسن را بصورت مصنوعی می سازند و ضمناً واکسن ها را بوسیله تزریق و بوسیله خوراکی و حتی به طریق

دیگر می توان وارد بدن کرد ولی اساس کار آنها این است که ما آنتی ژن و یا چیزی شبیه عامل بوجود آورند و یک بیماری وارد بدن کنیم که با برانگیخته کردن گلبولهای سفید خون در بدن باعث ترشح آنتی کرد (پادزهر) و سلولهای گلبول سفید آماده می شوند که چنانچه ماده اصلی آن بیماری مثل ویروس و یا میکروب و حتی قارچ و انگل وارد بدن شود آنها را خیلی زود خنثی کنند قبل از فرصت درک کردن بیماری در فرد داشته باشند.

در هر واکسن مواد دیگری جهت جلوگیری از رشد میکروب و ویروس در آن و اینکه طول عمر بلندتر شود و اینکه فاسد نشود وجود دارد و بعضی واکسن ها را روی تخم مرغ و یا سلولهای حیوانی کشت داده اند و در آنها پروتئین آنها وجود دارد.

چه افرادی به واکسن انفلونزا احتیاج دارند و دلیل آن چیست؟

جواب: واکسن انفلونزا را هر ساله در پائیز به افراد زیر در انگلیس توصیه می کنند.

۱- تمام افرادی که سن آنها از ۶۵ سال بیشتر است. چون این افراد امکان دارد به برونشیت و سینه پهلو در پی گرفتن انفلونزا مبتلا شوند که جان آنها را تهدید کند. دلیل این امر اولاً اینکه سیستم دفاعی افراد مسن امکان دارد نتواند به درستی با ویروس انفلونزا مقابله کند و مهمتر اینکه افراد مسن به دلیل کشیدن سیگار در گذشته شان و یا زندگی شهری که دود و مواد مضر در هوا ریه و دستگاه تنفسی آنها را عیب دار کرده است. در نتیجه وقتی ویروس آنفلونزا وارد بدن آنها می شود و راههای تنفسی آنها را مقداری ملتهب می نمایند به دلیل صدمه قدیمی به ریه آنها بزودی میکروبها در آنجا زاد و ولد و تکثیر کرده و باعث عفونت ریه (سینه پهلو) و یا عفونت جداره داخلی راههای

هوایی (برونشیت) می شود که می تواند جان بیمار را تهدید کنند و بخصوص اینکه ما می دانیم که سینه پهلو بعد از انفلونزا کشتار فراوان دارد.

۲- کسانی که ناراحتی قلبی مثل نارسائی قلب و ناراحتی مزمن ریوی مثل آسم در هر سنی دارند چون سیستم دفاعی آنها ضعیف است و در آسم ریه آنها گاهی اوقات آسیب دیده و گاهی اوقات دارویی که برای درمان این ناراحتی ها استفاده می کنند روی سیستم دفاعی آنها اثر دارد.

۳- ناراحتی های بد کلیوی مثل نارسایی کلیوی که سیستم دفاعی آنها ضعیف است .

۴- بیماری قند - سیستم دفاعی آنها ضعیف است.

۵- ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن به هر دلیل مثل استفاده از دارویی مثل استروئیدها و شیمی درمانی و حتی اشعه درمانی.

۶- نویسنده این سطور گرچه شامل هیچ کدام از این گروه ها نمی شود ولی سعی می کند.

که هر ساله برای خودش و خانواده اش واکسن انفلونزا تهیه کند. چون عقیده دارد که پیشگیری بهتر از منتظر ماندن است و از طرف دیگر چنانچه انفلونزا بگیرند همه شان از یکدیگر خواهند گرفت و حداقل اینکه باید سر کار و بمدرسه برای مدتی باید نروند. در هر حال دلیل قانع کننده ای برای ندادن واکسن انفلونزا به همه افراد جامعه وجود ندارد گرچه میگویند که امکان گرفتن ناراحتی شدید کم است. در انگلیس که طب کاملاً ملی است برای پائین نگه داشتن خرج آنها به همه نمی دهند.

لازم بیادآوری است که واکسن انفلونزا را باید هر سال تکرار کرد چون ویروس انفلونزا هر سال

مقدار جزئی تغییر می کند که واکسن سال قبل نمی تواند جلوی آن را بگیرد.

واکسن پنوموکول برای چه منظوری استفاده می شود؟

جواب: میکروب استرپتوکوس پنومونی میکروب تقریباً خطرناکی است که عفونت ریوی (سینه پهلو)-مغز (مننژیت) و حتی میتواند باعث عفونت خونی شده و باعث مرگ در مدتی نسبتاً کم میشود. این میکروب همچنین باعث گوش میانی در اطفال میشود. این واکسن را به افراد بیش از ۷۰ ساله میدهند و همچنین کسانی که به هر دلیلی دست چپ آنها را درآورده اند و یا دست چپ آنها کارش را انجام نمی دهد (در ایران بیماریهایی مثل تالاسمی می تواند عامل موضوع باشد). کسانی که سیستم دفاعی آنها کامل نیست و یا دارویی مثل استروئید و شیمی درمانی استفاده میکند و یا به اچ-آی-وی و ایدز مبتلا هستند. کسانی که بیماریهای مزمن قلبی-ریوی-کبدی و یا کلیوی دارند آیا واکسن آبله مرغان مفید است؟

جواب: بله - ولی هنوز در انگلیس آنرا توصیه برای استفاده عمومی نمی کنند چون اولاً بیماری آبله مرغان در بچه ها بسیار بیماری خفیفی است که برای آنها خطر جانی ندارد و از طرف دیگر عفونت بچه ها در خانواده باعث میشود که روی وضع سیستم ایمنی پدر و مادر آنها که قبلاً این ویروس و بیماری را گرفته اند اثر کند و آنها دیگر از بیماری زونا Shingle رنج نبرند بنابراین بدلیل نگرانی از افزایش تعداد افراد بالغی که ممکن است به بیماری زونا مبتلا شوند تا همه بچه ها برای بیماری آبله مرغان واکسینه شود و بدلیل اینکه بیماری آبله مرغان در زمان کوچکی بخصوص سن ۲ تا ۶ ساله بیماری خفیفی است این برنامه تاکنون اجرا نشده است.

ناگفته نماند که بیماری آبله مرغان در افراد بالغ و مسن می تواند بیماری سختی و همراه با خطراتی باشد به همین دلیل آزاد گذاشتن بچه ها که با بچه های همسن خود، در تماس باشند و با آنها

بازی کنند که بیماری های کوچکی را در همان سن بگیرند بسیار خوبست و حتی عقیده بر اینست که کسانی که بچه های خود را بدور نگه می دارند و آنها بندرت با بچه های همسن خود تماس دارند در محافل و بازیها نمی روند بیشتر در معرض گرفتن بیماریهای حساسیت (آلرژی) مثل آسم-اکزما و حتی بعضی سرطانها نیز در آنها بمقدار جزئی بیشتر است.

در انگلیس به تازگی افرادی که در کادر پزشکی هستند و در مقابل آبله مرغان بدن آنها ایمنی ندارد (با آزمایش خون تعیین می کنند) واکسن میدهند همچنین کسانی دیگر که به هر طریق سیستم ایمنی آنها مختل است به اطرافیان نزدیک آنها نیز این واکسن را میدهند ولی بخود آنها این واکسن را نمی دهند. افرادی که شیمی درمانی- اشعه درمانی - استروئید مبتات به سرطان و بیماریهای دیگر مبتلا هستند که خودشان نمی توانند در صورت وارد شدن ویروس به بدن آنها با آن مقابله کند و با واکسینه کردن برادران و خواهران و کسان نزدیک آنها احتمال انتقال این ویروس به آنها کم میشود. بعضی عقیده دارند که رابطه ای بین واکسن ها و بی قراری و پرتحرکی بچه ها وجود دارد آیا این مسئله پایه علمی دارد؟

جواب: عقیده علمی اینست که رابطه ای بین واکسیناسیون و زیاد شدن تعداد بچه هایی که از بیقراری و پرتحرکی بخصوص در کشورهای غربی رنج می برند وجود ندارد. در هر حال کسانی هستند که می گویند مقدار کمی جیوه که در نیومر سال یعنی ماده ای که در بیش از ۶۰ سال گذشته بعنوان نگاهدارنده در محلول واکسن اضافه می شود که جلوی رشد هر نوع میکروب و قارچ را می گیرد باعث این پرتحرکی بچه ها شده است. ولی دولتهای مختلف در سالهای گذشته شدیداً سعی نموده اند که این مواد را از تمام مراحل تهیه واکسن حذف کنند - در هر حال توصیه روشن ما به پدر و مادران

اینست که منافع واکسینه کردن فرزندان شما بسیار زیادتر از نگرانی در مورد عوارض جزئی ناشی از استعمال آنهاست ما سعی خواهیم کرد که تمام واکسن های موجود در بازار ایران و طرق تهیه و کیفیت را زیر ذره بین ببریم و با شما در این باره صادقانه کمک کنیم هدف بود بهبود و کمک به بهتر شدن آنست و هر نوع عیبی را از بین ببریم. اگر میتوانید در این مورد به ما کمک کنید اینجا کلیک کنید.

برنامه عمومی واکسیناسیون را بطور مختصر چیست؟

جواب: اغلب واکسیناسیون در کودکان صورت میگیرد و در مراحل بعدی زندگی فقط برای

بعد از آنها مقدار تشدید کننده و بالا برنده و یا تقویت کننده سیستم دفاعی آنها استفاده میشود.

برنامه واکسیناسیون در کشورهای مختلف تقریباً شبیه به هم میباشد ولی بطور کلی در

کشورهایی مثل آمریکا بنظر میرسد که در برنامه واکسیناسیون ملی خودشان واکسن های زیادتری

توصیه می کنند گرچه برنامه شروع آن از همان ۲ ماهگی است.

۱- در انگلیس چند روز بعد از تولد به بچه که در معرض خطر هستند مثلاً خانواده آنها از

شوهای جهان سوم است واکسن ضد سل بی سی جی می زنند.

۲- در سن دو ماهگی - سه ماهگی و چهار ماهگی - سه بار واکسن های دیفتیری - کزاز - سیاه

سرفه که هر سه در یک تزریق یا آمپول هستند به آن DPT می گویند.

واکسن هموفیلوس - که این میکروب در نوزادان باعث عفونتهای زیادی از جمله مغز (مننژیت)

میشود.

واکسن مننگولوس که باعث بیماری خطرناک عفونت پرده اطراف مغز (مننژیت) میشود.

واکسن فلج اطفال

در انگلیس به پزشکان خانواده دولت حق حسابی خوب میدهند و آنها را تشویق میکنند که با دنبال کردن قضیه تمام بچه ها را واکسینه کنند بنابراین هر بچه در سن ۲ ماهگی سه آمپول تزریقی (یکی برای دیفتری-سیاه سرفه و کزاز- دیگری برای هموفیلیس و سومی برای مننگوکوس) و یک قطره خوراکی فلج اطفال به آنها داده میشود و همین برنامه یکماه بعد (سن سه ماهگی) و یک ماه دیگر (سن چهار ماهگی) تکرار میشود. بچه های زودرس که قبل از نه ماهگی متولد میشوند نیز باید از تاریخ دو ماه بعد از تولد همین برنامه سه گروه واکسن داده شود.

۳- حدود ۱۳ ماهگی سن به آنها واکسن سرخک - اورپون و سرخچه (ام-ام-آر) که هر سه در یک آمپول هستند تزریق میشود.

۴- سن بین ۳ تا ۵ سال (قبل از شروع مدرسه چون در انگلیس بچه ها از سن ۵ سالگی بمدرسه میروند ولی در بعضی کشورهای دیگر غربی سن ۶ یا ۷ سالگی و در انگلیس هم بحث است که این سن را به ۶ یا ۷ سالگی افزایش دهند که پای دولت مقداری از هزینه مدارس کاسته شود) در هر حال در این به آنها دوز تقویت کننده اغلب واکسن هایی که قبلاً داده شده اند میدهند که شامل واکسن دیفتری-سیاه سرفه و کزاز هر سه در یک آمپول، واکسن سرخک و اورپون و سرخچه همه در یک آمپول واکسن قطره خورانی فلج اطفال یعنی دو تزریق و قطر خوراکی فلج اطفال قبل از شروع مدرسه تکرار میشوند.

۵- سن بین ۱۳ تا ۱۸ سال یعنی سنی که بچه در انگلیس مدرسه را تمام می کنند و بعد از ۱۸ سالگی وارد دانشگاه میشوند چنانچه بخواهند ادامه تحصیل دهند در این سن واکسن دیفتری-سیاه سرفه و کزاز یک آمپول قطره خوراکی فلج اطفال داده میشوند که این برنامه واکسیناسیون اتمام می کند.

۶- بعد از پایان دادن برنامه واکسیناسیونی که ذکر شد در موارد استثنایی واکسیناسیون های دیگر صورت میگیرد- مثلاً بعد از زخم شدن پارگی بدن بخصوص زخمهایی که عمیق هستند و با خاک آلوده شده اند در حال حاضر اگر بیش از ۱۰ سال از آخرین تزریق واکسن کزاز گذشته باشد به آنها یک تزریق دیگر نیز میدهند گرچه ممکن است که برنامه در آینده نزدیک عوض شود در ایران که امکان دارد فرد قبلاً واکسینه نشده باشد بهتر است با دادن آنتی بیوتیک (یکی از پنی سیلین ها) برای حدود ۵ روز از همان روز نیز برنامه مایه کوبی فرد را بر ضد این بیماری شروع کرد و بهتر است که تزریق اول را همان روز داد و دو تزریق بعدی به فاصله یکماه و ۶ ماه بعد تکرار شود. البته باید توجه کرد که در پزشکی اینکار نیست که وقتی درباره یک مسئله پزشکی یا بیماری حرف بزیم شامل حال همه شود و باید دانست که همیشه استثنایی وجود دارد که باید آنها را بطور دیگری درمان کرد و این مسئله حرفه پزشکی را علمی بی مانند در آورده است واکسن های انفلوانزا هر سال و واکسن پنومونوکوکوس را برای افراد مسن تر از ۶۵ سال و کسانی که سیستم دفاعی آنها کامل نیست و کسانی که بیماری مزمن قلبی-ریوی-کلیوی و کبدی دارند و یا در شعلهایی که ممکن است بطور مرتب در معرض خطر باشند مثل پزشکان و سایر کادر پزشکی که بدلیل شغلشان باید روی بیماران بنشینند و با آنها حرف بزنند و امکان دریافت ویروس و میکروب از طرف بیماران فراوان است- در همین راستا عقیده داریم که واکسن هیپاتیت ب- واکسن سل ب ث اجی نیز برای این گروه شغلی در ایران لازم است.

واکسیناسیون؟ هیپاتیت آ و ب و حصه - تب زرد برای کسانی که میخواهند به کشورهای دیگر بروند در غرب داده میشود و برای جلوگیری از مالاریا باید دو هفته قبل از رفتن و چهار هفته بعد از

بازگشت باید داروی ضد مالاریا استفاده کنند- این اطلاعات شاید برای ایرانیانی که در غرب متولد شده اند مفید باشد.

سرانجام اینکه در موقع تزریق واکسن بهتر است که بروشور همراه آنها را کاملاً خوانده و با معاینه بیمار مطمئن شد که هیچگونه نگرانی برای دادن آن وجود ندارد.

داروها - اطلاعات عمومی در مورد داروها

چه فعالیت هایی در دوران حاملگی نکنیم؟

جواب: عقیده بر اینست که مقداری فعالیت بدنی تمام دوران حاملگی ادامه داشته باشد ولی از

ورزش های سنگین و تند باید جلوگیری کرد.

حاملگی مرزی است بین حالت سلامت و احساس بیمار بودن است به همین دلیل زن حامله

احتیاج به مواد غذایی سالم و طبیعی و استراحت فراوان دارد و فعلیت بدنی مثل قدم زدن و تمرین های

ملايم توصیه میشود. در ماههای آخر حاملگی بدلیل کمی سنجی اکسیژن باید از پرواز و مسافرت

طولانی خودداری کرد چون باعث بدنیا آمدن زودرس نوزاد میشود.

برای اطلاعات بیشتر در مورد حاملگی در اینجا کلیک کنید.

بعنوان کمک های اولیه چه چیزهایی در خانه و یا محیط کارم نگه دارم؟

جواب: در خیلی از کشورها مقداری وسایل در خانه معمولاً در جعبه ای در جای مشخصی نگه

میدارند که در موقع اضطراری و هرگونه سانحه از آنها استفاده کرد.

لازم بیاد آوری است که بستگی به وضعیت هر خانواده و اینکه آنها بچه های کوچک دارند و

اینکه مغازه و یا داروخانه هستند که نمی توانند هرآن آنها را از آنجا تهیه کنند از طرف دیگر چنانچه

منظم نباشید و همه این مواد را تهیه کنید ولی وقتی که سانحه ای اتفاق افتاد و احتیاج اضطراری به آن

پیدا کردید اگر آنها را پیدا نکنید این سر دردسر بزرگی است چون به امید پیدا کردن آنها در

گوشه ای از خانه تان امکان دارد اوقات ذیقیمت را تلف کنید و در اصل عقیده بر این است که حتی

اگر مواد کمکهای اولیه در دسترس دارید باید همت این باشد که هر چه زودتر به فردی که شدیداً

مجروح شود به بیمارستان و حتی اطاق عمل رسانده شود بنابراین نباید وقت را تلف کرد و فقط در همین درسر راه انتقال مقداری به آن رسید- باید به بیمارستان جز داد و آنها باید منتظر باشند و در سر راه جلوی خونریزی را با فشار مستقیم روی نقطه خونریزی کننده نگه داشت و دررگ آن سرم برقرار کرد- حتماً با خواندن این سطور خنده تان میگیرد و فکر میکنید چقدر ما از وضع بیمارستان و پزشک و آمبولانس در ایران بی خبر هستیم که این حرفها را میزنیم ولی باید دانست که ما حداقل انتظاری که از سرویس های پزشکی هر کشور باید داشته باشیم توصیه می کنیم چنانچه راه صحیح را ننویسیم برای ابداً به این روش بد و خوددرآوری ادامه خواهند داد.

موادی که در جعبه کمکهای اولیه وجود دارد فقط باید در مواقع بسیار جزیی روی آنها تیکه شود در هر حال چنانچه تصمیم به نگه داشتن جعبه کمکهای اولیه در منزل و یا محل کارتان گرفتید خودتان بهتر از هر کس دیگر می دانید که چه چیزی بیشتر مورد احتیاج است و بترتیب اولویت موادی و یا وسایل پزشکی که استفاده میکنید می توانید بر تعداد آنها اضافه کنید ولی باید دانست گرچه میتوانید از یکی مثلاً پاسب که بروی زخمهای کوچک می زنند (این در غرب از هر چیز دیگر در خانه ها استفاده دارد حتی وقتی که صورتشان را تیغ می برد یکی از آنها روی آن میزنند) شروع کنید تعداد حداقل آنها میتواند آنقدر زیاد باشد که یک داروخانه کامل و یا خانه تان را به یک فروشگاه وسایل پزشکی تبدیل کنید- بنابراین از موادی که میخواهید در منزل نگه دارید لیستی تهیه کنید برای مثال این لیست چیزهایی که اگر بخواهیم برای خانه ام بخرم در لیست خویش مینویسم تهیه میکنم:

اندازه های مختلف چسب های زخم (پلاستر)

مقداری گاز کوچک و متوسط

مقداری باند

قیچی

دماسنج چنانچه بچه در خانه دارید

محلول یا اسپری ضد عفونی کننده بتادین

مقداری قرصهای استامینوفن و چنانچه بچه های کوچک در خانه دارید محلول آنرا نگه دارید. بستگی به احتیاج افراد خانواده اگر از سرفه و حساسیت رنج می برند برای آنها نیز قرص های ضد حساسیت و شربت سرفه و یا اسپری آسم را نگه دارید- باید واقع بین بود چنانچه برای کارکنان یک کارخانه صنعتی میخواهید این مواد را تهیه کنید لیست شما باید فرق کند و یا مقداری تهیه کرد که طوری نگه داشت که فاسد نشوند و زیاد نباشند که تاریخ مصرف آنها تمام شود. خواهش ما اینست که مواظب باشید که همه مواد دارویی را از دسترسی بچه ها و افراد مسنی که حواس خودشان را از دست داده اند خودداری کنید.

تفاوت مواد مختلف دارویی چیست؟

جواب: وقتی که پزشک دارویی را تجویز میکند وظیفه دارد که نوع آن که باید بصورت قرص-آمپول و... چه موقع روزی چند بار و قبل یا بعد از غذا مصرف شود باید قید شده باشد.

۱- قرصها و کپسولها را باید با مقدار کافی آب بطور کامل قورت داد و حداقل نیم لیوان آب با آنها نوشید که در مری نمانند و کاملاً به معده بروند- توصیه میشود که قرصها و کپسولها را چند سال قبل از خوابیدن و به بستر رفتن بخورید که کاملاً به معده بروند- بعضی قرصهای خنثی کننده اسید؟ را باید خوب در دهان جوید و بعد قورت داد بعضی قرصها که برای قلب و عروق استفاده میشود باید در

زیر زبان گرفته شوند تا در آنجا آب شوند (زیرزبانی) چون اگر کاملاً قورت داده شوند وقتی که از روده جذب شود مقدار بسیار زیادی از آن در کبد از بین خواهد رفت. باید توجه داشت بعضی قرصها را میتوان در آب حل کرد و بعد آنرا خورد داروهایی که حدود ۲ ساعت قبل از غذا باید برداشته شوند در اینجا کلیک کنید.

چون جذب آنها روی معده خالی بهتر است.

داروهایی که باید همراه یا بعد از غذا خورده شوند در اینجا کلیک کنید.

چون برداشتن آنها روی معده خالی باعث ناراحتی معده میشود.

۲- شیافها - در این روش دارو را در مقعد می گذارند و دردهای بدن کم کم آب شده و مواد دارویی آن جذب خون میشود. شیافها را موقعی تزویز می کنند که شخص نتواند قرص - کپسول قورت دهد یا مرتباً تهوع یا استفراغ کند. گاهی اوغات دارو چنانچه خورده شود بوسیله اسید معده خراب میشود - بعضی اوقات اثر دارو روی بیماریهای موضعی مقعد اثر کند مثل کسی که بواسیر دارد و بیماری التهاب مزمن قسمت آخر روده بزرگ (کلیت) دارد.

۳- شیافهای زنانه که آنها را در دستگاه زنانه (واژن) قرار میدهند که مواد دارویی آن از آنجا وارد خون شود و گاهی آنجا قرار میدهند که عفونت آنجا را درمان کند.

۴- کرمها - پمادها و مواد پوستی که بر روی پوست قرار میدهند که روی بیماریهای موضعی پوستی اثر کند - گرچه از طریق پوست نیز میتوان بعضی داروها برای بیماریهای دیگر استفاده کرد - مثل استفاده داروهای ضد حاملگی که با پسباندن دو عدد از آنها به پیوست مثل قرصهای ضدحاملگی از حامله شدن جلوگیری یا بعنوان یادآوری ذکر این نکته بد نیست که کرمها چرب نیستند و وقتی به

پوست زده و مقداری مالش داده شود دیگر دیده نمیشوند ولی پمادها روغنی و چرب هستند و معمولاً موقعی به بیمار داده میشوند که دارای پوست خشک باشد. لوشن ها مایعتر هستند معمولاً برای مناطق مودار پوست استفاده میشوند که استفاده از کرم و پماد راحت نیست.

۵- اسپری های استنشاقی- بعضی داروهایی که معمولاً برای حساسیت و آسم و ناراحتی های دیگر تنفسی مثل برونشیت مزمن و آنزیم ریوی استفاده میشوند میتوان با استنشاق کردن به داخل سینه کشیده شوند که از این طریق روی ریه ها اثر کرده و مقداری نیز وارد جریان خون میشود. همین داروها را نیز میتوان بوسیله قرص و یا آمپول استفاده کرد که سرانجام از طریق خون به ریه ها می روند و باعث اثر روی آن میشود. باید در نظر داشت که مقداری از این داروها که از طریق استنشاق میشود بسیار کمتر از مقداری است که از طریق تزریق آمپول و یا قرص وارد بدن میشود و در نتیجه عوارض جانبی کمتری دارند.

۶- شربت‌ها- بعضی افراد مثل بچه ها و افراد مسن که نمی توانند قرص و کپسول بخورند داروها را بصورت مایع به آنها میدهند- داروهای مایع به چند شکل عرضه میشوند.

الف- اسپنسیون که دارو در آب مخلوط شده ولی در آن حل نشده است و باید قبل از استفاده هر بار بطری محتوی آنرا خوب تکان داد که داروهای ته نشین شده با آب مخلوط شود.

ب- محلول که دارو را در آب حل کرده اند و قبل از استفاده دیگر احتیاج به تکان دارد ندارد.

پ- کیمیا یا اکسید که دارو را در مخلوطی از آب و الکل حل کرده اند و باز احتیاج به تکان

دادن قبل از استفاده هر بار ندارد.

ت- شربت که دارو را در مخلوطی از قند و آب حل کرده اند که باز احتیاج به تکان دادن هر بار قبل از مصرف ندارد.

بدلیل نا اطمینان بودن بازار ایران تمام داروهایی که بصورت مایع داده میشوند بهتر است قبل از هر بار مصرف تکان داده شوند و برای نوزادان بهتر است از یک سرنخ برای اندازه گیری مقدار هر بار دارو به آنها استفاده کرد و همان سرنخ را هر بار بعد از مصرف شست و در پلاستیک تمیزی گذاشت و در یخچال آنها نگهداری کرد تا بعد از چند روزی که دارو می‌دهید استفاده شود و بعد آنرا بدور بیندازید.

۷- آمپولها که باید تزریق شوند معمولاً بوسیله پزشک و یا فردی اطلاعات کافی پزشکی؟ و بصورت آهسته در خون وارد شوند بصورت قرص-کپسول استفاده می کنند و یا آنرا بصورت برچسب به پوست می چسبانند و یا بصورت یک اثر آن بر روی بدن بماند.

چه تفاوتی بین اعتقادات بهداشتی در ایران و در انگلیس در مورد طرق استفاده از داروها وجود دارد؟

جواب- همانطوریکه ملاحظه فرمائید و توضیح داده شد هر دارو بصورت قرص و کپسول- آمپول- مایع-شیافهای مقعدی و یا واژنی و برچسب های پوستی و یا شکل های دیگر وجود دارد و در کشور انگلیس و شاید گفت تمام کشورهای غربی بسیار غیر معمولی است که پزشک برای فردی که بتواند دارو بخورد آنرا بصورت آمپول بنویسد و در حقیقت چنانچه پزشکی اینکار را بکند بیمار شاید بتواند از او شکایت کرده و غرامت بگیرد که بدون دلیل قانع کننده با تزریق آمپول او درد کشیده است. ولی لازم به یادآوری نیست که در ایران فرهنگ و اعتقادات بهداشتی مردم در نقطه متضاد قرار دارد و

به همین دلیل ایرانیانی در خارج می بینی که در انگلیس در بدر بدنبال پزشکی میگردند که به آنها آمپول تزریق کند و خانمهای ایرانی در این راه بی مانند هستند. جالب اینکه وقتی برایشان توضیح میدهی و به سئوالات آنها جواب می دهی نه تنها قانع میشوند که بجای آمپول به آنها قرص بدهی بلکه اگر زمانی احتیاج به آمپول پیدا کنند از آن می گزند. این نشان می دهد که فرهنگ پزشکی در ایران و طبقه اطباء و پزشکان در این عادت بد مردم سهم فراوانی داشته اند.

بنابراین چرا این مسئله پیش آمده است؟ چون علم جدید پزشکی از غرب به ایران رفته است و هرچه پزشکان در ایران میدانند و تمرین و طبابت میکنند مدیون علم پزشکی جدید غرب هستند. به همین دلیل به مراجع فراوانی مراجعه کردم و تنها به این مسئله برخورد کردم که وقتی پنی سیلین و سایر داروهای اولیه علم مدرن پزشکی به بازار آمد همه از طریق آمپول و تزریق به بیمار داده میشد در نتیجه پزشکان اولیه تحصیل کرده غرب داروها را تزریق می کردند ولی این فرهنگ غلط در میان مردم مانده است و خدا میداند که صدمات فراوانی یا کنون باعث شده اند بخصوص اینکه بیماریهای زیادی مثل هپاتیت بین مردم پخش شده است.

لازم به ذکر است که در ایران قدیم جنری شاپور اولین دانشگاهی بود که در دنیا پزشک تربیت می کرد و ابوعلی سینا و رازی نیز حق فراوان برگردن مردم در قسمتی از تاریخ دارند و تا حدود کمتر از ۲۰۰ سال پیش قانون در اروپا تدریس میشد ولی علم جدید پزشکی که با استفاده از داروهای مدرن مردم را درمان می کنند همه ثمره جهش انقلاب صنعتی غرب است و چندی پیش که با پزشکی صحبت مراد بود و درباره پیشرفت های جدید پزشکی مراد بود ای بود وقتی که یادآوری که در قدیم مردانی چون ابوعلی سینا و رازی و غیره در شرق بوده و درباره طریق پزشکی آنها که کاملاً با طب

مدرن فرق می کند بحث کردیم ولی سرانجام او محترمانه گوش زد علم مدرن پزشکی در غرب که به اینجا رسیده به هیچ شرقی وابسته نبوده بلکه آنها از تمام امکانات موجود استفاده کرده اند او افزود که حتی آنها از مورچه ها و ماهیها و مواد دارویی جدا کرده اند و از آنها بیشتر از ابوعلی سینا یاد گرفته اند. هنوز کسانی هستند که در همه جای دنیا می گردند که این منابع طبیعی را شناخته و از آنها استفاده کنند بنابراین این هم خطر یکی از اینهاست که اگر خوب به آن بیندیشید و قانون را خوانده باشید میتوانید بهتر قضاوت کنید. متأسفانه فرهنگ پزشکی که به ابوعلی سینایی میدهند هنوز در بسیاری از نقاط ایران برقرار است که میتواند مضر باشد مثل تیغ زدن سر، خوردن داروهای گیاهی دونه ملاحظه علمی و نادیده گرفتن این حقیقت که عده بسیار زیادی از مواد دارویی که در پزشکی مدرن کنونی پزشکان تجویز می کنند و در کارخانه های کشورهای غربی ساخته میشوند از ریشه گیاهی و طبیعی استخراج و خالص شده اند و یا ساختمان شیمیایی آنها را از روی تجزیه و تحلیل این مواد طبیعی شناخته اند. در نتیجه وقتی که پزشکی دارویی تجویز میکند آن قسمتی از مثلاً گل گاوزبان که برای آن بیماری بخصوص مفید است استخراج شده و بصورت قرص کپسول و یا آمپول و غیره به بیمار داده میشود. این مسئله باعث میشود که از عوارض بقیه مواد ناخواسته در این داروی گیاهی جلوگیری شود برای مثال عقیده براینست که از ده هزار مواد شیمیایی که شرکت های دارویی میباید حدود هزار تا را جدی گرفته و روی آنها در آزمایشگاه کار میکنند و از این عده فقط حدود پنج به مرحله ای میرسند که ارزش این را دارند که روی انسان آزمایش شود در فازهای مختلف و سرانجام امکان دارد که هیچکدام از آنها بعد از سالها زحمت و میلیونها دلار خرج بجایی نرسند و نتوانند پروانه ورود به بازار را بگیرند.

ولی شکی نیست که عده ای از این داروهایی که نتوانسته اند در غرب موفق باشند راه خود را به بازار کشورهای مثل ایران می یابند چون شرکت های دارویی باید قسمتی از ضرر خود را جبران کنند حتی در اطراف میدان توبخانه به مردم بی پناه فروخته میشوند.

مسئله دیگر اینکه بدلیل قوانین محکم پزشکی و اخلاقی در کشورهای غربی برای شرکت های کوچک دارویی و افرادی که بخواهند بدون دردسر آزمایشاتی روی حیوانات و حتی انسان بکنند به ایران و کشورهای همجوار می آیند مثلاً چون آزمایش روی سگها در انگلیس مشکل است و راههای قانونی پیچیده دارد میتوان فرد به عربستان سعودی رفته و هر کاری که دلش بخواهد می تواند آنجا روی سگها و حیوانات دیگر انجام دهد. از این بدتر اینکه چون برای وارد بازار کردن وسیله ای که در قلب بکار می رود در غرب آزمایش اجازه داده نمیشود و یا هفتخوان رستم را رفت به اسم پروفیسور به ایران می آید و در بهترین بیمارستان قلب ایران هرچند بچه دلش بخواهد در اختیار او قرار میدهند که این وسیله را برای اولین بار روی آنها آزمایش کند و مقداری آمار جمع کند و آنها را بصورت گزارشی نوشته و بتواند وسیله خود را در کشورهای دیگر و (ایران) بفروشد شاید بعضی از این بچه ها که روی آنها عمل شده اصلاً احتیاج به عمل نداشته اند و حتی بدون دلیل جان خود را از دست داده اند چون باصطاح پروفیسور روی بچه ای که حالش خوب نیست و احتیاج شدید به نجات جانش با عمل جراحی دارد عمل نمی کند چون اگر بمیرد از نظر آماری شاید نتواند وسیله اش را بفروشد بنابراین که بدبختی ما چیست این فقط گوشه ای از تجربه شخصی نویسنده این سطور است و خدا میداند که چقدر زیادتر است حرفهای فراوان دیگر وجود دارد. حتی کسانی که باید از جان مردم دفاع کنند و افراد بی پناه باید برای درمان بیماری خود به آنها پناه ببرند آنها با بند و بست با وابسته های خارجی باعث این

اوضاع میشوند البته همانطوریکه در جای دیگر ذکر شد مسائل مختلف جامعه به هم ربط دارند و مسائل سیاسی و اجتماعی و بازدهی تمام ادارات در هر مملکت شبیه به هم هستند و باید بیش از این نباید انتظار از جامعه پزشکی ایران داشت و نباید به آنها کم لطفی کرد که تحفه ای جدا بافته باشند.

نظر خودتان را برایمان بفرستید و یا چنانچه به مسئله ای در این زمینه برخورد کردید کلیک اینجا

چه داروهایی باید همزمان با غذا و یا بلافاصله بعد از میل غذا خورده شوند؟

جواب: داروهایی که باعث تحریک و حتی گاهی زخم معده میشوند مثل آسپرین و سایر

داروهای شبیه آن که ضد درد و ضد التهاب هستند گروه دیگر داروهایی است که خوردن آنها باعث

تهوع و گاهی اوقات استفراغ میشوند در نتیجه اگر آنها را بعد از غذا بخورند حالت تهوع کمتر است

مثل آلویورنیول که برای جلوگیری از حمله های بیماری نقرض استفاده میشود و داروهایی که برای

بیمار پارکینسون استفاده می کنند.

داروهایی مثل گاوایسکن که اسید معده را خنثی می کند چنانچه بلافاصله بعد از اتمام غذا

خورده شود در سوء هاضمه مفید است. دارویی که برای درمان ناراحتی های موضعی داخل دهان

استفاده میشوند بهتر است بعد از اتمام غذا استفاده شوند. ضمناً بعضی داروها برای جذب آنها احتیاج به

وجود غذا در معده است مثل دارویی که برای بیماری ایدز استفاده می کنند.

و سرانجام دارویی که برای بیماری قند استفاده میشوند بعضی آنها را باید بعد از خوردن غذا

استفاده کرد که از بالا رفتن قند خون جلوگیری کند و ضمناً چنانچه قبل از غذا خورده شدند امکان

پائین آوردن یکباره قند خون هست. ضمناً همیشه سعی کنید علاوه بر دستورات پزشک از داروخانه

پرسید و همیشه بیاد داشته باشید که بروشور همراه داروها معمولاً در کشورهای غربی دقیق هستند و

بیشتر اوقات شرکت سازنده دارو نیز بطور تلفنی اطلاعات کامل در اختیار پزشکان و حتی بیماران قرار میدهد.

چه دارویی باید قبل از صرف غذا میل شوند؟

جواب: معمولاً دارویی که قبل از غذا باید خورده شوند در معده خالی آنها بهتر جذب و مقدار زیادتری از آنها وارد خون شده و بهتر می تواند برای درمان مفید باشد مثل انواع پنی سیلین ها که برای درمان انواع عفونت های میکروبی استفاده میشوند لوایتروکسین که برای درمان پرکاری غده تیروئید استفاده میشوند ریفامپی سین که برای بیماری سل استفاده میشود این ها از جمله داروهایی هستند که بهتر است آنها حدود یک ساعت قبل از غذا خورد. باید در نظر داشت یعنی از داروها حتی در صورت بودن مقدار جزیی مواد غذایی در معده جذب نمی شوند مثل پمس فسفونات ها که برای درمان پوکی استخوانها مصرف میشوند بعضی داروهای دیگر در زمان و بعد از غذا اگر خورده شوند کار نمی کنند بنابراین باید مواظب بود و از طریق پزشک-داروخانه و بروشور همراه دارو اطلاعات کافی در مورد دارو جمع کرد.

چنانچه در این زمینه حرفی دارید و یا احتیاج به کمک دارید که از جای دیگر نتوانسته اید آنرا در ایران تهیه کنید با ما تماس بگیرید و اینجا کلیک کنید.

آیا میتوانیم در دوران حاملگی از داروها استفاده کنیم؟

جواب: معمولاً نه- باید توجه داشت که همیشه حفظ و سلامتی مادر از محافظه کار بودن در مورد جنین مهمتر است. عقیده بر اینست که وضعیت و اینکه چرا مادر (زن حامله) به دارو احتیاج دارد برای او توضیح داده شود و به او کمک شود که در این باره تصمیم بگیرد. و در کشورهای غربی شوهر

در این مورد حرفی ندارد و حتی اگر مخالف باشد تأثیری ندارد و چون این حق زن است که درباره بدن خود و سلامتی خود تصمیم بگیرد و حتی زمانی که بچه بدنیا آمد باز مادر بسیار بالاتری برای گفتن دارد تا شوهر و مردی که پدر بچه است.

در مورد بسیاری از داروها ما اثر آنها را روز حاملگی نمیدانیم چون داروها را حق ندارند که روی زنان حامله، زنان شیرده و بچه‌ها آزمایش کنند. در نتیجه با تجربه برخی از آنها اثرشان مشخص شده ولی عده زیادی از آنها را با توجه به اینکه علم و شناختی درباره ساختمان شیمیایی و اثر آن داریم تصمیم میگیریم که برای زن حامله تجویز کنیم.

مسئله دیگر اینکه در مورد بسیاری از داروها و حتی دادن هر دارویی در سه ماه اول تا میشود باید خودداری کرد، چون در اوایل حاملگی موقعی است که جنین مغز و اندامها و اجزاء بدنش کم کم شکل میگیرند و بیشتر به مواد دارویی و شیمیایی حساس هستند که امکان دارد در بوجود آمدن آنها اختلال بوجود آمد.

مسئله دیگر اینکه علم و دانش ما راهنمایی است که به؟ آیا دارو که میخواهیم به زن حامله بدهیم از جفت عبور خواهد کرد؟ و چنانچه جواب ما به این سؤال مثبت است باید از دادن آن خودداری کرد چون این دارو روی جنین نیز اثر مستقیم میکند که ممکن است باعث عوارضی شود.

در تمام طو حاملگی بخصوص در اواخر حاملگی از خوردن آسپرین و داروهای مشابه ضد درد و التهاب باید خودداری کرد بخصوص نباید برای بیماریهای جزئی مثل سرماخوردگی و انفلونزا از این داروها و هر داروی دیگری استفاده کرد چون سرانجام خوب میشود.

باید دانست از زمانی که نطفه بچه بسته میشود نگرانی و دردسر و گرفتاری شما شروع خواهد شد، بنابراین فکرهاى مختلف که امکان دارد بچه ام ناقص باشد و یا هزاران سؤال دیگر به نظر تان میرسد کاملاً طبیعی هستند. بجاست بجای این همه نگرانی سعی کنید با استفاده از کتابهای ساده و خواندنی و استفاده از اینترنت اطلاعات خودتان را درباره بارداری، زایمان، بچه داری و مادر و پدر بودن آماده کنید. فقط وقتی که کتاب آقا یا دکتر و یا پروفیسور فلانی را میخوانید بخصوص در مورد موضوعات نامشخص مثل روی چند ساعت باید خوابید و نباید فکر کنید که فقط همین درست است حتی نوشته های ما و تمام کتاب و اطلاعاتی که میتوانید جمع کنید باید بشما کمک کند که خودتان بهتر تصمیم بگیرید با توجه به وضع خاص خودتان باید دید که از جایی که اطلاعات داده میشود تا چه اندازه اعتبار دارد و همیشه بهتر است که منابع مختلفی اطلاعات جمع کرد تا زمانی که خودتان با آگاهی میدانید کدام منبع نزدیک تر به حقیقت است. چنانچه در مورد حاملگی و مسائل مخصوص آن در ایران سئوالی یا اطلاعاتی دارید برای بفرستید در اینجا کلیک کنید.

آنها داروها بر روی یکدیگر اثر منفی دارند؟

جواب: چنانچه کسی چند دارو را همزمان مصرف کند بعضی از این داروها ممکن است که اثر یکدیگر را تشدید می کنند بزبان ساده تر اینکه اگر کسی این داروها را با هم بخورد اثر آنها از اثری که هر کدام از آنها جداگانه در مواقع مختلف مصرف شود فرق می کند. عده داروهایی که بر روی هم اثر دارند فراوان و پیچیده است ولی در اینجا فقط به چند فعل و انفعال و اثر متقابل شایعترین آنها اشاره میشود. داروهایی که برای رقیق کردن خون مثل وارفارین استفاده میشود چنانچه بهر دلیل آسپرین و داروهای مشابه آن نیز استفاده شوند خون را بیشتر رقیق کرده و ممکن است باعث خونریزی شوند مثال

دیگر اینکه زنی که روی قرص ضدحاملگی است چنانچه بدلیل گلودرد و هر دلیل دیگر به آن آنتی بیوتیک بدهند در مدتی که آنتی بیوتیک مثل پنی سیلین استفاده میکند و هفت روز بعد از اتمام راحتی مدتی که بیوتیک میخورد میتواند حامله شود با وجود اینکه به قرصهای ضدحاملگی خود در این مدت ادامه داده باشد. باید دانست گاهی اوقات مواد گیاهی داروی و بندرت غذاها با داروها اثر دارند چنانچه در مورد اثر داروها خود نگران هستید با داروخانه و به بروشور همراه داروها مراجعه کنید و در مورد استثنایی با ما تماس بگیرید و در اینجا کلیک کنید بخصوص اگر عوارضی از مصرف چند دارو با هم داشته آید.

آیا مصرف داروهای پزشکی در ایران با انگلیس فرق دارند؟

جواب: از نظر کیفیت بطور حتم داروهای که در انگلیس مصرف می شوند بهتر هستند چون متأسفانه در ایران بنظر میرسد که توجه به بهداشت ملت در اولویت قرار ندارد و دستهای واسته های فراوان در کار است که بعضی داروها را بصورت غیرقانونی بفروشند و مسائل پیچیده ای در جریان است که برای روشن شدن آنها باید از مأموران دولتی جمهوری پرسیده شود تا شاید دست افرادی که دستشان در کار است برملا شود.

آیا پزشکان در ایران و در انگلیس از نظر نوشتن نسخه با هم فرق میکنند؟

جواب: عقیده بر اینست که در ایران پزشکان دهر بار دیدن بیمار داروهای بیشتری برای آنها نسخه می کنند. دلیل این امر را ما درست نمیدانیم ولی چند دلیل که در اینجا میاوریم و از شما می خواهیم که دلایلی که بنظر شما برای نوشتن انواع و اقسام داروهای رنگارنگ توسط پزشکان ایرانی وجود دارد برای ما بفرستید برای کسانی که در کشورهای غربی زندگی کرده و آگاهی به معیارهای

آنها دارد اینست که اولاً همه از قانون میرسند و به همین دلیل شدیداً سعی می کنند که کار خلاف قانون نکنند. گرچه بعضی از آنها نیز می کنند و بعد می فهمند که از زندان هم نباید زیاد ترسید در نتیجه دائماً در حال دزدی و حتی جنایت هستند و بیشتر عمرشان را در داخل زندان تلف می کنند و در صورتیکه پدر و مادر آنها و اقوام فکر می کنند که در ناز و نعمت در غرب زندگی میکند و خود او نیز تا آخر عمر این دنیای خیالی آنها را بر هم نمی زند. مسئله دیگر اینکه باید بقیه را تحمل کرد. عقیده براینست «دموکراسی» یعنی اینکه همه افراد در جامعه قدرت تحمل عقاید یکدیگر را بدون اینکه بخواهند طرف مقابل خود را نابود کنند داشته باشند. در چارچوب «قانون» هر فردی میتواند فعالیت و آزادی داشته باشد و این «قانون» با توجه به حقوق انسانی و «حقوق بشر» وضع شده است و تقریباً در تمام کشورهای غربی یکی است. خواهشاً سوء تفاهم نشود. ولی باید توجه داشت که امروز کشورهای جهان به قوانین حقوق بشر وابسته اند و آنرا قبول کرده اند بنابراین این قوانین باید مبنای روابط بین المللی باشد. به موضوع اینکه چه دلایلی جهت نوشتن داروی فراوان توسط پزشکان در ایران که ما فکر آنرا میکنیم عبارتند از:

- ۱- بی قانونی در مملکت که پزشکان نیز بدون ترس از عواقب آن دارو می نویسند.
- ۲- بی قانونی که پزشک با؟ با شرکتهای دارویی و نماینده آنها که نزد آنها می آید و به آنها نمونه مجانی میدهند از هر کدام برای هر بیمار یکی از آن داروها را می نویسد.
- ۳- بی قانونی که پزشک از گرفتار شدن بدست قانون و آبروریزی و صدمه به؟ پزشکی خود

واهمه ندارد.

۴- بی قانونی که اگر دارویی زیادی بنویسد و بیمار نیز صدمه ببیند و بمیرد میتواند با پارتی بازی و داشتن رابطه مسائل را میتواند حل کند.

۵- بی قانونی که پزشک بدلیل نبودن برنامه صحیح آموزشی یاد نگرفته است که چطور باید از دارو استفاده کند و بار علمی خود را در این مورد بطور درست یاد بگیرد جای نگرانی است که در مملکت ما هنوز متخصصان بالایی یافت میشوند که به این اصول اولیه عملی باور نشده اند و بدلیل تمرین غلط از بدو دوره پزشکی آنها به کمبود خود در این زمینه واقف نیستند.

۶- بی قانونی که پزشک خود را بالاتر از بیمار و صاحب اختیار او می دانند در صورتیکه این بیمار است که با آمدن نزدیکتر به او پول داده که پزشک وضع زندگی خصوصی و قدرت اجتماعی خود را تقویت میکند. این برخلاف تمرین حرفه پزشکی در غرب است که برای پزشک افتخاری است که بیمار او را از میان این همه پزشک انتخاب کرده تا نزد او بیاید و به او درآمد بدهد. بنابراین پزشک تمام همت خود را بکار میبرد که بطور عملی به بیمار بفهماند که تصمیم صحیحی گرفته است.

۷- بی قانونی که پزشک به درد دل واقعی و انتظارات بیمار جامعه عمل نمی پوشد در نتیجه با قطع کردن حرفهای بیمار و چند سؤال از او مسیر مصاحبت را به طریقی که خود می خواهد می کشاند و برای بیرون کردن او از اطاق معاینه شروع به نوشتن داروهای مختلف میکند. عقیده براینست که ساده ترین و بدترین نوع خدمت به بیمار نوشتن زود نسخه و داروهای غیر لازم و فرستادن بیمار به بیرون از اطاق معاینه است.

۸- بی قانونی و بی عدالتی که پزشک با وجود گرفتن پول از بیمار بعضی اوقات آگاهانه به بیمار لطمه میزند که این عوارض ممکن است مدتها طول بکشد که برملا شوند بنابراین با دادن دارویی که ناراحتی بیمار را در کوتاه مدت بهتر میکند در مدت طولانی مضر و باعث عوارض بد میشود.

۹- عقیده بر اینست که پزشکان برای افراد مختلف که سر و وضع مختلف دارند برای یک بیماری مشخص واکنش های مختلفی نشان میدهند. مثلاً اگر کسی درس خوانده و با سر و وضع مرتب و لباس شیک نزد پزشک برود پزشک به او احترام بیشتر گذارده و حتی مدتی که با او صحبت می کند و دستورات درمانی که با او میدهد با وقتی که با سر و وضع ژولیده و نامرتب برای همان ناراحتی نزد پزشک میروند دستورات درمانی بدتری خواهد گرفت. بنابراین معتاد و یا هر فرد دیگری که با آن مخالف است باشد حتی قبل از اینکه شروع به حرف زدن با او کند تصمیم خود را در مورد آن شخص گرفته و بنهوی زیر پای او را خالی خواهد نمود. این کمال تأسف است که تحصیل کرده ترین طبقه جامعه به خصوصیات اخلاقی خود آگاه نباشد و اجازه دهد که مسائل خصوصی در رابطه پزشک و بیمار وارد شود.

نویسنده در بهار سال ۱۳۸۲ شاهد بود که قاضی یک دادگاه به متهمی که وارد دفترش شد که باید ۹۰ هزار تومان جریمه بدهد ولی متهم تقاضا کرد که کمتر بدهد و قاضی گفت برو ۳۰ هزار تومان بده، وقتی که متهم از پیش قاضی رفت، قاضی توضیح داد که این فرد بدون گواهینامه سوار موتور شده بود. قانون می گوید که جریمه بین ۳۰ تا ۹۰ هزار تومان است. خود قاضی اضافه کرد که اگر

مجرم ژيگول باشد و به موهایش ژل زده باشد آنرا ۹۰ هزار تومان جریمه میکنم اگر ریشی و سرو وضع ساده مثل این بدبخت داشته باشد آنرا ۳۰ هزار تومان جریمه میکنم. بنابراین وقتی در مملکتی یک قاضی غیرمعمم که بازوی اجرای قانون است چنین فکر کند وای بحال مملکت به قول خودش «ملت بیکاره» در صورتیکه در غرب نویسندهاز میان مشتریان چند بار با یک قاضی حرف زده و برداشت آنها آنکه در چهارچوب قانون باید با آنها رفتار کرد و چنانچه حتی در عمل یک قاضی کوچکترین توهمی بوجود آید که نسبت به جنس، زبن، نژاد، مذهب و حتی شکل و تمایل و هر نوع اخلاقی مثل همچن بازی نظر سوء دارد او نه تنها صلاحیت اخلاقی قاضی بود ندارد بلکه او را مجازات و حتی زندانی خواهند کرد. گاهی اوقات افسوس فراوان قلب عده ای از ما را فرا میگیرد که ملت که مهد تمدن بوده چطور الان به این گونه بلای خانمانسوز گرفتار شده است. شاید شما در این باره نظری دارید برای ما بنویسید چون عقیده براینست که اجراء کنندگان قانون هستند که آنرا خوار و بی زبان می کنند. آنهایی که با سرمایه ملی حقوق میگیرند ولی وفاداری و پابندی خود را به قشر و فرقه بخصوصی می بیند.

هستند کسانی که بیش از صد سال پیش تنها درد وطن ما را در یک چیز می دیدند که «ما قانون را رعایت نمی کنیم» و امروز همان درد را داریم ولی به این اصل واقف هستیم که حتی در کشورهای غربی نیز دولت ندارند قانون را رعایت کنند و تجربه شخصی ما بعد از بیش از بیست سال زندگی در انگلیس اینکه حتی اگر نخست وزیر انگلیس از قانون نترسد دوست ندارد که مالیات بدهد. این مجرمان قانون هستند که در عین اینکه خود سرمشق رعایت قانونند به اجرای آن مباحثات می کنند. آنها

برعکس وطن ما کاملاً خودمختار و از قوانین دوگانه دیگر در مملکت (مجز) جدا هستند و هیچ کس واهمه ای ندارد و هیچ کس هم نمی تواند در کار آنها دخالت کند.

در حدود سه سال پیش در ایران در یک نگاه مسافرتی وقتی مشاجره لفظی بالا گرفت و صاحب بنگاه وعده های خود را زیر پا گذاشت کسی که از غرب به آنجا رفته بود به او گفت که میخواهد به اداره ای که آنها را سرپرستی میکند شکایت کند ولی صاحب بنگاه با این حرف عصبانی شده و سیلی به او زد و بعد خود صاحب بنگاه و یکی از کارکنان خواستند او را در جلوی فرزندانش به بیرون بیاندازند در هر حال وقتی صاحب بنگاه فهمید که او می خواهد شکایت کند ایشان با کمال بی شرمی در جلوی آنها به حاج آقا تلفن کرد که کسی را زده است و چند مأمور بفرستند که او را به کلانتری ببرند تا بعداً او به آنجا بیاید.

در هر حال وقتی که فرد سیلی خورده بود به کلانتری بردند او را به اطاق معاون کلانتری کرج هدایت کردند در آنجا بجز معاون کلانتری و سه نفر دیگر که بنظر میرسید محافظان حاج آقا هستند خود حاج آقا که مرد حدود ۶۰ ساله ای بود تقاضا کرد که ایشان رضایت بدهد و گرنه کاری از پیش نخواهد برد و فقط وقت خود را تلف می کند. در هر حال فرد ایرانی از غرب آمده حاج آقا را بکنار کشیده و به او گفت که اگر برای آن صاحب مغازه کوس کشی کند بهتر است که با پادرمیانی بخواهد حق او را زیر پا بگذارد و از ایشان خواهش کرد که چه افتخاری برای او دارد که با وجود گرفتن حقوق از بیت المال به این گونه بی عدالتی ها دامن بزنند. وقتی حاج آقا با کمال صبوری جواب داد که این صاحب بنگاه برادر اوست و اگر او به دردمس بیفتد و حتی به دادگستری برود برای او و خانواده اش جای شرم دارد و اضافه کرد که تا بوده در این مملکت انجام کارها به این روال بوده و خواهد بود و

اگر شما دوست ندارید از همان کشوری که آمده اید به آنجا برگردید. در هر حال فرد از غرب آمده دنبال کار را گرفت برای ادامه پرونده و کیلی گرفت که دایی خانمش بود و حتی به شانس پیروزی پرونده امیدوار بود و عقیده داشت علاوه بر زندان باید دیه بدهد چون چند تا از دندانهای فرد عیب دیده و لب او پاره شده است و فرد کتک خورده برگشت به غرب به اداره های مختلف و کلانتری نامه نوشت و حتی وقتی وکیلش گفت که قاضی گفته که هر چه زودتر باید به ایران بیاید چون یکی از استخوانهای دست راست صاحب بنگاه را شکسته است و پزشک قانونی برای او ۶ هفته طول درمان نوشته برای قاضی دادگاه با دلیل و مدرک و برای دادگاه قضاوت نامه نوشته و توضیح داده که دست او در اثر مشت که بدهان او زده صدمه دیده است. سرانجام فرد مذکور به ایران برگشت و نزد قاضی رفت ولی در کمال تعجب قاضی او را متهم میکرد که فحش داده است و از طرف دیگر وکیل فردی که با پول داده بود که از او دفاع کند بلای جان او شده بود چون او را وادار کرده بودند که حتماً او را وادار به رضایت کند که سرانجام راهی نبود جزء اینکه او را رضایت بدهد. با دادن رضایت مثل اینکه او به فردی که کارهای خلاف را می کند انعامی داده است که همین کار را سر افراد دیگر جامعه در آورد. راستی چه باید کرد. برای دیدن مدارک مربوط به این واقعه اینجا کلیک کنید و نظرات خود را برای ما بفرستید.

فرد بنگاه دار حدود ۶۰ ساله زنش حدود ۲۰ سال داشت او جوانی را وادار کرد که دستهای فردی را که میخواست بزند از پشت بگیرد.

بنابراین در این گونه مسائل چنانچه کسی بخواهد که بعدالت نسبی برسد باید در ایران به کجا مراجعه کند. آیا فکر میکنید مسئولان به وضع فلاکت بار بی عدالتی در جامعه ما واقف نیستند و یا شما

هم مل نویسنده و سایر افراد جامعه فکر می کنید که آنها فقط بفکر مسائل اطراف خود و حفظ قدرت

خویش علاقمند هستند آیا میدانند که سرانجام این بی عدالتی ها تیشه بر ریشه آنها خواهد زد؟

آیا نمی دانند که با اجرای قانون میتوان در تمام ادارات و سازمانهای کشور حتی کیفیت

بهداشت و درمان تأثیر مثبت فراوان ایجاد کرد؟

راستی اگر قرار باشد قانون را رعایت کنند افرادی که این وظایف را بعهده بگیرند از کجا باید

آورده شوند که مثل حاج آقا افتخار حق مردم زیر پا گذاشتن نکنند در کشورهایی چون عربستان

سعودی و کشورهای خلیج فارس از انگلیسی ها و بخصوص اسکاتلندیها برای ترتیب کادر قوه قضائیه

خود استفاده کرده اند در نتیجه از ایرانیان مقیم دوبی شنیده ام که پیش آنجا بسیار قانون شناس و مثبت

و کمک کننده است.

عوارض جانبی دارو چه هستند؟

جواب: تمام داروها دارای عوارض هستند و چیزی که آنها را از سموم مختلف مجزا می سازد مقدار خوراک و یا دوز آنهاست که باید به مقدار معینی به موقع معین استفاده شود. در حقیقت تمام داروها به مقدار زیاد مصرف شوند سم هستند به همین دلیل باید فقط زمانی از آنها استفاده کرد که احتیاج به مصرف آنها بمقدار بسیار زیادی مفیدتر از خطر عوارضی باشد که امکان دارد تولید کند. عوارض ناخواسته داروها می تواند جزئی مثل حالت تهوع باشد و از طرف دیگر این عوارض ممکن است به قیمت جان بیمار تمام شود. بنابراین با توجه به اینکه بیش از ۹۹ درصد بیماریهایی که بیماران برای درمان آن نزد پزشک میروند خودبخود خوب میشوند باید به بیمار دارویی نداد که برای ناراحتی که خودبخود خوب میشود و جان او را تهدید نمی کند با دادن داروهایی که عوارض خطرناک تولید میکنند نباید بیمار را در معرض خطر قرار داد.

عوارض ناخواسته از مصرف داروها بالای بزرگی در دنیا بخصوص در کشورهای جهان سوم مثل ایران که اولاً کیفیت داروها خوب نیست و قوانین اگر هم باشد درست اجرا نمیشوند و از طرف دیگر پزشکان برای هر بیمار تعداد داروهای زیادتری نسخه می کنند.

در انگلیس طبق آمار از هر ده بیمار که در بیمارستان بستری میشود حداقل یک نفر آنها بدلیل عوارض دارویی است که توسط پزشکان تجویز شده و سالانه حداقل دویست و پنجاه هزار نفر در اثر عوارض داروها در بیمارستانها بستری میشود و حداقل سالانه پنج هزار نفر جان خود را تنها بدلیل استفاده از داروهای تجویز شده توسط پزشکان از دست میدهند شکی نیست در ایران این تعداد چندین برابر تعداد عوارض در انگلیس هستند و کسی درباره آن ها نمی داند چون در انگلیس همه مردم

پزشک خانواده دارند مزیت پزشک خانواده اینست که آنها را می شناسد و میداند که چه دارویی به آنها داده و بیمار نمی تواند مثل ایران پیش این دکتر و آن دکتر برود و هر کدام هم کیسه ای دارو برای آنها تجویز کند.

مسئله اینکه طبق قانون دکتر موظف است که تمام عوارض جانبی داروها با پر کردن فرمهای زردی که به آنها داده میشود به جای مخصوصی یا اداره مخصوصی گزارش دهد در نتیجه تمام عوارض ناخواسته از یک دارو از همه جای مملکت به آن مرکز میرود و آنها فوری می فهمند که این دارو برای بیماران گرفتاری تولید کرده که اگر عوارض زیاد و یا شدید باشد فوراً به همه جا و به تک تک پزشکان نامه مینویسند که این دارو را دیگر نسخه نکنند و یا آنها را خبر می کنند که مواظب باشند تا تحقیقات بیشتر تحمل شود.

مسئله مهم دیگر اینکه در انگلیس مثل ایران موقعیتی وجود ندارد که کسی به نزد پزشک در شهر برود و برای او مقداری دارو نویسد و بیمار را بردارد و به دهش برگردد و کسی از هیچ گونه عوارض بیمار اطلاع نداشته باشد.

متأسفانه با توجه به وضع بسیار وخیم پزشکی در ایران شکی نیست که بعضی عقیده دارند اگر همه پزشکان و کادر درمانی و سرمایه ای که مردم و دولت روی آنها خرج می کنند روی بهبود کیفیت آب آشامیدنی و مواد طبیعی و سالم و بهبود وضع مسکن مردم بطور صحیح خرج شود اثر مفیدتری برای نجات جان مردم خواهند داشت. همانطوریکه قبلاً توضیح داده شد تمام اوضاع و احوال ادارات مملکت درهم است و قوانین اجراء نمی شوند و یا پابند و بحث و دغل کاری و وجود رابطه بجای ضابطه کارها صورت میگیرد البته به استثنای مأموران امنیتی و دستگاه امنیتی مملکت که بنظر

میرسد که اولاً در کارشان نسبتاً جدیت بیشتر و اصول بخصوصی که حفظ نظام است پیروی میکنند در هر حال بنظر میرسد که چنانچه مقامات بخواهند می توانند نظم و جدیت در کارشان تولید کنند و آنها نمی خواهند که این شرایط که پیروی دقیق از قانون باشد ایجاد کنند چون خود آنها نیز مجبور خواهند شد که کارهایشان را در چارچوب قانون انجام دهند که این امکان دارد دست و پای آنها را ببندد.

در مورد عوارض داروها همانطوریکه از بروشور همراه آنها مشاهده میشود بعضی از عوارض آنها کاملاً قابل پیش بینی هستند در نتیجه وظیفه پزشک است که در هنگام تجویز دارو این عوارض شناخته شده دارو را به بیمار گوشزد کند و حتی راه صحیح آن اینست که علاوه بر توضیح این عوارض بهتر است آنها را نوشته و با دستورات مصرف دارو بر روی ورقه کاغذی که کاملاً خوانا باشد به بیمار بدهد که با خود ببرد چون تحقیق نشان میدهد که بیماران زیاد بخاطرشان نمی ماند و چنانچه با دادن دستورات نوشته به آنها بیمار میتواند در موقع احتیاج در خانه اش به آن رجوع کند. شرکت های دارویی در هنگام گرفتن پروانه مصرف در بازار هر کشور غربی باید نتیجه تحقیقات خود و عوارض دارویشان را کاملاً مشخص کنند. بعضی از عوارضی که توسط دارو تولید میشوند ممکن است قابل پیش بینی نباشند مثلاً کسی که آنها را استفاده میکند امکان دارد که به آن حساسیت داشته باشد که چنانچه برای اولین بار باشد قابل پیش بینی نیست و بعضی عوارض دیگر جدید هستند که اینها را بیمار به پزشک و پزشک به مقامات مسئول با پر کردن فرمهای زرد مخصوص باید گزارش کند.

در اروپا عوارض تولید شده توسط داروها را دسته بندی کرده اند:

عوارض مربوط به دارو خیلی زیاد است اگر از هر ده نفری که آنها را استفاده می کنند یک

نفر آن عارضه را تجربه کند.

عوارض مربوط زیاد اگر از ۱۰ تا ۱۰۰ نفر که استفاده میکنند یک نفر آنرا تجربه کند.

عوارض مربوط کم اگر از ۱۰۰۰ نفر که استفاده میکنند یک نفر آنرا تجربه کند.

عوارض مربوط کم یاب اگر از ۱۰۰۰۰ نفر که استفاده میکنند یک نفر آنرا تجربه کند.

عوارض مربوط خیلی کم یاب اگر از ۱۰۰۰۰۰ نفر که استفاده میکنند یک نفر آنرا تجربه کند.

باید در نظر داشت که وخامت و بدی عارضه نیز مهم است بنابراین اگر کسی مثلاً عارضه جزئی مثل حالت تهوع خفیف دارد میتواند به استفاده دارو ادامه دهد ولی چنانچه مرتباً استفراغ کند و یا اینکه حساسیت نشان دهد باید از مصرف دارو خودداری کرده و با پزشک تماس بگیرد که او توضیح دهد که چه کند و یا داروی دیگری مصرف کند. در هر حال توصیه اینست که وقتی نزد دکتر می روید از او درباره اینکه چه عوارضی امکان دارد دارویی که برایتان نسخه میکند بدهد و در صورت بروز آنها چه باید بکند و به چه شکلی شما میتوانید با او درباره این عوارض تماس بگیرید و حتی در اوقات شبانه روز که ادارات و مطب اوبسته است این مسئله مهمی است و نباید به این نتیجه گیری زود برسید ما حرفهای زیادی می زنیم و از هیچ چیز در ایران خبر نداریم. برعکس معتقد هستیم که با یادآوری راه صحیح انجام خدمات پزشکی روی فرهنگ غلط پزشکی شما تأثیر بگذاریم. باید متوجه بود که در هر مسئله علمی که پزشکی نیز یک از آنهاست راه صحیح هر کاری و هر آزمایشی هر عمل جراحی کاملاً روشن است و چنانچه کسی آنها را اجرا نکند کارش را درست انجام نداده و از نظر قانون می تواند پیگرد قرار گیرد ولی مسائل غیرعلمی از این قانون مستثنی هستند که آن خود بحث دیگری است که از حوزه اطلاعات ما خارج است.

وقتی به پزشک میروم چه در مورد داروهایم به پزشکم باید بگویم؟

جواب: برای جلوگیری از اثر داروها بر روی یکدیگر و رنج نبردن از عوارض ناخواسته داروها توصیه میشود که وقتی به پزشک میروید تمام دارویی و مواد دارویی گیاهی و هرگونه ماده شیمیایی مصنوعی و طبیعی که استفاده میکنید حتماً همراه خود نزد او ببرید و بهتر است که اسم همه آنها را روی ورقه کاغذی نوشته که هر کدام برای چه استفاده می کنید همراه با سئوالاتی که می خواهید از پزشک پرسید نیز همراه ببرید. و لیست داروها را به پزشک نشان دهید و یا از روی آنها یکی برایش بخوانید و چنانچه دکتر متوجه دارویی نشد و یا با آن دارو و مشخصات آن آگاه نبود فوراً جعبه ای که آن دارو در آنست در آورده و به پزشک نشان دهید و این مسئله به او کمک میکند که از مشخصات آن آگاه شود.

چه انتظاری از پزشک داشته باشم؟

جواب: بستگی به تخصص و سواد پزشک دارد. پزشکان متخصص یا بقول خودشان فوق تخصص از چیز دیگر چیزی سر در نمی آورید و همیشه از اظهار عقیده آنها در مورد مسائل دیگر باید با دید تردید نگرینست و بهتر است آنها را در مورد تخصص خودشان سؤال نمود ولی بطور کلی وظیفه پزشک قسمت اعظم آن مربوط به آموزش و دادن اطلاعات جهت پیشگیری بیماری مختلف است برای اینکار بیمار نگرانی در مورد مسئله ای ساده دارد برای او توضیح داده و اضطراب او را از بین برده سپس بقیه وقت را به مسائلی که باعث بهبودی وضع بهداشتی و پیش گیری از بیمارها باشد گوشزد کرد.

وقتی که نزد پزشک میروم چگونه خودم را آماده کنم که بتوانم از او حداکثر استفاده را ببرم؟

جواب: بطور کلی وقتی موضوعی یا وضعیتی را می‌خواهیم بررسی کنیم باید به عواملی که میتواند در آن اثر داشته باشد بطور جداگانه بررسی شود.

بنابراین علاوه بر نقشه کشیدن برای رفتن به مطب دکتر بوسیله اتوبوس یا با کسی به آنجا بروید اگر مطمئن نیستند میتوانید قبل از رفتن به آنجا می‌توانید با مطب دکتر یا بیمارستان تماس بگیرید و از آنها راهنمایی بخواهید که چطور آنجا بروید.

بہتر است حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از موعد مقرر به جایی که باید باشید خودتان را معرفی کنید که آمده اید و فلان ساعت نوبت دارید که دکتر فلانی را ببینید.

سعی کنید حتماً سر وقت باشید و زیاد زودتر به مطب دکتر یا بیمارستان نروید که باعث مزاحمت برای آنها در اطاق انتظارشان شوید و یا اینکه جای بقیه را تنگ کنید. با منشی و کسانی که در خط اول برخورد با شما هستند محترمانه رفتار کنید. اغلب این افراد مورد بی‌مهری بعضی بیماران قرار گرفته‌اند و بدانید که آنها بوسیله پزشک و یا مسئولان بیمارستان تعلیم داده و یا حداقل به آنها گفته‌اند که چطور باید جواب بیماران را بدهند مثلاً دکتر گفته که اگر خواستند برای نشان دادن داروهایشان پیش او برگردند سر آنها را گرم کن و بطریقی مانع برگشت آنها به اتاقم شو یا آنها را پیش آقای فلانی در داروخانه بفرست. بنابراین فهم اینکه معمولاً آنها زیر دست کسان دیگر هستند کمک میکند که حداقل با آنها برخورد دیگری داشت و با متانت با آنها رفتار کرد و از آنها کمک خواست.

برای آماده شدن برای وقتی که پیش پزشک هستید مسائلی مربوط به خود شما و مسائل دیگر مربوط به پزشک که دارای خلق و خوی مخصوص خودشان و اوضاع و احوال اطراف او از جمله اینکه چند مریض منتظر دیدن اوست و آیا با زنش قرار گذاشته است که سر ساعت موعود به جایی

بروند و یا بیماری در بیمارستان و یا جای دیگر دارد که باید به آنجا برود. بنابراین اینها مسائلی هستند که از کنترل شما خارج است ولی با آگاهی از این جزئیات شما میتوانید بهتر خودتان را برای حداکثر استفاده از وقت محدودی که وجود دارد آماده کنید. در مورد وقت پزشک دو موضوع قابل گفتنی است اول اینکه پزشک مانند افراد دیگر جامعه وقت خود را با ارزش میداند و می خواهد از هر لحظه آن پول بسازد این قاعده کلی است چون سرانجام باید خرج زندگی خود را تأمین کند و از همکاران خود عقب نماند بخصوص اگر قانونی نباشد و یا قانون خوب اداره نشود که جوابگو باشد.

مسئله دوم اینکه پزشک مثل هر فرد دیگر فقط برای مدت کوتاهی میتواند حواس خود را جمع کند و دقیقاً به شما گوش بگیرد بنابراین مهمترین مسائل را در همان یک دقیقه اولیه به او بگوئید قبل از اینکه حواس ذهن را از دست بدهد. تحقیق نشان میدهد که این نیز مسئله مهمی است.

بنابراین سر وضع خودتان را مرتب کنید چون تحقیق نشان می دهد پزشکان با دیدن افراد شیک اخلاق آنها عوض می شود البته نمیدانیم این در ایران همه در اوضاع احوال چه سرو وضعی باید توصیه شود که بهتر است این را بعهدہ خودتان بگذاریم.

توجه داشته باشید که وقتی خسته و گاهی تشنه خدوت پزشک می رسید شاید همه چیز یادتان رود به همین دلیل قبل از رفتن گرفتاریهای پزشکی خود را بترتیب یادداشت کنید و سئوالاتی که میخواهید بکنید و لیست داروهای و آلرژی دارند خود که قبلاً ذکر شد.

در هر حال وقتی خدمت پزشک رسیدید به ایشان طبق مراسم معمول سلام کرده و گاهی اوقات خوبست که از او نیز تشکر کنید که شما را دیده و یا سر موقع یا زودتر و یا مانده و دیرتر شما را دیده است. این مسائل زمینه و رابطه ای حسنه بین شما و پزشک باز میکند ولی سعی کنید در این مسئله زیاده

روی نکنید چون آقای دکتر وقتش پول است و می خواهد هرچه زودتر شما را به بیرون از اطاقش بفرستد تا مریض بعدی را ببیند. اینجاست که آمادگی قبلی شکوفا میشود. ورقه کاغذی که از قبل آماده کرده اند و در دستشان است نگاه کرده که یادآوری شود و ناراحتی های پزشکی خود را به او بگوئید. سعی کنید که علائم و ناراحتی خود را با او بگوئید تا اسم بیماری خودتان مثلاً بهتر است وقتی از پله ها بالا می روم زانوی راست من درد میکند و شبها وقتی در خواب می چرخم درد آن مرا بیدار میکند نمی توانم زانو زده و نماز بخوانم و غیره ولی نگوئید که من آرتروز زانوی راست دارم. چون با این حرف بعضی پزشکان امکان دارد به همین تشخیص قناعت کرده و شروع به نوشتن دارو کنند در صورتیکه آرتروز معمولاً در هر دو زانو باید باشد و این تشخیص حداقل با سئوالات بیشتر از شما و معاینه و گاهی اوقات عکس برداری و آزمایشات خون بررسی شود سعی کنید که نرسید اگر پزشک خواست مسیر بحث را بسویی ببرد که شما از علت آن آگاه نیستید. خیلی محترمانه از او دلیل عقیده اش را پرسید و سعی کنید که از وقت او استفاده کنید و در آخر سئوالات خود را مطرح کنید چون هر پزشک امروزی باید به شما این اجازه را بدهد و در آخر از شما پرسد که کار دیگری میتواند برایتان کند یا سئوالی دارید، و تشکر آخر یادتان نرود.

سعی کنید که رابطه حسنه با پزشک داشته باشید، چنانچه قبلاً گوشزد کردیم عقاید بهداشتی و طبی و برداشتی که هر کدام از ما نسبت به اینها داریم مثل عقاید مذهبییمان با هم فرق دارد و پزشک نیز در طول روز باید با افراد مختلفی برخورد کند و چنانچه چند نفر آنها او را عصبانی کنند نمی تواند کار خود را بخوبی انجام دهد. عقیده براینست که بخصوص کسانی که از دست پزشکان دیگر صدمه دیده اند و یا ناظر بوده اند و یا حتی شنیده اند که پزشکی اشتباه و یا کار بدی کرده است ، آماده اند که

عقدہ دلشان را سر هر پزشکی که گیرشان و سر راهشان باشد در آورند. مثلاً کسی که بچه اش در هنگام زایمان بدلیل کمبود اکسیژن و یا هر دلیل دیگر صدمه مغزی دیده است و او فکر میکند (شاید هم غلط فکر می کند) که تقصیر پزشکان بوده و همیشه با حسرت به این مسئله نگاه می کند میتواند هر پزشکی مسئله ساز باشد حتی گاهی اوقات بصورت خودنا آگاه، بنابراین هم پزشک و هم بیمار اگر به این مسئله آگاه باشند می تواند بهتر با هم ارتباط برقرار کرده و از دخالت احساسشان جلوگیری کنند.

مسئله آخر اینکه با وجود اینترنت و گم شدن کسانی مثل اخبار پزشکی جمهوری اسلامی با وجود این همه امکاناتشان ممکن است اطلاعاتی صحیح و یا غیر صحیح از این رسانه های گروهی و یا اینترنت بیاورند و یا فکر کنند که آنها بهتر از پزشک می دانند. در هر حال این اطلاعات باید به هر دو طرف کمک کند که با ارتباط و بحث قانع کننده به همدیگر کمک کنند که موضوع برای یکدیگر توضیح دهند و در آخر نتیجه گیری کنند و این مسائل نباید باعث رنجش و یا خدای نکرده خجالت دادن یک طرف بوسیله طرف دیگر شود.

در مورد اخبار پزشکی شبکه اخبار تلویزیون ایران نویسنده این سطور دلی پر از شکوه دارد که چطور امکان دارد که به این شکل مسائل پزشکی ...

آیا رفتن به بیمارستان با آنچه در مورد رفتن به پزشک ذکر شد فرق می کند؟

جواب: بطور کلی رفتن به بیمارستان یعنی فرد بیمار مهمتری دارد، و گاهی برای درمان دارویی و عمل جراحی و یا در قسمت سرپایی باید پزشک را ببیند، اساس کار به همان روال است ولی چنانچه

به بیمارستان می‌روید که در آنجا بستری شوید باید علاوه بر همراه بردن داروهای خود وسایل شخصی خود مثل مسواک و حوله و سایر وسایل مورد احتیاج خود را همراه ببرید.

بہتر است قبل رفتن به بیمارستان به آنجا تلفن کنید و با بخشی که باید روی آن بید بستی شوید اطلاعات لازم را کسب کنید که چه باید با خود ببرید و چگونه می‌توانید آنجا را پیدا کنید و چه نوع اطافی به شما خواهند داد و چنانچه سئوالی دارید از آنها پرسید. این اطلاعات به شما کمک می‌کند که بتوانید خودتان را آماده کنید. باز لازم بیاد آوری است که این راه صحیح کردن این کار است و اگر در ایران این کار را نمی‌کنند و یا اگر تلفن کنید کسی جواب نمی‌دهد، باید به آنها ایراد بگیرید و سعی کنید که فرهنگ غلط آنها با فشار شما عوض شود گرچه کادر درمانی نیز بخشی از تصویر کامل جامعه است که جهت درمان این بلای بی‌ندباری و خلاف کاری و بی‌احترامی به قانون که حتی از طرف سردمداران رعایت نمی‌شود باید آنرا خانه تکانی کلی کرد.

آیا می‌توانم از داروهایی که پزشک برایم تجویز کرده به سایر اعضای خانواده ام بدهم؟

جواب: نه، چون امکان دارد که ناراحتی فرد دیگر با شما فرق کند و از طرف دیگر دارویی که به شما می‌دهند، پزشک با شناختی که از کلیه و کبد و قلب شما دارد آنرا می‌نویسد و امکان دارد این اندامهای حیاتی در بدن شما از نظر فعالیت و کار کردن فرق بکنند. امکان دارد آن فرد به آن دارو حساسیت نشان دهد و از همه مهمتر دوز یا مقدار هر بار مصرف هر دارو با توجه به سن و وزن بدن و وضعیت بخصوص شما با در نظر گرفتن تمام داروهای دیگر که مصرف می‌کنید تجویز شده است و فردی که به او از داروی خودتان می‌دهید امکان لطمه خوردن زیاد است و مهمتر اینکه هیچ وقت دارویی که برای افراد بالغ نوشته شده به اطفال و افراد خیلی مسن ندهید، چون بدن بچه‌ها هنوز تکامل

نیافته و کبد و کلیه آنها نارس است و زودتر تحت تأثیر داروها قرار می گیرند. از طرف دیگر در افراد مسن کلیه و کبد و قلب و دستگاههای حیاتی آنها دیگر نمی توانند درست کار کنند و در نتیجه داروها ممکن است در بدن آنها تلمبار و جمع شود و باعث خطرات فراوان شود بنابراین باید مواظب بود و هیچ دارویی بکس دیگر نداد. انجام اینکار در هر شرایطی پیگرد قانونی دارد حتی تجویز آنها برای اعضای خانواده خود و بچه خودتان، چون قانونگذاران قانون را درست کرده اند که حتی از طفل بی زبان شما در صورتیکه در معرض خطر از طرف شما به هر شکل باشد دفاع کند و این وظیفه قانونی و انسانی کادر درمانی است که در این کار استفاده کامل قوانین مربوط به افراد آسیب پذیر اجتماع با مسئولان همکاری کنند.

چرا داروها دو اسم دارند؟

جواب: اغلب داروهایی که علم پزشکی مدرن امروز مصرف می شوند دارای دو اسم هستند: یکی اسم بازاری و ساده و عوام پسندی است که کارخانه ای که آن را می سازد به آن می دهد که مردم اسم آنرا زودتر یاد بگیرند و بهتر سر زبانها بیفتد.

دیگری اسم علمی یا ژنتیک مواد دارویی فعال موجود در آن داروست که بوسیله متخصص در حرفه داروسازی با توجه به ساختمان شیمیایی آن به آن دارو داده شده است.

برای نمونه دارویی که برای نارسایی جنسی در غرب چند سال پیش به بازار آمد کارخانه سازنده آن (فیزر) آن را ویاگرا نامید و با تبلیغ وسیع نه تنها فروش بسیار زیادی در دنیا کرد بلکه سهام این شرکت پند برابر قیمتشان بالا رفت و در نتیجه به ارزش این فقط با به بازار آوردن این دارو بسیار زیاد شد. معمولاً شرکت های دارویی مثل هر شرکت دیگر در حرفه های دیگر در مراحلی که دارو تحت

تحقیق و کارهای آزمایشگاهی و آزمایشی است فعالیت خودشان را سری نگه می دارند و یا اینکه مثلاً به آن شماره رمزی می دهند مثلاً بی ۶۵۸۵ و غیره می دهند که خودشان بدانند تا وقتی که آماده عرضه به بازار شده و از تمام مراحل تهیه و آزمایش گذشته باشد نام مورد پسند خودشان را به آن می دهند و گروه فنی و مسئولانی که اجازه و پروانه مصرف به آن دارو می دهند اسم شیمیایی یا علمی و ژنریک آن را نیز تأیید می کنند.

بدلیل اینکه تحقیق و مراحل مختلف تهیه دارو مخارج بسیار سنگین دارد طبق قوانین بین المللی حداقل تا ۱۲ سال از زمان ورود دارو به بازار هیچ فرد یا کارخانه ای اجازه ندارد که آن را به هیچ طریق تحت هر اسم و ماده ای تهیه کند و بفروشد و این حداقل ۱۲ سال که حق انحصاری ثبت اختراع (The patent) گفته می شود. بنابر این از این مسئله دو چیز را یاد آور شد: یکی در ایران و کشورهای مشابه آنها صنایع و اوضاع و احوال داروسازی آنها به شکلی است که هیچ وقت نمی توانند دارویی کشف و یا وارد بازار حتی خودشان بکنند چه برسد به اینکه کسان دیگر به آنها اطمینان کنند که به آن دست بزنند.

دیگر اینکه هر داروی جدیدی که وارد بازار غرب می شود حداقل تا ۱۲ سال کشوریایی مثل ایران اجازه کپی کردن و همتاژ کردن آن دارو را ندارند ، البته باید دانست که شرکت های دارویی بیش از ما از بازار آشفته دارو و زد و بند و پارتی بازی در کشورهایی مثل ایران واقف هستند به همین دلیل به موازات فروش سرسام آور و فروش به راه صحیح و قانونی در کشورهای اجرا کننده قانون در غرب به وسیله واسطه های محلی و یا منطقه ای خود داروهای بدلی وارد این کشورها می کنند و گاهی بعضی مواد اولیه غیر مرغوب ولی اغلب قالبهای داروسازی و شاید امکانات و اطلاعات درست

کردن پاکتها و ظرف های بسته بندی این داروها را در اختیار آنها قرار می دهند به همین دلیل اگر در اطراف میدان توپخانه تهران بروید کسانی هستند که ادعا دارند که جدیدترین داروهای پزشکی در غرب را دارند در صورتی که این داروها به وسیله سوداگران سودجو در پاکستان یا دویی ساخته و بسته بندی شده و به بازار بی در و دروازه ایران وارده شده اند. این مایه شرمساری است کشوری که ادعا دارد که به جمع کشورهای اتمی پیوسته است هنوز مسائل بسیار ابتدایی مثل سرپوشی خوب های کنار خیابان و وضع فاضل آب و سلامت مردمش را نادیده می گیرد.

اگر به موضوع دو اسم بودن داروها برگردیم هر دو این نام ها مزیتهایی دارند. وقتی اسم بازاری یا اسم اولیه کارخانه ای که آنرا تهیه کرده است روی بسته دارویی است این در کشورهای غربی تضمینی است که دارای کیفیت خوب آن کارخانه است و این در مورد سایر وسایل نیز صدق می کند مثلاً وقتی جاروی برقی هوور می گیرد این اولین کارخانه ای بوده که آنرا در غرب وارد بازار کرد و با وجود دهها کارخانه و شکل های مختلف هنوز بعضی مردم در غرب وقتی می خواهند که از ماشین جاروبرقی حرف بزنند بجای آن از نام هوور گاهی استفاده می کنند یا مثل کلینکس که بسته های رولی دستمال کاغذی را عرضه نمود و غیره در طب و در بین مردم نیز گاهی اولین اسمی بوسیله کارخانه تولید کننده بکار برده شده در ذهن مردم و کادر پزشکی حک می شود مثلاً کپسول که نام اولی داروی ضد درد و ضد تب و دارای خصوصیات ایمنی بهتر در اطفال بود که در انگلیس به بازار آمد و گروه فنی اسم علمی و پزشکی و ژنریک آنرا پاراسیتامول گذاردند و با وجود دهها اسمهای مختلف هنوز مردم از آن بنام کپسول یاد می کنند و جالب است همان دارو در ایالت متحده گروه فنی

اسم علمی آنرا استیوآمینوفن می گویند که همین اسم در کشورهای پیرو آمریکا مثل نیز استفاده میشود که در بازار ایران بنامهای ... بفروش میرسد.

تجویز دارو با نام ژنریک توسط پزشک ارزاتر است و دست داروخانه را باز می گذارد که از انواع و اقام آن دارو که بوسیله شرکت های مختلف ساخته شده است به او بدهد ولی باید توجه داشت تا بیش از ۱۲ سال بعد از به بازار آمدن دارو فقط یک نمونه از آن دارو را در اختیار دارد که به او بدهد که همان به نام بازاری و برندی است که کارخانه داروسازی اولیه آنرا ساخته البته همانطور که توضیح داده شد این در مورد ایران امکان دارد که صدق نکند و سودجویان در منطقه در پس کوچه ای ساخته و بجای داروی اصلی با داشتن واسطه و یا غیرقانونی وارد ایران کنند. آنچه در مورد این دو نام دارو گفته شد در بیش از ۹۹ درصد مواقع صادق است ولی در حرفه پزشکی و در علم داروشناسی چند نمونه دارو هستند که بدلیل تفاوت جزئی بین آنها و اینکه اثر آنها روی بیمار امکان دارد مقداری متفاوت باشد پزشک آنها را با نام بازاری (برند) می نویسد که داروی مخصوص سازنده کارخانه مخصوصی به بیمار داده شود از میان این داروها داروی ضد صرع و بعضی داروهایی که اثر طولانی دارند مثل Long acting preparation auch as diltiazem and nife dipine دلتیازم و نیفیدپین ، در این گونه مواقع بیمار فقط با یک نمونه دارو برای درمان ناراحتی خود ادامه میدهد.

چرا داروها تاریخ مصرف دارند؟

جواب: باید داروها را در عرض تاریخ مصرف آنها و قبل از اینکه تاریخ مصرف آنها تمام شود استفاده شود. تاریخ مصرف دارو بوسیله کارخانه سازنده روی پاکت و روی هر عدد از محتویات آن نوشته شده است. دارویی که تاریخ مصرفشان گذشته نباید به هیچ وجه مصرف شوند و حتی قبل از

مصرف دارو چنانچه طعم، رنگ و بوی دارو عوض شده از مصرف آن خودداری کرد. معمولاً داروها را در جای تاریک و خشک و در درجه حرارت مناسب باید نگه داشته شود. درجه حرارت اطاقی که در آن نه گرم و نه سرد است حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه سانتی گراد است و این درجه حرارت برای نگهداری اغلب داروها مناسب است ولی همانطوری که می دانید در زمستان و تابستان این دما امکان دارد کمتر یا بیشتر باشد.

در انگلیس مانند سایر کشورهای غربی وظیفه دارو ساز است که محلولهای آنتی بیوتیک و غیره را در داروخانه قبل از تحویل به بیمار آماده کرد و نوشتن مشخصات آن و مقدار دستورات آن تاریخ مصرف آنرا نیز روی آن بنویسد این نوع مواد دارویی را بهتر است در طول مدت مصرف در یخچال نگه داشت و بعد از اتمام مدت مصرف بقیه را بدور انداخت. در مورد بقیه داروها معمولاً مدت مصرف قطره های چشمی یک ماه است از زمانی که تجویز شده اند و باید مواظب بود که در بطری آنها عفونتی وارد نشده که باعث عفونت چشم شود.

چطور کرم، پماد و لوسین را برای پوستم استفاده کنم؟

جواب: لوسیون ها مواد آلی هستند و می توان آنها را روی مناطق مرطوب پوست و جاهایی که مودار است استفاده کرد.

کرم ها را می توان براحتی روی پوست تقریباً طبیعی و یا مرطوب اسفاده کرد در پشت زانو و چروک پوست در جاهای دیگر مثل سطح جلویی آرنج استفاده کرد. کرم ها حاوی مواد ثابت کننده و حفظ کننده هستند و گاهی اوقات خودشان نیز باعث قرمزی و خارش پوست می شوند.

پمادها اثرشان بیشتر است در پوست عمیق تر به دلیل مواد مرطوب کننده و شیمیایی در آن اثر دارند. پمادها کمتر از کرم‌ها باعث برانگیخته شدن پوست می‌شوند ولی به دلیل چرب بودن آنها بعضی بیماران از استفاده آنها خودداری می‌کنند.

هرکدام از این مواد استفاده می‌کنید وقتی به پوست می‌مالید آنرا در جهتی که موها خوابیده‌اند بزنید. بهتر است هر بسته و یا قوطی آنها را تا اتمام مصرف کرد قبل از اینکه بعدی را شروع کنید و همیشه بعد از استفاده در آن را ببندید که کثافت و میکروب در آنها نرود.

در مورد دارویی که پزشک برایم نوشته چه سئوالاتی می‌توانم از او بکنم؟

جواب: سئولات زیادی هستند که احتیاج به جواب دارند قبل از اینکه دارو را برای شما بنویسد پزشک باید از شما شرح بیماری گرفته و شما را معاینه کند و سپس توضیح دهد و سرانجام شما با دکتر به این نتیجه برسید که آنها واقعاً لازم است که دارو استفاده کرد یا نه.

در طول مدت مصاحبت امکان دارد جواب بعضی از این سئولات را گرفته باشید ولی اگر هنوز بعضی از آنها بی جواب مانده از او پرسید. بدانید که این حق شماست که از او پرسید و وظیفه قانونی و انسانی پزشک است که به آنها جواب دهد نمونه بعضی از این سئولات به شرح زیر است ولی شما شاید خودتان سئولات دیگری داشته باشید.

آیا واقعاً لازم است که از این دارو استفاده کنم؟

اثر این دارو روی بدنم چیست؟

از چه موقعی انتظار داشته باشم که بهتر شوم؟

عوارض مصرف این دارو چیست؟

آیا اثری روی داروهای دیگری که استفاده می‌کنم دارد؟

اگر یکی یا چند تا از این عوارض جانبی را بگیرم چکار باید بکنم و با چه کسی تماس بگیرم؟

آیا داروی دیگری وجود ندارد که همین کار را با عوارض کمتر انجام دهد؟

تا چه مدت باید این دارو را استفاده کنم؟

اگر آن را پیدا نکنم چطور شما می‌توانید کمک کنید یا داروی دیگری تجویز کنید؟ با غذا چه

ارتباطی می‌تواند داشته باشد؟ آیا هر نوع غذایی می‌توانم بخورم؟

آیا این دارو روی بیماری دیگر من و مثلاً آرتрит اثر دارد؟

آیا لازم است که دوباره مرا ببینید؟ برای چه منظور؟

با وجود همه این حرفها، خواهشاً این توصیه مهم ما هیچ وقت فراموش نشود که قبل از استفاده

هر دارو بروشور همراه آن را خوب بخوانید.

چه داروهایی را باید به صورت ایمنی در خانه نگه داشت؟

جواب: نه تنها دارو بلکه هر نوع ماده شیمیایی را در خانه باید دور از دسترس بچه‌ها نگه

داشت. داروها شامل:

تمام داروهایی که با نسخه پزشک و آنهایی که بدون نسخه پزشک گرفته شده‌اند.

ویتامینها و سایر مواد تقویت کننده

قرصهای ضد حاملگی و قرصهای یائسگی

کرمها و پمادها و لوسیونها و هر نوع ماده ای که امکان دارد بچه آنرا بخورد در کشورهای غربی

مردم را تشویق می‌کنند که داروهای زیادی و آنهایی که تلریخ مصرف آنها تمام شده به نزد داروخانه

منطقه خودشان ببرند یا داروخانه ترتیب از بین بردن آنها را بدهد. این امر باعث جلوگیری از آلوده شدن طبیعت بخصوص وارد شدن آنها به آب آشامیدنی است و از طرف دیگر امکان اینکه کسی دیگر و یا حیوان دیگری را مسموم کنند وجود ندارد.

باز توصیه ما یادتان نرود که کارخانه سازنده هر دارو طبق قانون با مشخصات زیادی در مورد ساختمان، عوارض، چگونگی مصرف و درمان مسمومیت با آن و اینکه سرانجام چطور باید آنرا بدور انداخت و یا نابود کرد در بروشور همراه نوشته است که آنرا باید بخوانید گرچه متأسفانه در بروشور بعضی از داروها در ایران که به زبان فارسی نوشته شده اطلاعات بسیار ناکافی است و ماسعی خولهم کرد که این موضوع را بیشتر مورد بررسی قرار داده و از این کارخانه های دارو موممتاژ کن دارویی وطن توضیح بخواهیم.

کجا می توانم که در حالت اضطراری دارو بگیرم؟

جواب: در کشور انگلیس در ۲۴ ساعت شبانه روز پزشک خانواده و یا کسان دیگر که از طرف او کار میکنند قابل دسترسی هستند و داروخانه ها نیز لیست بیمارانی که مرتب از آنها دارو میگیرند دارند. بنابراین داروخانه می تواند که چند عدد قرص بدهد تا دکتر نسخه آنرا چند روز بعد بفرستد و راههای دیگر نیز وجود دارد ولی در ایران بجز داروخانه های ۲۴ ساعته و بیمارستانها همه با بر دوش بیمار است و این همه نشانه ای از خرابی اوضاع است چون فرد بیمار کسی است که نمی تواند به داروخانه و یا حتی پزشک و بیمارستان برود و در این مواقع آیا راهی وجود دارد؟ برای ما بگویید اینجا کلیک کنید.

قانون فروش دارو در انگلیس چگونه است؟

جواب: برای نمونه فروش داروها در غرب قانون فروش دارو در انگلیس مواد دارویی را به سه

گروه تقسیم میکند:

الف: داروهایی که برای فروش عمومی در اغلب مغازه ها ولی به مقدار بسیار کم مثلاً مصرف

یک یا دو روز ایرادی ندارد، این داروها به طور کلی هیچ وقت برای گرفتن آنها احتیاج به نسخه

پزشک نیست مثل پاراسیتامول که در ایران به آن استوآمینوفن می گویند و حداکثر ۱۶ عدد قرص ۵۰۰

میلی گرمی آنرا می فروشند.

ب: داروهایی که در داروخانه ها باید فروخته شوند، در انگلیس هر داروخانه باید زیر نظر

پزشک داروساز که در تمام اوقات باز بودن آنجاست و پروانه اینکار را دارد اداره می شود.

این داروها باز احتیاج به نسخه پزشک ندارند ولی داروساز قبل از دادن آنها امکان زیاد دارد که

یک یا دو سؤال از بیمار بکند مثلاً کسی قطره بینی می خواهد و داروخانه چی می پرسد که آیا

فشار خون بالا ندارد و اگر فرد مذکور جواب منفی داد داروساز آنرا به او می دهد ولی اگر گفت که

فشار خون دارد او برایش توضیح می دهد چون در قطره دماغ گرفتگی امذرین وجود دارد که فشار

خون را امکان دارد بالا ببرد. بعضی از این داروها باید فقط به فردی که می خواهد آنرا استفاده کند

فروخته شود مثل قرصهای اضطراری ضد حاملگی که باید فقط به زنی که می خواهد آنرا مصرف کند

و بیش از ۱۶ سال دارد داده شود. داروساز می تواند از دادن دارو خود داری کند و یا توصیه کند که

فرد نزد پزشک برود.

پ: داروهایی که فقط با تجویز و نسخه پزشک در داروخانه فروخته می شوند البته در انگلیس بدلیل وجود طب ملی مجانی برای همگان فقط افرادی که در آمد کافی دارند در موقع گرفتن نسخه از داروخانه مقداری جزئی برای هر قلم دارو پرداخت می کنند.

داروهایی که بوسیله پزشک تجویز میشوند باز به دو گروه تقسیم میشوند بیش از ۹۹ درصد آنها داروهایی هستند که برای درمان بیماریها بکار میروند احتمال استفاده سوء از آنها کم یا نادرست است ولی گروهی دارو مثل مرفین، هروئین، پتدین و سایر مشتقات تریاک داروهایی هستند که علاوه بر اعتیاد امکان سوء استفاده و خرید و فروش آنها زیاد است و به آنها داروهای کنترل شده می گویند که پزشک باید بترتیب بخصوصی بنویسد و داروخانه نیز باید آنها دقیقاً در دفاتر خود ثبت کند.

در مورد این داروها بحث های فراوان وجود دارد در اغلب کشورهای غربی این داروها غیر قانونی هستند ولی در شر ژنو در کشور سوئیس تجربه چندین ساله مداوای افراد معتاد بوسیله این داروها نشان میدهد که تعداد زیادی از معتادان به واد مخدر ترک اعتیاد کرده اند، یعنی بجای اینکه با این گونه افراد به عنوان جانی و بدکاره برخورد شود به آنها به عنوان بیمار نگاه کردند و بجای اینکه موادی مثل هروئین را به صورت قاچاق تهیه نمایند که بیشتر اوقات به صورت ناخالص است و وقتی آنرا تزریق می کنند سوراخهای آلوده آنها افراد دیگر را مبتلا به بیماریهایی چون ایدز و هپاتیت ب و ث می کند دولت تصویب نمود که به همه آنها دارو و سوزن بدهد. برای اینکار آنها زیر نظر پزشک هستند و وقتی که دارویی که آنها به آن اعتیاد دارند تجویز می شود فرد معتاد نسخه را به خانه مخصوصی که در آن؟ و افراد دیگر است می برد و در آنجا داروی خود را زیر نظر مستقیم؟ میخورند و یا تزریق میکند. تجربه بیش از ده سال در کشور سوئیس نشان می دهد که دیگر این معتادان در

پارکی که جمع می شدند و باعث منظره بد اجتماعی در شهر ژنو ایجاد می کردند و سرنگهای کثیف آنها برای بچه ها که در پارک بازی می کردند و افراد عادی خطرناک بود دیگر وجود ندارد و مهمتر اینکه از آنها کسی بدلیل ناخالص بودن دارو و زیادی مصرف فوت نکرده و عد زیادی از آنها ترک اعتیاد کرده اند و بجای اینکه افرادی محل برای اجتماع باشند که با دزدی و گوش بری باید داروهای خود را میخرند تبدیل به افرادی شدند که می توانستند برای خود و اجتماع مفید باشند این برنامه تحقیق سر مشق کشورهای دیگر شد از جمله در انگلیس افراد زیادی در مورد مطرح و اجراء کردن چنین برنامه ای که از همه مهمتر دست سوداگران که مواد مخدر را خرید و فروش میکند کوتاه می کنند. در مراحل بحث و گفتگو است .

اعتیاد به دارو چیست؟

اعتیاد چیست؟

جواب: اعتیاد وضعیتی است که بدلیل وابستگی جسمی و روحی دارو یا ماده مورد اعتیاد مرکز و اساس زندگی شخص معتاد را تسخیر می کند و در نتیجه فرد معتاد تکرار مصرف آنرا ضروری میبندد و برای رسیدن به این کار به هر چه دست میزند. فرد معتاد تحت تأثیر این دارو و مواد احساس بخصوصی دارد که به مرور زمان باید دارو یا ماده بیشتری مصرف کند و در نتیجه مصرف ممتد این داروها و یا مواد فعل انفعالات تدریجی در بدن معتاد صورت میگیرد که باعث دگرگونی در قوه تخیل فرد شده و وضع بخصوص جسمی، روانی و اجتماعی و حتی اقتصادی تولید میکند.

اعتیاد یک بیماری اجتماعی است که شرایط روانی مساعد افرادی را بسوی او می کشاند در

نزد سازمان بهداشت جهانی اعتیاد چند ویژگی مخصوص دارد که بصورت زیر خلاصه می شوند:

الف: نیاز شدید اجباری به ادامه مصرف آن .

ب : معتاد برای رسیدن به آن دست به هر کاری می زند.

پ: وابستگی جسمی و روحی معتاد به ماده که چنانچه به او نرسد باعث گردیده محرومیت

میشود.

ت: نیاز به مصرف روزافزون ماده مورد اعتیاد تا تقریباً همان حالت اولیه ایجاد کنند.

بنابراین فرد معتاد در صورت نرسیدن دارو یا ماده ای که به آن اعتاد شده از ناراحتی های جسمی

و روحی رنج خواهد برد که برای جلوگیری از این عوارض پدیده محرومیت مجبور است که آن دارو

یا ماده را مرتباً استفاده کند . و بمرور زمان که فرد معتاد به ادامه مصرف ماده مورد اعتیاد ادامه میدهد

بدن او به آن مقاوم شده و او احتیاج به مقدار بیشتری آن دارو یا ماده دارد تا همان حالت های قبلی را در

او بوجود آورد. البته این بیشتر در مورد داروهای قوی هروئین و مشتقات تریاک صدق می کند و باید

دانست که لیست موادی که باعث اعتیاد می شوند فراوانند و ما به چندی آنها اشاره می کنیم:

دارو هایی که در اغلب کشورهای دنیا غیر قانونی هستند مثل هروئین که در مواردی توسط

موادی که از آنها بعنوان سموم پزشکان تجویز میشود ولی در موارد دیگر غیر قانونی است قابل قبول

اجتماعی می توان نام برد مثل الکل سیگار دارو هایی که توسط پزشکان تجویز می شوند مثل دارو های

ضد درد مثل مرفین و هروئین و متادون

دارو هایی که توسط پزشکان تجویز میشود مثل دارو های خواب آور - مثل والیوم - تمازپام -

دارو هایی که توسط پزشکان تجویز میشود مثل دارو های که حتی برای سرماخوردگی استفاده

میشود. موادی که بر گهای جویده هستند و توسط افرادی که از هند و پاکستان و آفریقا می آیند برای سالها در دهان گذاشته و آنرا می جووند - که مثل سیگار و تنباکو است .

چسب های مختلف و سایر اسپری های مختلف و گازهای مختلف و مواد مشابه که مواد شیمیایی هستند که در صنایع بکار میبرند.

دوانگلیس داروهای غیر قانونی وابسته گروه A و B و C تقسیم کرده اند که گروه A خرید و فروش آنها از هم بهتر است و داروهای خطرناک برای سلامتی فرد هستند دارو هستند دارو هایی که روی لیست گروه A یابدترین داروها هستند عبارتند از :

کلاس A شامل :	کلاس B شامل:
کوکائین (شامل کرک)	که خطر آنها از گروه A کمتر

است

دیکائول	آمفتامین
هروئین	کودوئین
مسکالین	دی اف ۱۱۸ (دی هیدرو کودوئین)
متادون	متیل آمفتامین
تریاک	ریتالین و باربیتورت ها
پتیدین	
شاخه های بوته تریاک (خشخاش)	
پسیلوبیمین	

اش تب وتی (شامل آفتامین)

کارچهای معجون

اکستاسی کانایئول

گروه یا کلاس که حداقل ضرر را برای سلامت فرد دارد و از نظر قانون پیدا کردن آنها نزد

فرد بدونه تجویز پزشک جرم محسوب میشود:

کانابیس و کانابیس رزین

متاکولون

استروئیدها

کتامین

جی اچ ب یا مایع اکستاسی

بنزو دیازپین ها مثل والیوم و رویپنول که خواب آور هستند یعنی از داروی هر سه گروه بالا اگر

توسط پزشک تجویز شوند غیر قانونی نیستند.

عوارض داروهای معتاد کننده و یا داروهایی که بصورت غیر قانونی و در بازار سیاه خرید

میشوند بسیار خطرناک است. این مواد گاهی در جایی بدونه رعایت اصول بهداشتی ساخته و چندین

دست گشته اند و در هر مرحله مقداری مواد گوناگون به آنها افزوده اند که مقدار حجم و وزن آنها را

بالا ببرند تا سود بیشتری عایدشان شود تا زمانی که بصورت بسته های کوچک بفرد مصرف کننده

فروخته شود. باید متوجه بود که اگر شما فردی را که از او دارو و یا این مواد را می خرید اعتیاد دارید

او فقط یکی از عضو زیاد از افراد است که بصورت زنجیر نارد کار کرده اند تا او را بدست شما

رسانده اند و بارها کسانی بوده اند که در اثر یکبار مصرف این داروها جان خود را از دست داده اند چون مقدار مواد خاص و غیر خالص در این داروها غیر قابل پیش بینی است و حتی موادی که با آن ماده مخلوط شده از خود او ضررش بیشتر است. چون حرفه پزشکی روی این داروها و مواد نمی تواند کنترلی داشته باشد در نتیجه آنها می توانند بسیار خطرناک باشند.

زنان معتاد خطر از دست دادن و یا عیب دار شدن بچه خود دارند و بچه آنها در هنگام تولد ممکن است معتاد باشد. علاوه بر عوارض آنی این مواد چنانچه شخص با استفاده مکرر به آنها معتاد شد و اثر سوء آن از خطر جسمی و روحی فراوان و روی خانواده اطرافیان فرد نیز تاثیر دارد و میتواند به شیوع بیماری اعتیاد - دزدی و کارهای غیر قانونی در اجتماع کمک کند خطر صدمه شدید و حتی مرگ افزایش می یابد و عقیده براینست که افراد معتاد از چندین ماده استفاده می مند و گاهی از یک نمونه به نمونه با ضررتر آن روی میبرند که این خود نشانه ای از افزایش روز افزون خطر مرگ است. خطرات داروهای اعتیاد آور کمی با هم فرق دارد و ما در اینجا به بررسی کوتاه اثرات چند تا از آنها میپردازیم.

الف: کانابیس: اثر سوء کانابیس بمحض استفاده عبارتند از:

سیکعه و حالت تهوع، دهان خشک، ترس شدید و حالت سود ظن شدید از افراد دیگر، احساس گرسنگی، از دست دادن تعادل بدن و چنانچه کانابیس بطور مرتب در مدت طولانی مصرف شود امکان فراوان دارد که باعث بیماریهای ریوی و سرطان ریه - پرونشیت و آسم، فشار خون بالا و نازایی شود. همچنین عقیده براینست که کانابیس باعث افسردگی شدید و جنون میشود باید از مصرف این دارو خودداری کرد.

ب : امفتامین

در کوتاه مدت تولید : سرگیجه - هذیان و توهم و ناراحتی های روانی دیگر - پاره شدن رگهای خونی در مغز در اثر بالا رفتن فشار خون که امکان دارد به فلج شدن و یا مرگ منتهی شود بی خوابی و افسردگی.

فرد مصرف کننده بمرور زمان احتیاج به مقدار بیشتر دارد و در نتیجه خطر آن بیشتر میشود و باید در نظر داشت بعضی از نمونه های این دارو امکان دارد که باعث مسمومیت و حساسیت شود.

پ : اکستازی :

عقیده براینست که اغلب قرصهای اکستازی ناخالص هستند و بعضی از آنها حتی با مواد سمی (پودر تالکم) و قرصهای ضد کرم در سگها و مواد شیمیائی دیگر مخلوط شده اند . و خطرناکتر از این بعضی از این قرصها با داروهایی که برای بیهوشی استفاده میکنند (کتامین) نیز ترکیب شده اند.

خطر اساسی بعد از مصرف اکستازی بالا رفتن دمای بدن که وقتی با فعالیت بدن مثل رقص توام شود باعث کم شدن آب بدن - بی هوشی و حتی مرگ میشود - بیش از دویست نفر در چند سال گذشته در انگلیس به این دلیل مرده اند . بعضی اوقات بمحض خوردن قرصهای اکستازی فرد مصرف کننده دچار ترس و اضطراب شدید میشود که بقیه افراد می توانند او را ساکت می کنند و حالت گیجی باو دست میدهد و علاوه براین دارای دهان خشک به حالت تهوع و فشار خون بالا و افسردگی است بعضی از مصرف کنندگان احساس می کنند که تمام اعضای بدن آنها خشک و سخت شده است به همین دلیل دندانهای خود را بروی هم فشار میدهند و احساس می کنند که در شرف موت هستند و قلب آنها دارد از کار میافتند.

ت: کوکائین و کرک: باعث نامرتبی ضربان قلب با افزایش فشار خون و بالا رفتن دمای بدن میشود که این عوامل ممکن است به نارسایی قلب منجر شود در مدت طولانی باعث: سوء ظن شدید از اطرافیان - افسردگی و بیخوابی و از دست دادن اشتها و وزن می شود که این عوامل باعث نارسایی جنسی میشود کوکائین قدرت اعتیاد کننده زیادی دارد و حتی زنان معتاد وقتی بچه لی بدنیا بیاورند مثل هروئین و بعضی دیگر مواد مخدر بچه های آنها به کوکائین معتاد هستند.

ث: ال - اس - دی (اسید)

عقیده برانست که قدرت این قرصها بسیار متفاوت است و بعضی از آنها بیش از ده برابر قوی تر هستند. استفاده از اسید تولید ناراحتی های روانی بسیار زیادی می کند و بعد از آن بیاد آوردن این حالت های روانی مسئله بزرگ روانی است که با هدیان و توحم همراه شده مثلاً پیدا کنند و یا اگر بطور مکرر خیالات سفرهای مالی خولیایی در او بوجود آید از خانه و کاشانه اش فرار کرده و سرانجام بوسیله صانحه ای از بین میرود.

ج: هروئین:

تمام موادی که بعنوان هروئین بصورت قاچاق فروخته میشوند حدود ده تا پنجاه درصد در آنها هروئین وجود دارد. کسانی که در کار تولید و پخش این مواد دست دارند در هر مرحله برای اینکه سود بیشتری ببرند مقداری مواد دیگر با آن اضافه می کنند در نتیجه وقتی که بوسیله فردی که آنرا استفاده میکند خریده میشود بسیار ناخالص است و کسی درست نمیداند که چقدر هروئین در آن است به همین دلیل فرد مصرف کننده امکان دارد که زمانی به دو گرم احتیاج داشته باشد ولی زمان دیگر حتی خریداری یک گرم جان او را به خطر انداخته و او را بکشد. چون اثر هروئین و سایر مشتقات هروئین

این است که دستگاه تنفسی فرد را از کار می اندازد و گاهی این مسئله با استفراغ شدید که به خفه شدن کمک میکند همراه است. اثر این دارو روی قلب و جریان خون نیز میتواند در مقدار زیاد مرگ آور باشد.

کسانی که هروئین را تزریق می کنند بدلیل استفاده از سرنگ و سوزن با معتادان دیگر در خطر مبتلا به هپاتیت B و C و ایدز و سیتومکاو ویروس و انواع بیماریهای دیگر هستند به همین دلیل در کشور های غربی با برنامه ریزی به آنها سوزن و سرنگ تمیز می دهند و آنها را در کلینک های مخصوص درمان می کنند. حتی در کشور سوئیس بخصوص تجربه ده ساله در شهر ژنو ثابت کرده که در صورتی که هروئین و سایر مواد مخدر توسط پزشک برای معتادان و جامعه زیاد است برای اطلاعات بیشتر در این مورد اینجا کلیک کنید.

ضمناً در بعضی از این دارو ها در حرفه پزشکی مصرف دارویی بسیار مهم دارند و مثل مرفین و هروئین و حتی پزشکان دارو هایی مثل متادون را برای جانشینی هروئین و مرفین در زمانی که معتاد می خواهد ترک کند از طرف پزشک تجویز و نسخه میشود.

بعضی افراد عقیده دارند که مانابیس برای از بین بردن دردی که مبتلا به بیماری ام اس یا کم اضطراب و ضرع مفید است ولی از نظر علمی این مسئله ثابت نشده است و نباید این داروی خطر ناک را استفاده نمود. چطور میتوانیم به افراد معتاد کمک کنیم؟

جواب: مهمترین مسئله اولیه اینست که فرد معتاد صادقانه اعتقاد داشته باشد که ناراحتی و

گرفتاری اعتیاد را دارد و احتیاج به کمک و نیروی اراده خود دارد.

بنابراین اگر به این اصل کلی که در مورد اصلاح و تاثیر روی هر هادت و اخلاقی بدس صدق میکند فرد معتاد بحث کند و دلیل و برهان و فلسفه بافی کند باید آنرا به حال خود گذاشت چون هر گونه فداکاری و از خود گذشتگی برای او نیز ترغیب و تشویق او از طریق مستقیم و غیر مستقیم که به هادت به خود ادامه دهد اثری ندارد.

بنابراین چنانچه فرد معتاد عقیده دارد که گرفتاری و بدبختی اتیاد دامنگیر او شده و باید تحت درمان قرار گیرد چون بجایی رسیده است که نه تنها از استفاده آن لذت نمی برد بلکه مایه ننگ و بدبختی برای خود و خانواده اش شده است و مواد او و اخلاق و رفتار او را تحت کنترل گرفته است . عقیده برانست که بطور متوسط ده سال طول میکشد تا فرد معتاد به جایی برسد که قبول کند که معتاد است و تصمیم به ترک آن گرفته و بطور جدی همت خود را بکار برد - همه آنها اغلب چندین بار باید سعی کنند که ترک کنند تا به نتیجه برسند بنابراین چنانچه دفعه اول یا دوم شکست خوردید نا امید نشده و باید با جدیت این مسئله ترک اعتیاد را دنبال کرد. اغلب خود فرد معتاد شاید بداند که چطور باید به نتیجه رسید ولی فقط باید متوجه بود که خصوصیات فرد معتاد اینست که نه تنها دروغگو و دغل کار هستند بلکه آنها بی وجدان بی شرف و بی حیصیت نیز هستند و به شدیدترین شگردها دست می زنند مثلاً عکس بچه ای را برداشته و با لباس غذا نزد پزشکی رفته و بگوید که دیروز بچه ۱۰ ساله او را ماشین زده و کشته است و احتیاج به چند قرص خواب آور دارد و مشابه آن به مردم عادی در کوچه و خیابان رجوع کرده و بسیار متنوع افراد معتاد باید در تمام مملکت سیاست واحد و نیروی مشترک که براحتی بتواند با هم تماس در تمام طول شبانه روز بگیرند وجود داشته باشد که متاسفانه در کشور ایران امکان چنین سرویس خدمتی بدلیل نداشتن کادر ورزیده؟؟؟ و غرض ورزی بعضی

پزشکان و کادر درمانی با معتادان که به آنها بعنوان خطاکار و مجرم تا فرد بیمار نگاه می کنند و نظر مسئولان شاید از این بدتر و اولویتی به این مسائل نمی دهند که این قسمتی از وضع عمومی در مملکت است .

علائم و نشانه های اولیه اعتیاد در فرد چیست؟

جواب : هیچکس بهتر از افرادی که فرد که امکان شروع؟؟؟ مواد معتاد کننده کرده نمی توانند که دچار گرفتاری جدیدی شده است چون تغییر در اخلاق و رفتار فرد مهمترین مسئله است مثلاً او گوشه گیر می شود. اویسر و وضع خورد و خوراک و سلامت خود غیر علاقمند می شود و چندان رغبت علاقه مند ای به کار و درس و فعالیتهای روزمره نشان نداده بر عکس بطور غیر معمول و گاهی اوقات غیر معمول غیث می زند.

در محیط خانه – مدرسه و یا محیط کار شروع به بحث و جنگ و بهم تودن رابطه اش با افراد دیگر می شود و حتی امکان دارد شروع به دزدیدن پول و وسایل دیگر از اعضای خانواده خود و کسان دیگر جهت خرید موادی که برای اعتیادش مصرف میکند بکند. این فرد از نظر اخلاقی زود عصبانی و بی جاشده و پیوسته نگران است و در منال خود پیوسته در حالت اضطراب است که نکند نتواند این مواد را تهیه کند و باعث گرفتاری برای او گردد. او نگران است که نکند که اطرافیان او بفهمند و در نتیجه موقعیت خانوادگی و اجتماعی خود را از دست بدهد.

در بچه ها و افراد جوان باید علاوه بر تغییر در رفتار آنها به روابط آنها با افراد دیگر توجه داشت و چنانچه در این مورد به آنها شک دارید با نزدیک شدن به آنها و جلب اعتماد آنها به آنها کمک کرد و آنها را با آگاهی و برشمردن عواقب این عمل برای خود او و پی آمد آن برای سایر اعضای خانواده و

اقوام و دوستان از این کار ممانعت کند و به او فهماند که خود خواهی او باعث سرافکنندگی سایر
اعضاء خانواده نشود که نه تنها او بلکه همه اعضاء خانواده برای همیشه رنج خواهند برد.

چنانچه ما می توانید برای شما مفید باشیم و یا سوالی دارید با ما تماس بگیرید. ولی توجه داشته
باشی دلیل اخلاق عجیب معتادان و محدود بود وضع ما فقط دو مواد استثنایی برای اطلاعات با ما تماس
و دو اینجا کلیک کنید.

و ما در صدد هستیم که در این کلینیک خدمات اعتیاد در صورت رفع اشکالات برای
بنیداریم. چه خدماتی برای افراد معتاد باید وجود داشته باشد؟

جواب: برنامه خدمات اطلاع رسانی - پیشگیری و درمانی در هر کشور بستگی به عوامل دیگر
مثل فرهنگ و آداب آن کشور دارد. بعضی جامعه ها بفرد معتاد بعنوان یک جنایتکار و یا بیماری
روانی نگاه می کنند در انتهای دیگر بعضی کشورها آنها را آزاد و به آنها بعنوان یک بیماری اجتماعی
که باید آنها را از بهره همه علم پزشکی بهره ور ساخت نگاه می کنند و شکی نیست که حداقل قسمتی
از تمام این فرضیه ها و خصوصیات دیگر در مورد فرد معتاد صدق میکند و مسئله اعتیاد آنقدر پیچیده
و بغرنج است که بررسی کامل آن در این مجموعه نمی گنجد. فقط به این موضوع اشاره شود در
قضیه اعتیاد چه کسی مقصر است به مسئولان که وظیفه خود را انجام نداده و از بروز آن جلوگیری
نکرده و شاید کسانی از آنها بخاطر سود شخصی خود حتی در پخش این مواد دست درشته باشند و یا
خود معتاد و محیطی که در آن بدنیا آمده (خانواده) و در آن بزرگ و تعلیم داده شده مثل اجتماعی و
مدارس و آیا جو حاکم بر همه اینها مقصر است و شکی نیست که مسئول بین المللی و تهیه این مواد در
یک کشور و صادر کردن به کشورهای دیگر نیز تاثیر دارد - باز اگر به این مسئله بیشتر بنگریم می بینم

که همه این عوامل نیز تاثیر دارند - شکی نیست که از میان همه این عوامل در دسترس بودن و درست اجراء نکردن قانون دست افراد وابسته در کار تهیه و خرید و فروش و تسودگردان سود اگر را باز می گذارد که با توسل به شگردهای مختلف و حتی اعمال فشار بدونه ترس از پیگردقانونی افراد بیشتری را به دام اعتیاد بکشاند. بنظر میرسد در مدت طولانی تجربه کشور سوئیس که با افراد معتاد مثل بیماران دیگر با سرپرستی کامل به آنها مواد متوسط پزشکان تجویز می شود و در نتیجه بمرور زمان خیلی از آنها ترک اعتیاد می کنند. و در نتیجه دست تمام وابسته هایی که در خرید و فروش این داروها و مواد بصورت غیر قانونی دست دارند کوتاه میشود در کشور های دیگر نیز بمرحله اجراء در خواهد آمد.

در هر حال بهبودی از اعتیاد سلسله مراتبی است که با نگه داشتن کامل مواد و سم زدایی آن از بدن معتاد شروع می شود. فرد معتاد باید یادبگیرد که چگونه با علائم پدیده محرومیت در بدن او مواجه شود و در تصمیم خود عظم راسخ داشته باشد نسبت وابستگی جسمی و روحی فرد معتاد به مواد مختلف فرق دارد بعضی مواد شدید باعث اعتیاد جسمی می شود در صورتیکه؟؟؟ دیگر فقط وابستگی روانی تولید می کند و اثر این مواد روی افراد مختلف نیز مقداری فرق دارد.

وقتی که از مصرف دارو و یا ماده خود داری می کنید و تصمیم به ترک آن دارید باید توجه

کنید که امکان دارد از علائم زیر رنج ببرید و باید خوتان را برای این منظور آماده سازید:

تهوع و استفراغ - دردهای عمومی عضلانی - تب - برافروختگی و عصبانیت و احساس گناه از

گذشته خود و افسردگی و حالت اضطراب شدید. در هنگام ترک سعی کنید هر روز را بدونه مصرف

آن ماده به اتمام برسانید و درباره آینده زیاد فکر نکنید سعی کنید خودتان مسئولیت را به عهده بگیرید

و از تصمیم گیری و راسخ بودن در عظم خود شانه خالی نکنید البته کمک از سایر اعضاء خانواده و

دوستان و حرفه پزشکی نیز میتواند بشما کمک کند ولی نباید انتظار داشته باشید که بشما قرصی و یا دارویی خواهند داد که یک باره آن دارو یا ماده را ترک خواهید کرد و برای همیشه شما را از آن دورنگه خواهد داشت ولی از تجربه شخصی کسانی هستند که با گرفتاری و درد فراوان بیهوشی و سم زدایی شده و بعد زود به اعتیاد اولیه بر می گردد و چون شخصی که اعتیاد را ترک کرده است به غلط فکر می کند که می تواند مقدار در مصرف خود را کنترل کند در صورتیکه قاعده کلی بعد از ترک اعتیاد اینست که: باید کاملاً و برای همیشه از آن ماده و مواد دیگر خودداری کرد و اگر مثلاً آنرا دیدید فکر کنید که علامت مرگ برای شما روی آن حک شده است و این مهم نیست که دیگران آنرا استفاده می کنند ولی این دارو و یا مواد برای شما سم هستند و نباید بهیچ وجه دوباره آنرا استفاده کنید چون بزودی به مرحله اول که آنرا مرتب با همه دردها استفاده میکردید بر می گردید.

از کارهای مفید دیگر اینکه برای خودتان سرگرمی دیگر تهیه کرده و سعی کنید با کسانی که بطور موفقیت آمیز ترک اعتیاد کرده اند صحبت کنید و از تجربه آنها استفاده ببرید.

درمان سرما خوردگی چیست؟

جواب: استراحت - مایعات - گرم و استفاده از مواد غذایی طبیعی و دوری از مواد مصنوعی

مثل نوشابه های گاز دار و غیره .

آیا دارویی برای درمان سرماخوردگی استفاده کنم؟

جواب: جواب کوتاه نه است . ولی اگر سر درد و تب دارید می تواید مقداری داروهای ضد

درد و تب مثل استوآمینوفن بردارید - البته به سن و وضعیت شما دارید مثلاً در بچه ها و زنانی که

حامله و یا شیر ده هستند چیزی نمی خواهد.

خطر استفاده از دارویی که در بازار و داروخانه برای سرماخوردگی میفروشند چیست؟

جواب: همانطوریکه گفته شد این داروها برای درمان سرماخوردگی که بیماری ویروسی است اثر ندارد ولی چون این داروها بیشتر اوقات ترکیبی از چندین داروست اثرات سوء دارند مثلاً امکان دارد که استوآمینوفن و افدرین و آنتی هیتامین در یک قرص گنجانده شده باشد بنابراین علاوه بر اثرات سوء این داروها روی بدن که هر کدام عوارض بخصوصی دارد وقتی که همه آنها با هم استفاده شود خود این داروها امکان دارد اثر یکدیگر را خنثی و یا شدید کند و مهمتر اینکه گاهی اوقات با خوردن این معجونها و قرصهای دیگر مثلاً ایتوآمینوفن برای سردرد و تب امکان اینکه مقدار زیادتر از حداکثر مقداری که اجازه خوردن آنها داده شده و بدن بتواند با آن مقابله کند شود که بتواند گاهی اوقات خطر ناک باشد.

آیا داروها و شربت های ضد سرفه برای سرماخوردگی مفید هستند؟

جواب: نه - از نظر پزشکی و علمی داروهای ضد سرفه اثری ندارند - چون سرفه علائم و یک از عواقب بیماری دست که تا آنرا درمان نکنیم سرفه قطع نمی شود. در مورد سرما خوردگی و انفلونزا که بیماریهای ویروسی هستند معمولاً آنها بعد از چند روز شخص مبتلا شود بنابراین احتیاج به هیچگونه دارویی وجود ندارد و اگر فکر می کنید که بیماری وخیم است و امکان دارد عارضه ای بوجود آمده و به تنگی نفس مبتلا است و یا مرو بروز بدتر شده و یا اینکه بیش از حدود یک هفته به حالت حاد و وخیم ادامه یابد باید به پزشک مراجعه کرد که در صورت اضافه شدن عفونت میکروبی به آن فرد آنتی بیوتیک بدهد.

ما به این اصل واقف هستیم که داروهای بسیار زیادی در بازار ایران برای درمان سرماخوردگی

تحت عنوان های مختلف فروخته می شود خواهش ما اینست که از استفاده آنها خودداری کنید.

بنابراین چنانچه بچه ام سرماخوردگی داشته باشد چکار باید بکنم؟

جواب: بستگی به سن فرزند شما دارد. بعنوان پزشک من بسیار دست به عصا راه میروم و

همیشه تمام همت و فکر و ذکر خودم را بکار میبرم که نکند بیماری خطرناکتری باشد که علائم اولیه

آن بصورت تب و ریزش آب از دماغ و گاهی سرفه ظهور کرده است و به همین دلیل با سؤال کردن

از والدین اطلاعات و حتی احتمال تشخیص و اطمینان خاطر خودم را از آنها می گیرم - جالت است

آنها نزد پزشک می روند چون نگران هستند ولی پزشک با تجربه و خوب از آنها که بچه را خوب

میشناسند و به خود عادت او آگاه هستند میپرسد که آیا آنها فکر می کنند که بیماری مشکلی دارد؟ آیا

به غذا و بازی علاقه ای نشان می دهد؟ در حالت عادی چه وضع جسمانی و روحی داشته و الان چه

تغیری بوجود آمده است و مسئولات مشابه آن در هر حال مهمترین مسئله اینست که بیماریهای که

بندرت بچه ها را مبتلا می کنند ولی کشنده هستند مثل مننژیت و سینه پهلو.

در هر حال چنانچه وضع عمومی بچه وخیم است مثلاً اورنگ پریده و حتی چشم هایش را

بدرستی باز نمی کند که به اطراف نگاه کند و تب بالا دارد و در هر حال تعیین فراوانی در وضع

عمومی آن وجود دارد حتی قبل از اینکه پزشک به معاینه او بپردازد پزشک آگاه می داند که این

بچه به کمک او احتیاج دارد و نباید آنرا بحالت خود رها کند و یا آنرا با نسخه بیخودی روانه خانه کند

. از طرف دیگر بچه در اطاق پزشک بازی می کند و سر حال و جالی نگرانی نیست - بهترین خدمات

به او جزء در مواقع استثنائی توضیح و اطمینان به والدین است کفاف مواظب او باشید و به او مایعات

و غذاهای سالم و طبیعی بدهند و در صورت وخامت و یا تغییر وضع عمومی آن به نزد پزشک برگردند. پزشک باید متوجه باشد که او والدین را درمان می کند نه بیمار را ولی این پزشک است که صلاح بیمار کوچکوی خویش را در اولویت قرار دهد و به دستور پدر و مادر که دستور می دهند فلان دارو یا فلان ویتامین را بنویس تن در ندهد چون با این کار خود اخلاق و رفتار بد را در والدین تقویت کرده است که دفعه دیگر باز همین تقاضا را از همین پزشک یا پزشک دیگر کنند و از طرفی بچه ای که به او دارو داده اید فکر می کند که آدم سالمی نیست و در نتیجه به اعتماد نفس او لطمه وارد میشود و در هر حال اینکه همه داروها عوارضی دارند که فقط در زمانی که واقعاً لازم بودند و سود استفاده آنها بطور واضح از ضرری که امکان دارد برسانند بیشتر است تجویز شوند و در سرماخوردگی و آنفلوآنزا او بیماریهای ویروسی مشابه این مسئله صادق نیست و نباید دارویی تجویز کرد و فرهنگ بد و خلاف اخلاق پزشکی در جامعه پراکنده نمود.

آیا درمان سرماخوردگی در افراد بالغ و مسن با اطفال فرق دارد؟

جواب: در افرادی که ریه آنها آسیب دیده است مثلاً افرادی که آسم و بونشیت و آمفیزم ریوی دارند امکان ابتلا شدن به عفونت در موقع سرماخوردگی و آنفلوآنزا او عفونت های ویروسی زیاد است و به همین دلیل به این افراد پزشکان زیادی آنتی بیوتیک برای چند روز در این شرایط به آنها میدهند و باید به آنها توجه بیشتر کردن چون سیستم دفاعی آنها امکان دارد که کاملاً نتواند بخوبی جوابها عمل کند و مسئله دیگر بدلیل دود سیگار و بدی هوا در زندگی شهری و دود ناشی از بخاری های هیزمی و جدید گازی ریه و راههای هوایی آنها آسیب دیده است که بدلیل مقداری دستهبابت بوسیله ویروس سرماخوردگی و یا ویروس آنفلوآنزا امکان گرفتن عفونتهای دیگر وجود دارد.

آنتی بیوتیک چیست ؟

جواب : آنتی بیوتیک ها دسته بزرگی از داروهایی هستند که در علم پزشکی معمولاً برای درمان و گاهی اوقات برای پیش گیری بیماریهای عفونی بوسیله پزشکان تجویز می شوند.

آنتی بیوتیکها جلوی رشد و زادولد این موجودات ذره بینی که تولید بیماریهای عفونی می کنند مثل ویروسها - قارچها - انگلها موجودات تک؟؟؟ بعضی آنتی بیوتیکها بمحض برخورد با این موجودات در بدن شخص بیمار آنها را نابود می کنند.

امروز بیشتر آنتی بیوتیکها بصورت مصنوعی تهیه می شوند ولی در گذشته زیادی از آنها را از قارچها و میکروبها و سایر موجودات ذره بینی جدا می کردند مثلاً الکاندر فیلمینک اولین بار پنی سیلین؟؟؟ نان کپک زده بود. که در اثر یک نوع قارچ است. در سال ۱۹۲۸ میلادی شناخت ولی قادر به استفاده خالص آن رشد تا در سال ۱۹۴۲ توانستند مقدار چیزی آنرا خالص کرده و بیماری را درمان کنند. بحق که کشف پنی سیلین انقلاب بزرگی در علم پزشکی بوجود آورد که باآنکه هزاران نوع آنتی بیوتیک بعد از پنی سیلین کشف شد ولی پنی سیلین میلیون ها نفر را از مرگ نجات داده و هنوز یکی از مهمترین و بهترین و ارزانتر آنتی بیوتیکهاست .

بنابراین پزشک زمانی آنتی بیوتیک تجویز می کند که فکر کند عفونتی وجود دارند و شمار عنوان یک بیمار باید این آنتی بیوتیک تجویز شده را استفاده کنید تا میکروبها که در بدن شما باعث علائمی مثل درد سینه روی نفس کشیدن - سرفه خلط دار و تنگی نفس تب و احساس ضعف عمومی شده از بین برود . بزبان ساده تر مثل اینکه موشی در اطاقی در خانه تان خیلی دردسر برایشان درتس کرده است و پزشک با تزویز خود مثل اینکه یک تله یا مقداری مرگ موش قوی بشما داده است که

با بکاربردن آنها آن موش را از بین ببرید بجای اینکه هر روز جارو بدست بگیرید و فقط خرابکاریهای او را تمیز کنید تا همه چیزهای شما را در آن اطاق بمرور زمان از بین ببرد و حتی زادولد کند و عده زیادی از آنها به اطاقهای دیگر شما رفته و از خودشان پذیرایی کنند.

وقتی پزشک را در مطبش می بیند چطور می داند چه آنتی بیوتیکی از بین فراوان آنتی بیوتیک انتخاب کرده و برای من تجویز کند؟

جواب : وقتی پزشک شما را ببیند با پرسیدن سئوالات از شما و معاینه و ذهن خود به این نتیجه میرسد که مثلاً عفونت سینه یا سینه پهلو وجود دارد و باز بعقیده خودش از بین چه نوع میکروبی این نوع میکروب را میکشد برای شما تجویز می کند . این مسئله در عمل آسانتر از آنست که فکرش را می کنید چون مثلاً عفونتهای گوش - حلق و بینی - لوزه ها و برونشیت - گوش - ریه و زبان - دندان و ... خیلی از پزشکان یک نمونه از آنتی بیوتیکهایی که پایه پنی سیلین دارد و اسم و دوز و مقدار مصرف آنرا کاملاً حفظ کرده است مینویسید و احتیاجی ندارد که بموضوع دیگر و یا آنتی بیوتیک دیگر فکر کند - یعنی در فصل زمستان که در مطب خود نشسته است و یکی بعد از دیگری افراد مختلف با سرفه و ریزش آب دماغ و ... وارد مطب اطاق او می شوند همه آنها را میتواند یک نوع آنتی بیوتیک بنویسد که در اصل بدلیل اینکه سرماخوردگی و آنفولانزا بیماریهای ویروسی هستند آنتی بیوتیکهایی که آن پزشک برای تمام بیمارانش تجویز کرده است روی هیچ کدام از آنها اثر مثبت ندارد ولی خود پزشک میداند که همه آنها خود به خود خوب خواهند شد و فقط او با این تمرین غلط پزشکی بیمارانش را عادت میدهد که دفعه دیگر باز بخاطر سرماخوردگی نزد او برگردند در

صورتیکه اگر صلاح بیمارش را در نظر می گرفت و مقداری در کار آموزش او نقش بازی می کرد در مدت طولانی برای بیمار بهتر خواهد بود.

با تذکر داد که برای هیچ پزشکی امکان ندارد که تمام آنتی بیوتیکها یا تمام داروهای ضد درد و غیره را بداند و با آنها آشنا باشد - عقیده براینست که هر پزشک خود را با تعداد بسیار محدودی از هر گروه و دسته داروها آشنا کند و تا آخر عمر به آن بچسبد و آنها را برای بیماران خود بنویسد - ولی هستند کسانی که پزشک را بحال خود نمی گذارند شرکت های دارویی سازنده داروها اگر از هر پزشک بپرسید بهترین پذیرایی های زندگی را برای آنها می کند و با این پذیرایی ها و کرم و انعام پزشکان را وادار می کنند که با نوشتن داروی جدید آنها مقداری آدات خود را تغییر دهند.

بنابراین پزشکان وقتی بیمار را دید در ذهن خود فرضیه به تشخیص احتمالی رسیدن بیماری فرد بیمار را میبشد و طبق این تشخیص های اولیه اگر چنانچه باشد آزمایش و عکس و اسکن و غیره دستور می دهد که به تشخیص نهایی برسد و یا چنانچه بیماری عفونی حادی است حتی قبل از هر آزمایشی برایش طبق تجربه خود آنتی بیوتیک می نویسد - و اساس همه این دیدار بیمار و پزشک اینست که بیمار و بخصوص دکتر در مواقع استثنایی که بیماری خطرناکی فرد بیمار دارد آنرا شناخته و با بستری کردن و حتی انتقال دادن او در جایی که امکانات بیشتر وجود دارد از زجر کشیدن و حتی بخطر افتادن جان او جلوگیری می کند.

و بعنوان بیمار فرد می تواند از پزشک سدئال کند که چه ناراحتی دارد و تشخیص اولیه او

چیست ؟ و چه برنامه درمانی برای پیش نهاد به او در ذهن خود دارد؟

چنانچه پزشك گفت كه چيزى نيست فقط سرماخوردگى است و مقدارى پنى سيلين و يا آنتى بيوتيك برايتان مى نويسم - در جواب مى توانيد بگوئيد از لطفى كه داريد ممنون هستم - فعلاً حالم زياد بدنيست فكر كردم سينه پهلو كرده ام و يا سرطان ريه دارم - حالا كه شما عقیده ات اين است مقدارى استو آمينوفن مى خوردم و چنانچه بدتر شد يا از بين نرفت - اگر اجازه بدهيد خدمتان ميرسم يا ده روز ديگر بر مى گردم؟

در اين موقع از پزشك انتظار داشته ، باشيد كه نگرانى اصلى شما كه فكر مى كرديد چيز خطرناكى مثل سرطان ريه است باز كند و از شما پرسد چرا اين عقیده را داريد؟ و سپس ايشان برايتان طرف دوياسه دقيقه توضيح دهد كه سرطان ريه چه علائمی دارد كه شما نداريد و يا سير بيمارى با سرطان ريه فرق مى كند و حتى گاهى صادقانه اذهان مى كند كه او به اين مسئله فكر نكرده و نبود چون هفته اين سرخه كردن را داريد و سگار هم مى كشيد بهتر است كه عكس سينه شمار برداشته شود.

آيا هيچ آنتى بيوتيكى روى ويروسها اثر ندارد؟

جواب : چرا بعضى آنتى بيوتكهاى مخصوص اثر كردن روى ويروسها هستند ولى اين آنتى بيوتيكها بر عكس پنى سيلين و ساير آنتى بيوتيكهاى كه براى درمان بيماريهاى ميكروبي استفاده مى شوند عوارض زيادى دارند . از طرف ديگر سرماخوردگى وقتى انفولانزا در افراد سالم توليد بيمارى جزيى مى كند و سير طبيعى آنها بشكلى است كه خود به خود فرد خوب ميشود بنا بر اين چون عوارش استفاده اين آنتى بيوتيكهاى ضد ويروس از منفعت آنها بيشتتر است آنها را جزء در موارد بسيار استثنائى نباشد استفاده كرد.

وقتی به پزشک میروم چند نوع دارو باید بگیریم؟

جواب: این بستگی به ناراحتی شما دارد. شرایبترین علت رفتن مردم نزد پزشک درد است. در دهم احساسی است که تا فرد پخشد نمی داند که شما درباره چه صحبت می کند. بنابراین شایعترین دارویی که پزشکان مینویسند همان داروهای ضد درد است که خودشان نیز نمی دانند که چقدر بیمار با درد زجر میکشد و اغلب آن داروهایی را که مینویسند بدرستی ندیده اند بخصوص در کشورهای غربی که داروساز مصرف داروها را به بیمار شفاهی و نوشتنی میگوید و بیمار باز داروها را نزد پزشک نمی برد که او دوباره آنها را چک کند.

از طرح این سؤال منظور این است که خود بیمار از همه بهتر می داند که چه درد و احساسی دارد و چنانچه فقط بخواهد برای درد دارویی استفاده کند باید از داروهای ملایم و کم ضرر شروع و کم کم اگر مفید نبودند به نوع قوی تری پله پله بالا ببرد تا زمانیکه درد او را کنترل کند.

میتوانید بطور خلاصه گروههای مختلف طرز استفاده داروهای ضد درد را ذکر کنید؟

جواب: بطور کلی داروهای ضد درد در پزشکی فراوان هستند ولی اساس استفاده از آنها اینست

که از ساده ترین آنها که استوآمنوفن است شروع کرد و بمرور داروهای قوی تر استفاده نمود.

شاید تقسیم بندی ساده آنها به این صورت باشد که گروهی داروهایی که خواص ضد درد-ضد

تب و ضد التهاب به درجات مختلف دارند این گروه به ترتیب ازدیاد قدرت ضد درد و ضد تب و

ضد التهاب آنها عبارتند از:

اندومتاسین

دیکلوفناک

بروفن و آبوبروفن اسپرین

استوآمینوفن

که پله پائین تر از همه استوآمینوفن و به ترتیب قوی تر میشوند بطور کلی عوارض این داروها در مدت کوتاه تحریک بوجود آوردن ناراحتی های معده و دستگاه گوارش باید از دادن همه این داروها را به افرادی که حساسیت به آنها دارند خودداری کرد و به استثنای استوآمینوفن بقیه آنها را نباید به افرادی که بیماری آسم دارد بدهند چون امکان دارد که باعث حمله شدید و خطرناک آسم شود. عوارض این داروها در مدت طولانی چنانچه بطور مرتب مصرف شوند نارسایی کلیه تولید میکند. بنابراین این عوارض مشترک این داروها به همان نسبتی که قدرت ضد درد و ضدالتهاب بودن آنها زیاد میشود خطر این عوارض جانبی آنها زیادتر میشود به همین دلیل آنها را باید همراه غذا و یا بلافاصله به محض تمام کردن غذا داد و داروهای قوی اندومتاسین امروزه در غرب جزء در شرایط استثنایی آنرا اصلاً پزشکان استفاده نمی کنند چون بندرت باعث از کار افتادن مغز استخوان و کارخانه خون سازی در بدن شده و امکان دارد شدید جان فرد را در مرحله تهدید قرار دهد. ضمناً باید از مصرف مدام این داروها خودداری کرد و همیشه مقدار مصرف آنها را بدرستی رعایت کرد چون کبد انسان فقط میتواند حداکثر حدود ۱۶ قرص ۵۰۰ میلی گرم استوآمینوفن در عرض شبانه روز بوسیله سیستم آنزیمی خود استفاده کند و چنانچه کسی بیشتر از این حد در شبانه روز بخورد سیستم آنزیمی کبد نمی تواند مواد سمی که از استوآمینوفن بوجود میاید بی اثر کرده که از بدن دفع شود در نتیجه فرد امکان دارد که به

نارسایی کبد که جانس را تهدید میکند مبتلا شود. خوبی استوآمینوفن اینست که پادزهر دارد و چنانچه بصورت تصادفی یا بدلیل خودکشی مقدار بیش از چند گرم استوآمینوفن برداشته است باید هرچه زودتر به بیمارستان برود چون این پادزهر استوآمینوفن باید بصورت سرم به ایشان داده شود. داروهای دیگر مثل بروفن-ایودوبروفن آسپرین-دیکلوفناک و حتی اندومتازون چنانچه بمقدار بسیار برداشته شوند باعث تغییر در پی اچ خون و تغییر حالت شیمیایی آن میشود که باز چنانچه شدید باشد باید به بیمارستان برود گرچه این خاصیت استوآمینوفن روی کبد را ندارند و مقداری از ایمنی بالاتر از استوآمینوفن برخوردار هستند و باید متوجه بود که باعث خونریزی معده نشوند.

بنابراین یکبار دیگر خلاصه ای را تکرار کنم که اگر مثلاً سردرد دارید و واقف هستید که همه افراد بزرگ از خرد و درشت گاهی اوقات از سردرد مثل سردرد شما رنج می برند بنابراین همین اطلاعات و این قوت قلب که شما در داشتن سردرد تنها نیستید کمک میکند که اصلاً هیچ دارویی نخورید و بدانید که چیز مهمی نیست و از بین میرود. اگر فکر میکنید که سر و صدای کسی و یا منظره دیدن کسی باعث سردرد شما شده و یا با رفتن زیر آفتاب شما سردرد میگیرید باز دارو جواب به این مسئله نیست و باید سروصدا را کم کرد و یا شما از آنجا فاصله بگیرید و مشابه آن.

اگر فکر میکنید که بدلیل موقعیت بخصوص مثلاً باید بجایی بروید یا کاری را انجام دهید آنموقع اگر آسم و حساسیت و ناراحتی معده ندارید با برداشتن یک یا دو قرص ۵۰۰ میلی گرم استوآمینوفن بخورید و چنانچه این فایده ای نداشت بعد از حدود یک ساعت میتوانید یک قرص بروفن و یا دیکلوفناک بخورید. بنابراین استفاده از دارو آخرین مرحله و زمانی باید اجراء شود که واقعاً احتیاج مبرم به استفاده از آنها باشد این گروه داروهای ضد درد که بیشتر از بقیه شاید در همه جای دنیا

استفاده دارند در موارد استثنایی باعث خونریزی شدید معده شده و باعث مرگ بیمار می شوند بنابراین برای یک سردرد جزئی که خودبخود از بین می رود و امکان دارد که با استفاده از داروهای ضد درد فرد جان خود را به خطر انداخته و یا از دست بدهد.

آیا داروهای دیگر ضد درد

گروه دوم داروهای ضد درد دارویی هستند که از مشتقات تریاک و داروهای شبیه به آن هستند این گروه نیز از کدوئین شروع میشود و بمرور به خاصیت ضد دردی آنها اضافه میشود مثل مرفین و هروئین البته این داروها باعث کم شدن اضطراب و نآشگی علاوه بر خوب اثر کردن روی انواع دردها میشوند. عوارض مهم این داروها حالت خواب آلودگی و خماری، اثر سوء آنها روی دستگاه تنفسی بطوریکه اگر مقدار دارو زیاد باشد دستگاه تنفسی فرد از کار میافتد، البته این داروها باعث بیوست شده و در مدت طولانی اعتیاد به آنها گرفتاری بسیار بزرگی است به همین دلیل در کشور انگلیس این داروها را داروهای کنترل شده می نامند و پزشک و داروخانه وظایف بسیار دقیق مهمی دارند که از این داروها سوء استفاده نشود. استفاده از این داروها بجز کدئین و بعضی مشتقات موضوعی آنها مثل تامادیل بقیه فقط در محیط بیمارستان استفاده میشوند.

دسته سوم و آخر داروهای ضد درد داروهایی هستند که تقریباً بصورت حالت استثنایی و منفرد و یا گروههای کوچک به بازار عرضه میشوند و معمولاً بعد از چندین سال استفاده میفهمند که گرفتاری دارند و از گردونه خارج میشوند.

به صورت کلی باید توجه داشت که داروها را مخلوط می کنند و به بازار عرضه می نمایند این مسئله بخصوص در مورد داروهایی که احتیاج به نسخه پزشک ندارند بیشتر صدق می کند مثلاً امکان

دارد که شما چند موادی که برای سرماخوردگی و یا انفلوانزا از داروخانه میگیرید در همه آنها استوآمینوفن باشد که چنانچه تعداد زیادی از آنها استفاده کنید ممکن است به ؟ با آن مبتلا شود.

در مصرف این داروها وقتی به پزشک می روید این استنباط از طرف حداقل بعضی پزشکان وجود دارد که بیمار از استوآمینوفن و بروفن و آیوروبروفن استفاده نموده بنابراین پزشک از مرحله بعدی که دیکلوفناک و داروهای دیگر است شروع به نسخه کردن میکند و یا اینکه می خواهند که باتری قوی تر درد بیمار خود را بزند که خوشحال شوند و بار دیگر زودتر نزد او برگردند در صورتیکه عوارض آنها زیادتر است.

میتوانم با آنتی بیوتیکها داروهای دیگر استفاده کنم؟

جواب: چواب کلی «بلی» است ولی همیشه هر نوع دارویی که با هم تجویز میشوند باید توجه داشت که بر روی هم در نتیجه روی بیمار اثر سوء ندارند.

بطور کلی آنتی بیوتیکها را همراه داروهای ضددرد میتوان براحتی استفاده کرد فقط اثر آنها روی بعضی داروها از جمله چنانچه بیمار از قرصهای ضدحاملگی نیز استفاده میکند و همچنین در مورد میترانیدازول نباید آنها همراه موادی که الکل دارند استفاده کرد چون باعث تهوع و استفراغ شدید میشود. عقیده بر اینست که یکی از آنتی بیوتیکهایی که برای بیماری سل استفاده میشود مثل (ایزونیازید) چنانچه با استوآمینوفن استفاده شود امکان دارد باعث صدمه به کبد شود.

اگر یک دوز یا یک وعده خوراکی آنتی بیوتیک یاد بروم که مصرف کنم چه کنم؟

جواب: آنتی بیوتیکها را بین یک تا ۴ یا ۵ بار در شبانه روز مصرف می کنند این مقدار مصرف و تعداد دفعات بستگی به نوع آنتی بیوتیک دارد و در زمان تجویز برای پزشک بصورت شفاهی و گاهی

نوشته به مریض داده می شود سپس بوسیله داروخانه روی هر بسته دارو با خط خوانا نوشته میشود. در انگلیس معمولاً بیمار بوسیله داروخانه کاملاً روشن میشود و بصورت برجسب تایپ شده با اسم و مشخصات بیمار و مقدار و دفعات مصرف با اسم بیمار و تاریخ روی بسته دارو با خطی روشن که برای افراد مسن نیز خواندن آن مشکل نیست نوشته میشود. در انگلیس وقتی که بیمار بوسیله پزشک معاینه شد با بیمار عقیده پزشک بحث میشود و بیمار نیز عقیده خود را ابراز میدارد مثلاً پزشک می گوید با توجه به تاریخچه و معاینه و آزمایش سرپایی نمونه ادرار شما به احتمال زیاد شما از عفونت ادراری رنج می برید یا ناراحتی شما عفونت ادراری است که معمولاً بیمار میبرد چرا این عفونت بوجود آمده و یا اینکه آیا تقصیر من بوده است؟

دکتر جواب می دهد: عفونت ادراری در خانمهای جوان مثل شما شایع است و دلیل اصلی آن اینست که طول مجرای ادراری در خانمها کوتاه است و در کسانی که از نظر سکسی فعال هستند شایعتر است.

بیمار میگوید: چه باید حالا بینم؟

پزشک: نمونه ادرار را برای کشت و آزمایشات دیگر می فرستم، برایت آنتی بیوتیک تریمتوپرم مینویسم که ۲۰۰ میلی گرم در صبح و ۲۰۰ میلی گرم در عصر بخوری داروخانه برایت خواهد گفت اگر قرصهای ۱۰۰ میلی گرمی داد دو عدد از آنها را صبح و دو عدد از آنها را در عصر بخور با حداقل نصف گیلان آب که کاملاً از گلویت به معده ات برود. این قرصها را برای سه روز استفاده کن در این مدت مایعات بخصوص آب زیاد بنوش و عوارض این دارو تهوع است و کاملاً ایمنی است حامله کنخ نیستی گفتمی که قاعده گی تو ۵ روز قبل بود و چنانچه این عفونت از بین رفت و

شما دوباره اینگونه عفونت نگیری و کمتر از دو حمله عفونت ادراری در سال بگیری احتیاج به آزمایشات دیگر وجود ندارد ولی اگر عفونت از بین نرود و یا اینکه دوباره برگردد بهتر است با آزمایش خون و آزمایش اولترپسند اسکن کلیه ها و مجاری اداری مطمئن شد که عامل دیگری باعث این ناراحتی نمیشود. در مورد قرصهای ضدحاملگی به استفاده از آنها ادامه بدهد ولی برای اینکه مطمئن شوی که حامله نشوی همه این دارو در مراحل اولیه حاملگی مضر است چون روی فولیک اسید اثر میکند در صورت نزدیکی با شوهرت به او بگو که از کاندوم برای مدتی که این آنتی بیوتیک استفاده میکنی استفاده کند.

چنانچه سئوالی داری الان میتوانی بررسی؟ چرا فقط سه روز آنتی بیوتیک بخورم؟

جواب: در مورد طول مدت درمان برای عفونت اداری پزشکان طولهای مختلفی می دهد و تحقیق به طور کامل این مدت را تعیین کرده ولی من با تجربه خودم برای سه روز این درمان را تجویز میکنم و البته حداقل ۴۸ ساعت برای جواب کشت ادرار شما طول میکشد که اگر جواب نشان داد احتیاج به آنتی بیوتیک دیگر دارد.

چنانچه وقت اضافی باشد پزشک در مورد نمونه برداری از دهانه رحم راههای جلوگیری از سرطان و موضوعات دیگر مورد بررسی قرار گیرد.

این مربوط به ویزیت حقیقی خانمی ۲۸ ساله از پزشک است.

برای برداشتن آنتی بیوتیک در موقع معین در روز آنان را در کنار بستر خود و یا در موقعی که میخواهید مسواک بزنید و در جایی که سفره می اندازید و روی میزی که می نشینید و غذا میخورید و یا با گرفتن کمک از سایر اعضاء خانواده که یادتان بیاورد که آنها را بردارید.

چنانچه یک نوبت آنتی بیوتیک یادتان رفته باید به برداشتن بقیه آن ادامه داده و آن نوبت را فراموش کنید بدلیل ثابت نگه داشتن سطح آنتی در خون که همه میکروبها را از بین ببرد بهتر است آنها را سرموقع و طبق دستورات تجویز شده بردارید.

چه داروهایی برای درمان سردرد مفید هستند؟

جواب: همه افراد گاهی از سردرد رنج می برند و حتی بچه ها نیز سردرد میگیرند بنابراین درک اینکه یک ناراحتی شایع است و معمولاً خودبخود خوب میشود و میتوان قدرت صبر را بالا برده و احتیاجی به برداشتن هیچگونه ضددردی نباشد چون خود این داروها عوارضی چون ناراحتی های گوارشی بطور نادر خونریزی معده تولید کنند. در هر حال باید از دروهایی با ایمنی بالا مثل استوآمینوفن شروع کرد و چنانچه مفید نباشد به داروهای دیگر رو کرد.

بطور کلی دو عدد قرص ۵۰۰ میلی گرمی (یعنی جمعاً یک گرم) استوآمینوفن برای یک فرد بالغ کافی است ولی در مورد اطفال طبق وزن و چنانچه زیاد زیر وزن و یا چاق نباشند میتوان طبق سن آنها هم مقدار استوآمینوفنی که باید به آنها داد حساب کرد. داروهای دیگر ضددرد را نیز برای سردرد استفاده کرد ولی نباید زیاد به آنها تکیه کرد و چنانچه سردرد زیادتر میشود و توأم با علائم دیگری است حتماً باید به پزشک مراجعه کرد.

چه موقع باید در مورد سردرد نگران باشیم؟

جواب: همانطوریکه ذکر شد همه افراد گاه گاهی سردرد می گیرند و بهترین کار اینست که علت آنرا یافت ولی بطور کلی در شرایط زیر سردرد را باید جدی گرفته و به پزشک مراجعه کرد؛
* سردردهای جدید شدید که اصلاً سابقه نداشته و در فردی سالم شروع میشود.

* سردردی که توأم با تهوع و استفراغهای مکرر است.

* سردردی که توأم با؟ در اندامها و یا سایر قسمت های بدن باشد.

* سردردی که توأم با ناراحتی های بینایی باشد.

آزمایش قطره ای چیست؟

جواب: در حدود روز چهارم بعد از تولد قطره ای از خون نوزاد با سوراخ کردن پاشنه پای او بوسیله یک سوزن بر روی یک کارت کاغذی مخصوص چکانده شده و به آن اجازه داده میشود که خشک شود. این کارت ها سپس به آزمایشگاه فرستاده میشود که برای بیماریهای زیر آزمایش میشود: در انگلیس این آزمایشات صورت میگیرد:

فنیل کینون یوریا (PKU) Phenylketonuria

همکاری مادرزادی غده تیروئید congenital hypothyroidism

بیماری کم خونی sickle cell disorders

سیستیک فیبروز (CF) cystic fibrosis

در ایران بدلیل وجود بیماران دیگر ما توصیه کردیم که حتماً تمام نوزادان بعد از تولد باید برای بیماران زیر آزمایش شوند:

۱- تالاسمی که بیماری کم خونی است که چندانکه زود تشخیص داده شود می توان برای درمان نقشه کشید و والدین را آموزش داد و چنانچه فقط زن این بیماری را تشخیص داده باشد باز به آینده بخصوص برای ازدواج با کسی که چنین زنی ندارد توصیه شود.

۲- فاو- این بیماری باز در ایران زیادتر است و دلیل آن کمبود یا نبودن یک آنزیم بنام گلوکز ۶ پی دی است که با دانستن این حالت میتوان جان بیمار را حفظ کرد چون این افراد که پسر هستند در صورت خوردن باقلا به خطر می افتد.

۳- همکاری یا فقدان مادرزادی غده تیروئید با این آزمایش ساده و ارزان در هنگام تولد این بیماری که کاملاً قابل درمان است شناخته شده در نتیجه از عقب ماندگی عقلی و کوتاهی بیش از حد قد جلوگیری میشود.

۴- بیماریهای عفونی مثل هپاتیت B و C چنانچه مادر به آن مبتلاست و حتی ایدز

۵- فنیل کتون اوریا PKU و سایر بیماریهای ارثی طبق تاریخچه خانوادگی این آزمایشات باید در یک آزمایشگاه مرکزی برای تمام افراد در کشور انجام شود.

قبل از باردار شدن چگونه میتوانم به بارداری کمک کنم؟

جواب: بستگی به سابقه زوج و تجربه گذشته آنها دارد. مسائل دیگر مثل سلامت و سن والدین بخصوص سن مادر در هنگام بارداری مهم است.

در هر حال گرچه بهترین دوره برای بارداری در زنان سن حدود ۱۸ تا ۲۷ سال است ولی بدلیل تحصیل و کار عده زیادی از زنان حدود ۳۸ سال و حتی ۴۰ سالگی اولین بچه خود را بدنیا می آورند. باید توجه داشت که زنانی در سنین بالاتر میخواهند بچه دار شوند احتیاج به مراقبتهای پزشکی فراوانتر در دوران حاملگی و زایمان دارند. بنابراین بجاست که سعی کنید با خواندن و اطلاعات عمومی خودتان را برای این مرحله از زندگی آماده کنید. عقیده بر اینست که از خوردن ویتامین A و مواد غذایی مثل جگر و هویج که ویتامین آ فراوان دارد خودداری شود.

توصیه براینست که چنانچه زنی از بیماریهای مزمنی مثل قند، آسم، صرع، میگرن و یا هر نوع عفونتی بخصوص عفونتهای مکرر ادراری رنج میبرد با مراجعه به پزشک این ناراحتی را تثبیت و داروهای آنرا تنظیم کنند و داروهای که ایمنی تر هستند جانشین بقیه کنند و یا درمان کرده و در همان

موقع نیز به پزشک گوشزد کند که میخواهد بچه دار شود. پزشک امکان دارد که با توجه به سابقه آن شخص راهنمایی کند ولی همه زنان بدون توجه به سن و وضع جسمی آنها توصیه می شود که از حدود سه ماه قبل از حاملگی تا سه ماهگی حاملگی روزی ۴۰۰ میکروگرم (۰,۴ میلی گرم) اسید فولیک روزانه بخورد که این کمک به وضع خونی مادر و از بروز بعضی ناراحتی های سلسه عصبی مغزی در نوزاد جلوگیری میکند باید توجه داشت که برداشتن اسید فولیک چنانچه بمدت زیادتری باشد تا شخص حامله شود ضرری ندارد. مواد غذایی طبیعی و سالم نیز کمک میکند. با آزمایش خون سرخجه چک شود. بچه دار شدن احتیاج به برنامه ریزی دارد و حتی کسانی در کشورهای غربی هستند که عقیده دارند که باید مثل سوار شدن موتور و ماشین که احتیاج به گواهینامه و داشتن شرایط بخصوص و قبول شدن در امتحانات مربوطه دارند باید کسانی که میخواهند بچه دار شوند صلاحیت آنها برای بچه دار شدن بررسی شود. البته در ایران بچه ها و کسانی که باید مواظب آنها باشند اگر وجودی داشته باشند با کشورهای غربی فرق می کند که اساس حقوق اولیه انسانی بچه ها از بدو تولد وظیفه دولت است و این مسئولان هستند که طبق قانون باید مواظب او باشند و حتی اگر لازم باشد به او و خانواده اش از سرمایه دولت که بیشتر از مالیات مردم است به آنها کمک کند که از نظر مسکن، غذا و پوشاک و آموزش برخوردار باشد.

آیا تفاوتی با ایران دارد و رابطه ای که دولت با سایرین دارد؟

جواب: فرق دولتهای غربی اینست که دولت و مخارج آن روی مالیات مردم می چرخد و به همین دلیل به وجود مردم و پیدا کردن کار برای آنها که بتوانند بیشتر به آنها مالیات بدهند علاقمند

هستند ولی در کشورهایی مثل ایران که منابع طبیعی فراوان از جمله نفت دارند دولت احتیاجی به کمک مردم ندارد و در نتیجه درآمد ملی را میتواند که صلاح بداند خرج کند.

چه نوع ضددردی میتوانم در زمان حاملگی استفاده کنم؟

جواب: در درون حاملگی بهتر است که از خوردن هر نوع دارویی یا مواد شیمیایی و گیاهی دیگر جزء در مواردی که واقعاً لازم باشد و باید با نظر پزشک تجویز شود در هر حال ایمنی ترین ضددرد در حاملگی استوآمینوفن است گرچه همانطوریکه قبلاً ذکر شد بدلیل مسائل اخلاقی غیرقابل قبول داروها را روی زنان حامله زنان شیرده و بچه ها آزمایش نکرده اند.

چه نوع ضددردی میتوانم در زمان زایمان استفاده کنم؟

جواب: مسئله استفاده از داروهای ضددرد در زمان زایمان بوسیله مادر مسئله ای شخصی است. بعضی زنان از هیچ داروی ضددردی استفاده نمی کنند و عقیده دارند که برای مادرشدن حتی درد کشیدن نیز لذتی دارد. بعضی دیگر به عوارض داروها برای خود و بچه خود نگران هستند چون بعضی از این داروها روی مادر و دستگاه تنفسی بچه اثر دارند داروی مثل مرفین و مشابه آنها. در هر حال درد چیزی است که تا فرد آنرا حس نکند نمی داند که دوباره چه صحبت میشود.

بهترین کار برای داشتن یک زایمان سالم آمادگی است که باید در دوران حاملگی با خواندن و حتی مصاحبت و رفتن به کلاسها والدین خود را آماده کنند و در زمان زایمان مادر بتواند با آگاهی طبق نیاز خود در صورت احتیاج از داروهای ضددرد استفاده کند:

بعضی زنان در موقع زایمان با کنترل و تمرکز روی تنفس عمیق خود در موقع دردهای زایمان خود را گم کرده و کنترل آنها را به قول خودشان در دست می گیرند بعضی دیگر با رفتن در وان

حمام و بحالت استراحت کامل دراز کشیدن و حتی بچه خود را در آن بدنیا می آورند. در هر حال وجود پدر بچه و ماساژ کردن و دادن روحیه به زن کمک میکند.

صوای دیگر از داروهای مختلف نیز استفاده می کنند:

الف: استفاده از گازهای نیتروز ضد درد که بوسیله لوله دهانی استنشاق میشود بخصوص در زمان دردهای انقباضی رحم.

ب: بوسیله تزریق - آمپولهای ضد دردی موجود می باشد که باید به عوارض آنها توجه داشت داروهایی مثل تیدین از پلاستا عبور کرده و روی بچه اثر می گذارند.

پ: بوسیله تحریکات الکتریکی روی پوست این طریقه مقدار جزئی جریان الکتریسیته بوسیله دستگاه کوچکی استفاده می کند و از نظر ایمنی خوب است.

ت: بوسیله تزریق نخاعی که باید به وسیله فرد وارد و در شرایط بخصوص داده شود در این طریقه از ارتفاع تزریق در نخاع به پائین بی حسی کامل بوجود میاید در نتیجه عوارض مهمی دارد که باید فقط در بیمارستان بوسیله پزشک با تجزیه و تحت شرایط لازم که همه علائم حیاتی بیمار را زیر نظر بگیرد داده شود.

در مراحل اولیه زایمان حتی میتوان به بیمار قرصهای ضد درد داد ولی در مراحل بالای زایمان امکان استفراغ و عوارض از آن زیاد است و معمولاً در صورت احتیاج داروها فقط بصورت تزریق میدهند.

در کشورهای غربی عده ای هستند که ترجیح میدهند که بچه خود را در خانه خود بدنیا بیاورند بجای اینکه در بیمارستان روند. عقیده بر اینست که چنانچه در تمام دوران حاملگی زیر نظر یک ماما

باشد که با هم از هر نظر رابطه برقرار کرده و همدیگر را بهتر شناسند همان ماما نیز می تواند در خانه و چنانچه لازم باشد که بچه در بیمارستان متولد شود آن ماما با زن حامله به بیمارستان رفته و بچه او را در بیمارستان می زایند و بعد او را به منزل برگرداند و طبق قانون در انگلیس وظیفه دارد تا ده روز بعد از زایمان روزانه از مادر و بچه اش شخصاً بازدید کند و هر نوع نگرانی را برای آنها توضیح می دهد، در تمام این مدت پزشکان در دسترس هستند تا چنانچه ماما نتواند خودش مسئله ای را برطرف کند فوراً پزشک به کمک او بشتابد باید توجه داشت که انتخاب و سرپرستی زن در زمان زایمان بستگی مستقیم به اطلاعات پزشکی او در دوران حاملگی او و حتی حاملگی های قبلی او دارد زنانی که بیش از ۳۰ سال سن دارند و کوتاه قد و چاق هستند یا کسانی که وضع لگن آنها قابل اطمینان نیست، کسانی که اندازه بچه ها نسبت به دهانه لگن آنها جای نگرانی دارد، کسانی که قبلاً سزارین داشته اند، کسانی که بیماری مزمن مثل صرع و آسم و قند دارند، کسانی که عوارض حاملگی مثل فشار خون و از دست دادن پروتئین در ادرار و یا خونریزی دارند بطور کلی چنانچه مسئله ای وجود داشته باشد که امکان خطر برای مادر و بچه اش داشته باشد باید او را در بخش زایمان مجهز بیمارستان با همه امکانات زایمان کرد. کسانی که دست در کار زایمان دارند که هیچ زایمانی کاملاً بدون خطر نیست در نتیجه گاهی اوقات همه چیز خوب بوده ولی جفت به راحتی جدا نشده و بیرون نیامده است بنابراین در تمام اوقات باید دسترسی فوری به امکانات کامل پزشکی و وجود پزشک با تجربه باید مدنظر گرفته شود.

چه غذاهایی در دوران حاملگی باید نخوریم؟

جواب: توجه تغذیه در دوران حاملگی مهم است چون نه تنها باعث رساندن انرژی به مادر می شود باعث رشد جنین نیز می شود ولی در دوران حاملگی باید مواظب بود که با خوردن مواد غذایی

بخصوص باعث خطر برای خود و جنین نشوند مثلاً لیستربوز بیماری شبیه آنفلوآنزا در مادر بروز میکند که توأم با تب و دردهایی عضلانی و احساس خستگی است ولی متأسفانه در جنین میتواند باعث سقط و مرگ او شود به همین دلیل از خوردن پنیرهای بسیار نرم و غذاهای مانه که امکان دارد میکروب لیستریا در آنها باشد خودداری کرد. البته در غرب طبق قوانین بدرستی نوع غذایی مثل پته و پتیزبری و سیتون که استعداد رشد لیستریا در آنها وجود دارد مشخص است و زن حامله بدرستی می داند که چه کند ولی متأسفانه در ایران خود پزشکان و کار بهداشتی اطلاع کافی ندارند و اگر هم مطلبی گفته شود امکان قابل اطمینان نبودن آن بیشتر است در نتیجه همه وظیفه بر دوش زن حامله گذاشته شده است که با بی پناهی با استفاده از امکانات محدود اجتماعی و مالی از خود و بچه درون خود مواظبت کند.

گروه دیگر میکروبها سالمونلا هستند که باعث انواع مسمومیت های غذایی مختلف می شوند که امکان صدمه زدن آنها به جنین جزء در شرایط استثنایی کم است برای جلوگیری از این میکروب باید مواد غذایی خوب پخته استفاده کرد و از مصرف تخم مرغ خام و نیمه پخته و گوشت کاملاً نپخته بخصوص گوشت مرغ خوب نپخته و یا مانده خودداری کرد. شیر و لبنیات غیر پاستوریزه شده نیز می توانند منبع این میکروب باشد. همیشه مواظب باشید که وقتی سالاد و یا مواد غذایی مختلف درست می کنید دست شما آلوده به گوشت خام است به سالاد و یا مواد غذایی دیگر زده نشود. همیشه فکر و عقل سلیم خود را بکار ببرید و باید دانست که میکروبها همه بد نیستند در حقیقت بدن ما در داخل و بیرون آن فراوان است بکار مفید انجام میدهند و نباید با گرفتن الكل و مواد ضدعفونی کننده زندگی را بخود و سایر اعضاء خانواده تنگ کنید و از طرف دیگر اینکه میکروبها برای رشد سریعشان احتیاج به شرایط بخصوصی دارند آنها محیط گرم حدود دمای بدن انسان ۳۷ درجه سانتی گراد و حتی مقداری جزیی

بالتر حدود ۴۰ درجه سانتی گراد را در محیطی مرطوب با مقداری مواد غذایی که خون و گوشت و مواد پر پروتئین قند باشد بسیار دوست دارند ولی از خشکی و سردی محیط نفرت دارند که باید در لاک خود بروند و رشد نکنند و صبر کنند تا زمانیکه درجه حرارت بالا رود و شرایط بهتر شود بنابراین سعی کنید وقتی این شرایط در محیطی و در وضعیتی که غذا ننگه داری شده در نظر بگیرید تلوپلاسموز بیماری دیگری است که بوسیله الکل های میکروسکوپی تولید میشود و بیشتر در مدفوع گربه هستند. این عوامل در گوشت نپخته و خام و در میوجات و سبزیجات نیز گاهی یافت می شود. تلوپلازما گاهی از ماده به جنین سرایت کرده و باعث ناراحتی بسیار شدید او میشود به همین دلیل آنان حامله میشوند که میوه جات و سبزیجات را شسته و بعد میل کنند و از استفاده گوشت خام و نپخته شیر پاستوریزه نشده و لبنیات حاصل از آن بخصوص اگر مربوط به بز باشد باید خودداری کرد. در غرب که کسانی که در باغچه کار میکنند و یا گربه دارند پیشنهاد می کنند که دستکش در موقع تماس بپوشند و نظافت را رعایت کنند.

عقیده بر اینست که زنان حامله از خوردن زیاد ویتامین آ جلوگیری کنند چون باعث صدمه به جنین میشود در نتیجه جگر و مواد غذایی که از آن درست می کنند مثل پته که ماده غذایی بلژیکی فرانسوی است و استفاده از قرصهای ویتامینی با مقدار زیاد ویتامین آ و روغن ماهی در دوران حاملگی خودداری کرد. حتی خود ماهی های تونا قوطی شده و کنسرو که دارای مقدار نسبتاً زیادی جیوه هستند و روی رشد مغز جنین اثر دارد خودداری کرد گرچه بعضی عقیده دارند تا دو عدد کنسرو و تونا در هفته عیبی ندارد. به همین دلیل کنسروهایی که در آنها گوشت نهنگ دریایی، اره ماهی و نیزه ماهی وجود دارد با خواندن اطلاعات روی بسته بندی آنها خودداری نمود.

خوردن الکل به هر مقدار در دوران حاملگی میتواند مضر باشد و باید از مصرف مواد و نوشیدنی های الکل جلوگیری کرد.

توصیه میشود که روی مقدار چای که مواد محرک درون آن باعث تحریک مادر و نوزاد شده و از طرف دیگر روی جذب آهن در روده مادر تأثیر گذاشته مقداری کاسته شود. همچنین عقیده بر اینست که بین مصرف زیاد قهوه و شاید چای بوسیله مادر و سقط جنین و بچه های وزن کم در هنگام تولد رابطه ای باشد توصیه میشود که تا حداکثر ۶ استکان کپی cup چای یا ۳ استکان کپی قهوه یا ۸ قوطی کوکا کولا و یا ۸ نمونه استاندارد دسته های کوچک شکلات در ۲۴ ساعت حداکثر مقداری است که زن حامله میتواند استفاده کند.

هرم دانش و عمل چیست؟

جواب: عقیده بر اینست فردی که درباره کاری ضروری یا حرفه ای آموزش می بیند از مراحل مختلف عبور می کند تا زمانیکه با تجربه و پخته در کارش میشود این مسئله در مورد پزشکان و شکل های دیگر نیز صدق می کند در هر حال بر روی این هرم که با آموختن دانش و سواد تئوری شروع و با قادر بودن به انجام آن کار یا حرفه ختم می شود ۴ مرحله دارد که بشرح زیر است:

الف: در قاعده و پایه پهن هرم زمانی است که فرد دانش فن و حرفه جدید را یاد می گیرد در این مدت در مدت کوتاهی می تواند علم زیادی را فرا گیرد به قدری که و احساس کند او "موضوع را میداند"

ب: مرحله بعدی دورانی است سیر و سرعت یادگیری مقداری کمتر از مرحله قبلی است و فرد در این مرحله فکر می کند که از افراد دیگر در کارش واردتر است و در فکر و ذهن خود مثلاً می داند

که آن کار چگونه باید کرد یا آن عمل جراحی می تواند بکند ولی اگر در این مرحله فرد "موضوع را می داند و به صورت تئوری که چطور باید آن را کرد".

پ: مرحله بعدی مرحله ای است که باز کارش تخصصی تر می شود و یادگیری ادامه دارد ولی باز کندتر شده در این مرحله فرد نه اینکه موضوع را می داند و در عمل می تواند نشان دهد که چطور آن را باید کرد بدین طریق تقریباً به مرحله عملی نزدیکتر شده است.

ت: مرحله آخر این یادگیری و راس هرم است یعنی زمانی علم و دانش و تمرین و تعلیم او رسیده است که علاوه بر سواد تئوری میتواند آن کار یا عمل را خودش بدون هیچگونه گرفتاری انجام داده و بمرور زمان به تجربه خود بیفزاید.

درک صحیح این چهار مرحله کمک زیادی در هر کاری به ما می کند و ما را به این واقعیت سیر صعودی آموختن بیشتر آشنا می کند. و مسئله مهم دیگر اینکه در دو مرحله اول سواد تئوری فرد را می توان امتحان کرد ولی در دو مرحله آخر علاوه بر سواد تئوری او اخلاق و رفتار و طرز برخورد او در حین عمل نیز امتحان می شود در دو قسمت اول با سوالات نوشتنی و چهار جوابی و در مرحله بعد علاوه بر نوشتن می توان به صورت عملی نیز امتحان کرد.

باید توجه داشت دانش آموزی و تعلیم هر فرد حتی در مورد موضوع علمی که باید در هر جای دنیا یکی باشد در کشورهای مختلف و حتی در یک کشور در جاهای مختلف فرق می کند چون عوامل دیگر چون محیطی و سیستمی که در آن این برنامه پیاده می شود و اخلاق و برداشت کسانی که آن را به مرحله اجرا می گذارند و دلگرمی که آنها دارند و آینده ای که در انتظار آنها است در انگلیس

پزشکان را نه تنها در مسائل پزشکی بلکه در مسائل زمینه نیز تعلیم و امتحان می کنند. عقیده بر این است

که تحت عنوان ۶ موضوع مختلف این فن آوری ها گنجانده شود که عبارتند از:

۱- کفایت و شایستگی در علم پزشکی مربوط به رشته خود

۲- کفایت و شایستگی در ارتباطات با بیماران همکاران و سایرین

۳- کفایت و شایستگی در اخلاق و رفتار پزشکی

۴- کفایت و شایستگی در اصول خود دانش آموزی و آموزش دیگران

۵- کفایت و شایستگی در تجزیه و تحلیل مسائل علمی پزشکی

۶- کفایت و شایستگی در مدیریت

هر حال آموزش و یادگیری را به طور کلی از زاویه تحت سه عنوان بررسی کرد که مرحله

اول آن مرحله درک و شناخت است. در این مرحله فرد به طور سطحی می فهمد که در مورد چه حرف

می زنند و ظاهر او نشان می دهد که شناختی از مسئله دارد و استفاده آن را می داند و سپس با هضم

کردن این مراحل آن را در ذهن خود هضم و تجزیه و تحلیل کند و درباره آن قضاوت کند. بنابراین

تمام این مراحل از سطحی شروع شده که و به مرور به عمق فهم می برد و در مرحله دوم فرد با بیان

کردن اظهار نظر و جواب خود بالا می آید که در این مرحله که بیشتر به اخلاق و رفتار و فرهنگ فرد

بستگی دارد و از نفس او بر می خیزد و در مرحله سوم چاشنی حرکات بدنی و روانی به آن اضافه می

شود.

بنابراین فهم و درک و تجزیه و تحلیل و طرز جواب دادن به سؤال و یا اظهار عقیده کردن درباره چیزی یا موضوعی از سلسله مراحل باید رد شود که شنونده آن میتواند بررسی کند که تا چه اندازه آن فرد موضوع را هضم و آن را تجزیه و تحلیل نموده و به آن روح جواب داده است.

چگونه می توان اختلافات بین اعضا یک دسته یا گروه امکان براساس اخلاق و رفتار و مسائل وابسته به آن باشد ولی زمان دیگر امکان دارد بر اساس آز و طمع به مقام بالاتر و حتی رهبری آن گروه و دسته و یا در محیط کار باشد. برای بر طرف کردن اختلافات بین اعضای یک تیم یا دسته گروه باید مسائلد همان مراحل اولیه با شهامت طرح ویا بررسی و کالبد شکافی شود چنانچه برخورد و اختلاف در اثر برخورد شخصیت های غالب آن افراد است و اختلافات بنیادی همدیگر باید آنها را رفع کرد و توجه داشت که از مسئولان و افرادی که در رهبری هستند همه با هم به نتیجه مطلوبی رسیده و یک سیاست واحد را در این موضوع دنبال می کنند که پیغام های مختلف و گیج کننده و شکاف انداز بین همه افراد در آن گروه و دسته و تیم جلوگیری کند.

عقیده بر این است که همیشه از تاریخ و از گذشته و تجربه آن باید استفاده کرد بنابراین باید از مراحل سه گانه برای حل هر اختلافی استفاده کرد و شرط این کار این است که قبل از تحقیق کامل از سرزنش هیچ کس و گروهی خود داری کنید با بکاربردن این سه مرحله :

اول: شناسایی واقعه که به طور دقیق تحقیق کرد که چگونه و چه طور بین آن دو نفر اتفاق افتاده .

دوم: باید حرفهای دو طرف قضیه را شنید که چه احساسی دارند و چه انتظاری داشتند و چه نظری را قبول دارند.

سوم: با پیدا کردن پیشنهادهای مشترک در بین دو طرف دعوا و یا زمینه های سازش به دو طرف پیشنهاد کند و این مسائل در بین آنها بیشتر بررسی شده و با درک احساسات و نکته نظرات و تقابل به یکدیگر احترام گذاشته و از بروز دوباره اختلاف پیشگیری کند. این مسئله مهم است که هر فرد یا دسته و گروه موقعیت خود را شناخته و محدودیت و حوزه عملیات خویش را به درستی بداند - یکی از راههای شناخت فرد و یا گروه این است که با مخالف خود روبرو شده و بتوانند در کمال آرامش از یکدیگر سؤال کنند - البته سئوالات سادهای که بتواند به تحکیم روابط آینده آنها کمک کند مثل - چطور می توانیم با هم دوست باشیم؟ چه چیزهایی فکر می کنی که من باید عوض بکنم و یا بگویم؟ چه حرف من بیشتر تورا ناراحت کرد؟ و غیره.

البته لازم که خودت را طبق میل او عوض کنی ولی آگاهی از نقطه نظرات و احساسات او به فرد کمک کند که با وجود اختلاف سلیقه و عقیده بین آنها طوری رفتار کند که بر محور اصول انسانی و مدرن برخوردار باشد - در بیشتر این موقعیت ها وقتی دو طرف به اشتباه خود پی می برند - باید همت خود را وقف تصحیح و ترمیم کج خولقیهای اختلافی نمود و آنها را ترغیب نمود که باید اخلاق خود را به طریقی سوق دهند که هر دو طرف بتواند با یکدیگر به داشتن رابطه ادامه دهد. بنابراین بجای اینکه حواس خود را متوجه این موضوع کنید که این طرف و یا آن طرف چه عملی انجام داده اند باید به مسائل و بنیاد اخلاقی آنها و تجزیه و تحلیل آن پرداخت و نکات مثبت آن را تحسین و جاههای ناروا را به طور روشن گوشزد کرد و راه صحیح را به آنها پیشنهاد نمود. گاهی اوقات اختلاف در گروه و دسته و تیم به حدی است که با این میانجگری ها کاری از پیش نمی برد در این صورت می توان قواعدی همه اعضا وضع کنند که همه آنها آن را امضاء کرده و هر فرد وظیفه خود را انجام دهد.

مشخصات گروه و یا دسته ای و یا تیمی باید چه باشند که بتوانند بهترین نتیجه را از کار خود

بگیرند و به نتیجه مطلوب برسند؟

۱- گروه و یا دسته و تیم هدف کاملاً مشخص و روشن دارند.

۲- افراد این گروه و تیم مسئولیت جواب گویی به مافوق خود داشته باشند.

۳- از افراد با تجربه ها و علم مختلف با خصوصیات اخلاقی مختلف تشکیل شده

باشند.

۴- هر فرد در گروه و دسته و تیم وظیفه‌اش کاملاً مشخص شده باشد و آن را

کاملاً بفهمد و حتی آن را تمرین کند.

۵- هدف نهایی مشترک با هم داشته باشند.

۶- با احتیاط مدام در محیط کار و در جامعه همدیگر را بهتر بشناسند.

۷- ترس از عوض کردن مسیر خود و فکر دائم در مورد استفاده از امکانات تازه

داشته باشند.

۸- هر گونه اختلاف و گرفتاری در بین اعضاء گروه دسته و تیم را قاطعانه

برخورد کرده و حل و فصل نماید.

۹- هر عضو این گروه و دسته مرتباً "زیر ذرین گذاشته شده و کار آمدی او

تجزیه و تحلیل شود و به او کمک شود که باز دهی خود را بالا ببرند.

۱۰- دادن پاداش به افرادی که وظیفه خود را خوب انجام می دهند و همچنین

پاداش و تبریک و تهنیت به پیشرفت کار گروه و دسته و تیم و نتیجه ای که به آن رسیده اند.

آیا آزمایشی در مورد تعیین شخصیت که ممکن است در مورد ما ایرانی هم صدق

کند هست؟

جواب: بیشتر آزمایشات برای تعیین شخصیت افراد مسائلی مثل فهم و درک و هوش

زیرکی و مسائل سلامت روحی را نیز در نظر می گیرند و نتیجه شما را با افراد سالمی مقایسه می کنند که امکان دارد نتیجه آنها بیشتر در مورد افرادی که در کشورهای غربی زندگی می کنند صدق کند ولی در نمودار طریق مایرز-بریگر (MBTI) که از فرد سئوالات مختلفی می شود و او نظر و ارجهیت خود را به جواب هر سؤال اعلام می دارد و در آخر نوع شخصیت فرد را تامین می کند و به او توضیحاتی درباره اخلاق و رفتار و روابط او می دهد که فقط منظور شناخت خود است و مسئله اینکه اخلاق او خوب یا بد است در کار نیست گرچه خصوصیات خوب و بد تورا مشخص می کند که باید روی آنها عمل کرد و متوجه بود این وسیله تعیین شخصیت می تواند بهتر در مورد ایرانی صدق کند. این فرضیه بیشتر از نظر روانی افراد را بررسی می کند.

آیا شخصیت قابل تغییر است؟

جواب: این فرضیه که در اینجا شرح داده شده است عقیده بر این است که اخلاق و

شخصیت هر فرد شکل و شمایلی مختص به خود دارد که به مرور زمان در همان راستای

نهادی خود تکامل می یا بد ولی تغییر بنیادی نمی کند این خصوصیات مانند خالها و مارکهای روی بدن پیر هستند که فقط اندازه هر کدام از آنها امکان دارد تغییر کند ولی سایر خصوصیات ذاتی و تعداد و جای آنها تغییر نخواهد کرد. باز این فرضیه اخلاق و رفتار و شخصیت انسانها را ظرف سالادی مقایسه می کند که خصوصیات شخصی هر کدام از ما مثل خیار و گوجه و ... در آن سالاد هستیم و خصوصیات ذاتی و اخلاقی - رفتاری و شخصیتی خود را همیشه حفظ می کنیم و فقط به مرور زمان در بعضی از افراد تکامل در همان راستا دارند.

می توانید به طور خیلی خلاصه این نمودار انواع شخصیت های اخلاقی و رفتاری مختلف را توضیح دهید؟

جواب: طبق فرضیه (MBTI) اساس اختلاف اخلاق و رفتار و شخصیت انسانها بر روی برداشت شخصی آنها از تمام موضوعات و اتفاقات زندگی و طریقی که آنها این برداشت ها را تجزیه و تحلیل و درباره آن ها قضاوت خواهند کرد می باشد. بنابراین کسی که حرفی از کس دیگر می شنود برداشت او از این حرف با افراد دیگری فرق می کند و در نتیجه نتیجه گیری و قضاوت نهایی او نیز از دیگران فرق خواهد کرد و به همین دلیل تمام افراد بشر در علاقه و دلبستگی واکنش به موضوعات مختلف ، معیارهای زندگی - انگیزه و تحرک زندگی و استعدادهای شغلی و حرفهای خود متفاوت می باشند.

به صورت کلی ۴ نوع اولیه شخصیت پی ریزی شده که فرد از میان آنها آنچه که بیشتر در مورد خودش صدق میکند میپسندد و بعد با خواندن و یا فتن اطلاعات در باره شخصیت خود - متخصص خودشناسی خویش می شود. این ۴ دسته بنیادی عبارتند از:

الف: برون گرا و درون گرا - EXTRAVERSCON-

INTROVERSCON(ET)

برون گرا: شخصی که ذات معاشرتی و خوش بش کن و مهمان روی دارد و بیشتر به بیرون و خوشیهایی که در زندگی است نگاه دارد در صورتی که فرد درون گرا بیشتر به مسائل فلسفی و روحانی روی می آورد و به ظاهر علاقه‌های نشان نمی دهد .

عقیده بر این است که وجود این دو نوع شخصیت حتی در خانواده می تواند بسیار محیط بهتری تولید کند چون اختلاف بین این شخصیت باعث تحرک و جریان زنده زندگی در این محیط ها می شود.

ب: احساس - بصیرت و بینش (SN) SENSING - INTWTION

این دو نمودار قطبهای تقریباً مخالف برداشت شخصی افراد هستند - شخص احساسی (S) به مسائل به طور احساساتی برخورد می کند بدون اینکه به عواقب و تجزیه و تحلیل عمق مسئله پردازد. اما فرد با بصیرت و بینش (N) مسئله را در عمق می بیند و قبل از تصمیم گیری و واکنش مسائل را عمیقاً در جزئیات در نظر خواهد گرفت.

پ: حس - فکر (TF) THINKING-FEELING

در اینجا مسئله داوری و قضاوت و تصمیم گیری فرد مطرح شده و به طریقی که آن فرد ترجیح می دهد که یا با حس خود پسندی منابع شخصی خویش و اطرافیان و محیط خود را ملاک عمل قرار داده و در باره موضوعی داوری و تصمیم گیری کند در مقابل این فرد افراد دیگری در اجتماع هستند که در موقع داوری و قضاوت منصفانه تر به مسائل برخورد کرده و بدون در نظر گرفتن مسائل شخصی خود جواب ویا عمل مناسب را انجام دهد این افراد علی الحس خود فکر و مغز خود را بیشتر ملاک تصمیم گیری و داوری خود می گیرند.

ت: درک- رای (TUDGMONT-PERCEPTION(TP))

جواب: شخص (درک) به نسبت برداشت خود از مسائل در برخورد با رویدادها و مسائل روز مره واکنش نشان می دهد که امکان دارد این واکنش به صورت استفاده از (احساس) یا بصیرت و بینش که به طور خلاصه ذکر شد استفاده کند در طرف دیگر افرادی که (رای) هستند در مورد برخورد با مسائل روزمره زندگی باید از سلسله مراتب (حس) و (فکر) عبور کنند تا بتوانند به نتیجه گیری و تصمیم گیری و رای دادن برسند بنابراین یکبار دیگر این چهار گروه اصلی را به طور خلاصه یاد آوری می کنیم.

ما بین EI که شامل برون گرا EXTRAVERSON و درون گرا

INTROVERSON که تمایل انتخاب فرد بیشتر به طرف مسائل سطحی است (E)

و یا بیشتر در لاک خود و دنبال مسائل عمقی و فلسفی است (I) بنابراین اخلاق و رفتار فرد یکی از این دو است ما بین SN که تمایل شخص به طرف احساس خودش در مورد موضوعی است SENSING - INTWTION و یا بیشتر به طرف بصیرت و بینش و عقل و

فکر تمایل دارد INTUITIE PERCEPTION بنابراین هر دو این افراد برداشت مختلفی دارند بنابراین برداشت از مسائل به طرف یکی از این ها است ما بین TF که فرد تمایل به رای دادن و قضاوت احساساتی دارد FEELIRG JUDGMENT و یا بعد از فکر کردن قضیه قضاوت خود را اعلام کند THINKING JUDGMENT - بنابراین این قضاوت و داوری و رای و تصمیم گیری فرد به طرف یکی از این دو استوار است و سر انجام تمایل انتخاب بین

JP

یعنی فرد با استفاده از رفتار خود نسبت به محیط اطراف او راه خود را انتخاب می کند که در این قسمت ؟؟؟؟؟؟؟؟؟ و واکنش به این رفتار که به صورت رای Perception judgment خلاصه آنچه همه این همه بحث ها به این نتیجه رسید که خصوصیات مختلف اخلاقی را به صورت زیر در نظر گرفت:

بنا بر این در هر جفت از این نمودارها یکی از آنها به خصوصیات شما نزدیکتر است و از میان ۴ جفت از هر جفت یکی از آن ها را می پسندید که به شما نزدیکتر است و سرانجام اگر تمام احتمال قرار گرفتن این چهار جفت خصوصیات فردی را کنار هم بگذاریم در مجموع ۱۶ امکان و احتمال شخصیت های مختلف در تمام افراد بیشتر وجود دارد که به صورت جدول زیر خواهند بود.

برای تعیین اینکه شخصیت خود را در میان این ۱۶ نوع پیدا کنید لازم است که به چهار مسئول زیر جواب داده و به ترکیب ۴ حروف موجود در شخصیت خود یافته و درباره آن در آخرین نوشته بخوانید.

گاهی اوقات برای اینکه به این سؤالات زیر جواب داده شود بهتر است که فکر کنید شما قبل از اینکه به سن بلوغ (سن حدود ۱۳ و ۱۴ سالگی) برسید چطور بودید گرچه بعضی عقیده دارند تا سن ۳ سالگی شخصیت اساس آن بسته و نقش بسته است سؤال اول - آیا افرادی درونگرا (I) و یا برونگرا هستند؟

برای جواب دادن به این سؤال به این مسئله توجه کنید که هر فرد دو صورت تقریباً متضاد در زندگی اش دارد و باید دید که کدام از این دو بر دیگری می‌چربد یک روی شما به مسائل خارجی در اطراف شما و جهان مربوط است مثل علاقه ای که به فعالیت های اجتماعی مثل رفتن به مهمانی ها و فعالیت های بیرون از خانه و لذت بردن از زندگی خود می‌دهید ولی طرف دیگر که امکان دارد از خصوصیات دیگر در بعضی افراد قوی تر باشد عقاید و تفکرات و تخیلات اوست و عقیده بر اینست که همه ما بطور خدادادی نیروی بیشتری برای بیشتر دنبال کردن یکی از این مسائل ظاهری و معاشرتی و خارجی (Outer) و یا مسائل معنوی و داخلی (Inter) هستیم و یکی از این خصوصیات غالب و بیشتر نمایان است و اگر هنوز درباره خصوصیات خود مطوئن؟ به این جدول توجه کنید.

خصوصیات فرد درونگرا (I)

خصوصیات فرد برونگرا (Extraverted)

اول کار را انجام می دهد؛ بعد به عوامل آن فکر می کند
اول به عواقب فکر می کند بعد دست بعمل می زند

کند

احساس محرومیت می کند وقتی از دنیای بیرون جدا به طور مرتب دوست دارد تنها باشد
میشود.

مردم و محیط اطراف و چندهای مختلف باعث انگیزه و تحرک او از درون خود اوست و محیط
برانگیختن و تحرک او میشوند خارج روی آن اثر ندارد
از مصاحبت و معاشرت و رفاقت با افراد مختلف لذت رابطه تک به تک را ترجیح می دهد و از شلوغی
می برد کناره می گیرد.

یکی از این دو را که بهتر به شما می خورد انتخاب کنید

دروننگرا (I)

بروننگرا (E)

سؤال دوم: برداشت و فهم شما بطور طبیعی و خود به خود بکدام یک از این

وضعیت نزدیکتر است؟

حس SENSING مربوط به احساسی است که نه تنها درباره احساس ما در زمان

حاضر مربوط است به یادآوری حافظه گذشته نیز مربوط است. بصیرت و بینش Intuitive

قسمتی دیگر از مغز است که فهم و بینش شخص را شامل می شود که با جمع کردن همه

اطلاعات و احتمالات می تواند در مورد آینده نظر دهد.

خصوصیات شخص و احساس (S)	خصوصیات شخصیت و بینش (I)
از نظر فکری در زمان کنونی زندگی می کند و فرصت های کنونی را سعی می کند بگیرد	از نظر فکری در آینده زندگی می کند و فرصت های آینده را مد نظر دارد
بطور خود بخود راه حل های عملی را پیدا می کند	بطور خود به خود به تخیلات آخرین و راه های

جدید اقدام می کند	
حافظه و سیعی از جزئیات گذشته دارد	حافظه او مربوط به موضوعهای خاص است
تجربه گذشته و عملی را ترجیح می دهد	درک تئوری را ترجیح می دهد
علاقمند به واقعیت و حقیقت و از سردرگمی و حدس زدن بدش می آید	احساس راحتی با حدس زدن و روشن نبودن حساب و کتاب و مسائل دارد

بنابراین یکی از این دو را انتخاب کنید .

- احساس
- بصیرت و بینش

سؤال سوم : بهترین طریقه طبیعی برای شما برای قضاوت ، داوری و تصمیم گیری در مورد مسائل

چیست ؟

تفکر **Thinking** در افرادی که این قسمت مغز آنها غالب است مغز آنها اطلاعات موجود را بطور

واقع بینانه بطور جداگانه تجزیه و تحلیل می کند و از اصول واقعی زندگی برداشت دارد. این بطور

خلاصه منطق طبیعی ماست.

حس **Feeling** در کسانی که این قسمت مغز آنها قوی تر است مسائل را وابسته بهم می بینند و نتیجه

گیریهای آنها با مسائل بسیار دیگری وصل است که بیسئله دوست داشتن یا دوست نداشتن دیگران بر

می گردد. این بطور خلاصه حس شخصی و فردی طبیعی ماست.

گر چه همه ما مقداری از این دو خصوصیات شخصی در ذات خود داریم ولی یکی از آنها غالبتر است ولی قبل از تصمیم گیری نهایی برای درک بهتر به اطلاعات زیر توجه کنید :

خصوصیات شخصی حس (F)	خصوصیات تفکر (T)
بطور نا خود آگاه روی احساسات خود درباره دیگران قضاوت می کند بدون اینکه دنبال واقعیت باشد	بطور نا خود آگاه دنبال واقعیت می گردد قبل از اینکه تصمیم و یا اظهار عقیده کند
بطور طبیعی نسبت به خواست و نظر مردم حساس است.	بطور طبیعی دنبال وظیفه خود می رود تا آنرا انجام دهد
ستیز و کشمش را اصلاً دوست ندارد و عدم توافق با او دشمن اوست.	به آسانی می تواند مختلف و تحمل آنها را قسمتی از رابطه طبیعی خود با مردم می داند

بنابراین یکی از این دو را انتخاب کنید:

- تفکر (T)
- حس (F)

سؤال چهارم : جهت اقدام شما نسبت به دنیای اطراف شما چیست؟

رای چیست ؟ که مسائل را با نقشه قبلی و تجزیه و تحلیل می کند و همه جوانب اطراف خود را در نظر میگیرد قبل از اینکه با تکیه با تفکرات و احساسات خود تصمیم بگیرد و نظر خود را اعلام کند. درک Perceiving کسانی که درک و برداشت در آنها قویتر است مسائل را همانطوریکه پیش می آید در نظر میگیرند و بیشتر از احساس و بصیرت و بینش خود استفاده می کنند. برای اینکه

مطمئن شوید که خو و خصلت شما بیشتر به کدام یک از این دو تعلق دارد اطلاعات زیر را نیز در نظر

بگیرید:

خصوصیات اصلی کسی که رأی (J) است	خصوصیات فردی که درك (P) است
- اول نقشه می‌شکد و مسائلی را در نظر می‌گیرد قبل از اینکه وارد عمل شود.	- بدون نقشه اولیه وارد عمل می‌شود و همانطوریکه جلو میرود نقشه کارش را میکشد.
- حواس خود را در انجام کار جمع میکند و در انجام آن میکوشد قبل از اینکه وارد مرحله بعدی شود.	- چند کار را در یک زمان در دست دارد و کار و بازی را با هم مخلوط میکند و مسائل را جدی نمی‌گیرد.
- وقتی که کار خود را بموقع انجام داده احساس راحتی میکند و معمولاً سر موقع کارش را تحویل دهد.	- بطور طبیعی وقتی به وقت نمیدهد ولی وقتی که تحت فشار است خیلی خوب کار میکند.
- بطور ذاتی از تقویم و وقت و برنامه ریزی برای انجام کارهای روزانه خود استفاده میکند و آنها را اجرا میکند.	- بطور ذاتی از پابندی و قول و قرار که به آزادی و انعطاف او خدشه وارد کند ناراحت است.

بنابراین بین این دو یکی را انتخاب کنید.

- رأی (J)

- درك (P)

در زیر میتوانید چهار حروف مخصوص شخصیت خودتان را ببینید.

--	--	--	--

با در نظر گرفتن این ۴ حروف می توانید شخصیت خود را در بین ۱۶ نمونه مختلف شخصیت افراد پیدا کرده و درباره آن بخوانید.

خلاصه ای از خصوصیات این ۱۶ شخصیت بشرح زیر است:

شخصیت ISTJ

این افراد به انجام کار در اسرع زمان شهرت دارند. آنها افراد منظم و واقع بینانه ای هستند که با نظم و پشت کار خود کار را به نحو احسن انجام میدهند. آنها موقعیت سنج نیز هستند و با توجه به تجربه گذشته خود تصمیم میگیرند و به هموعان خود نیز علاقمند هستند و بعنوان عضوی از تیم آدم موفق هستند و انتظار دارند که بقیه نیز مانند خود آنها وظایفشان را انجام دهند.

شخصیت ISFJ

نکته غالب در شخصیت این افراد احساس شدید آنها در بعهده گرفتن مسئولیت شخصی آنها در انجام وظایف خودشان میباشد. آنها وسیله خود را خیلی جدی تلقی می کنند و از کمکهای عملی استفاده میکنند و سعی نموده که با واقع بینی با مسائل برخورد کنند. این افراد حس وابستگی و گرمی در اطرافیان خود برقرار می کنند که باعث بوجود آمدن محیطی دوستانه میشود.

شخصیت INFJ

این افراد به مسائل انسانی و فلسفی اهمیت میدهند و از احتمالات و نظریات و الگوبرداریهای در این مورد کوتاهی ندارند. طبعی لطیف دارند و به نگرانی در مورد سایر افراد کوتاهی ندارند و روابط خود با افراد دیگر را جدی تلقی می کنند. آنها از نظر ذاتی در مسائل روحی و روانی و فلسفی صاف علاقه و درک هستند و سعی میکند با استفاده از این افکار برای خود و برای بقیه افراد و گرفتاریهای آنها راهی و توضیحی بیابند.

شخصیت INTJ

جنبه غالب این شخصیت توجه خاص آنها به مسائل درونی و دنیای احتمالات و تفکرات است. درون گرایی و تجزیه عقلانی مسائل زمینه برخورد آنها با گرفتاریهای آنها در زندگی است و در این راه ثابت قدم و منظم و مرتب نیز هستند. وقتی کاری را میخواهید انجام دهند در پشت عمل آنها هدفی نهفته است این افراد بخود و احساس خود دروغ نمی گویند و با کار و کوشش مدام سعی می کنند که خواب و خیال خود را در واقعیت جامه عمل بپوشانند.

شخصیت ISTP

غریزه اصلی این افراد اینست که با درک مسائل و موقعیت ها بتوانند بنفع خود استفاده کنند. آنها افراد واقع بینانه و قابل درک هستند ولی بطور ذاتی اشکالات و گرفتاریهای فراوان ایجاد میکنند.

دوست دارند که به حل مسائل پردازند و گاهی اوقات نیز با تجزیه و تحلیل مسائل به کارهای بخرنج و خطرناک دست می زند. گرچه افراد فعال و پرکاری هستند ولی چیزی که بیش از همه از آنها می بینید توجه کامل به نفع شخصی خویش و حس قوی خودپرستی در آنهاست.

شخصیت ISFP

این افراد به این امید زنده هستند که به بقیه انسانها و موجودات عشق بورزند آنها زندگی را محیطی سالم برای همه افراد و روابط بین انسانها را دوستانه و مفید میدانند و در این راه کمک می کنند به بقیه بصورت عملی کمک میکند آنها مسائل و گرفتاریهای دیگر را بخود ربط میدهند و سعی در از بین بردن آنها دارند و گاهی اوقات بدلیل زیاده روی در این کار برای خود گرفتاری تولید می کنند. این افراد گاهی نزدیکان خود را رها کرده و به دیگران بیشتر توجه دارند .

شخصیت INFP

این افراد بسیار به بقیه افراد توجه و علاقه دارند. آنها روابط خود را با دیگران براساس عقاید و همفکری با آنها برقرار میکنند و بعضی مسائل آنرا مهم جلوه میدهد. این افراد در مکالمه و بحث بسیار کارآمد و موفق هستند. آنها در دنیای عقاید و معیارهای روابط انسانی زندگی می کنند و از نظر تصمیم گیری و واقع بینی گاهی گرفتار اشکال میشوند افراد دیگر این افراد را قابل انعطاف و به آسانی تغییرپذیر نمی بیند.

شخصیت INTP

در این افراد مهمترین مسئله مورد توجه آنها مسئله و یا چیزی است که در همان موقع مورد نظر آنها میباشد. آنها گاهی اوقات با خلاقیت سعی می کنند از امکاناتی که در اطراف آنها وجود دارد استفاده کنند. آنها با تجزیه و تحلیل شخصی خود، از دنیای اطراف جدا بوده ولی بمحض پیدا شدن فرصت و امکان استفاده به آن هجوم می برند. آنها آدمهای انعطاف پذیری هستند که به برداشت خود احتیاج به کسان دیگر ندارند و می توانند به تنهایی با گرفتاریها روبرو شوند.

شخصیت ESTP

مسئله غالب این افراد علاقه شدید آنها به ظاهر و شرکت در انواع فعالیتهای اجتماعی است آنها با فکر شرکت کردن در مهمانی و دیدن فردی هیجان زده میشوند و از یک فعالیت به مرحله دیگر می روند و پیوسته در حال یافتن موضوعات مختلف و انجام دادن آزمایشات و تجربیات تازه است. آنها به روابط بین انسانها و اصول مردم داری آگاه هستند و می توانند خود را با هر نوع موقعیتی وقف دهند آنها دوست دارند که از زندگی لذت ببرند ولی علاقه چندانی به نظم و ترتیب در کارشان و فعالیت بیشتر ندارند.

شخصیت ESFP

افراد این گروه بسیار به تجربه های طبیعی در زندگی اهمیت میدهند و دنبال مرزهای جدید هستند و قابلیت تحریک دارند آنها ثابت قدم نیستند و از رابطه یک نفر راضی نبوده و به کسان دیگر و رابطه های دیگر روی می برند. با این وجود انسانهای مردم دوستی هستند و در عمل کارهای خود را

بطور منظم با توجه به وضع خاص محیط انجام میدهند. این افراد انرژی و جنب و جوش فراوانی دارند و در زندگی افراد نسبتاً موفق هستند.

شخصیت ENTP

عامل اصلی در این افراد توجه آنها بظاهر است و دائماً در پی عقیده‌ها و مسائل جدید هستند و دوست دارند در فعالیتهای تازه شرکت کرده با افراد جدید آشنا شوند. آنها به افراد و حتی اجناس علاقه پیدا میکنند و با آنها وابستگی درست میکنند. این افراد بسیار فعال هستند و همیشه چند کار را در یک زمان انجام می دهند.

شخصیت ESTJ

موتور زندگی این گروه تجزیه و تحلیل و جدی گرفتن مسائل و روابط بین افراد است. آنها انسانهای مرتب و منظمی هستند که با عقل و منطق به مسائل برخورد می کنند. آنها با برنامه ریزی کاری را انجام میدهند قبل از اینکه کار دیگری را قبول کنند و از قبول مسئولیت واهمه دارند. به همین دلیل این افراد گاهی اوقات حرف واقعی خود را نمی زنند و سعی دارند بنا به موقعیت عقاید خویش را تطبیق دهند این افراد عقیده دارند که بقیه مردم نیز باید مثل آنها احساس مسئولیت کنند و کارشان را بخوبی انجام دهند و به همین دلیل دائماً از بقیه گله و شکایت دارند.

شخصیت ESFJ

مهمترین خصلت این گروه صفت انسانی و حس همونوع دوستی در آنهاست که حتی به روابط آنها با افراد دیگر رابطه انسانی میدهد. این افراد کانون خانوادگی، دوستانه و گرمی تولید میکنند و بقیه افراد را به کمک دیگران ترغیب می نمایند. آنها انسانهای منظمی هستند که وظیفه خود را بخوبی انجام میدهند و قابل اطمینان هستند.

شخصیت ENFJ

این گروه به پرستاری و مراقبت از بقیه علاقه فراوان نشان میدهند و در رابطه با افراد دیگر مساوات و برابری را رعایت می نمایند. این افراد تقریباً پرحرف و شوخ هستند و به محافل شور و شعفی می بخشند. آنها به افراد دیگر کمک می کنند که به آرزوهای خود برسند و در برپا کردن محافل دوستان در اطراف خویش کوتاهی نمی کنند.

شخصیت ENTJ

در این گروه سوخت موتور آنها تجزیه و تحلیل مسائل و استفاده از منطق خود در مورد روابط خود با دیگران و وسایل دیگر است. این افراد رهبران طبیعی هستند که با تجسم خیالی خود پیوسته در حال طرح نقشه و از بین بردن مشکلات هستند. آنها آینده دور را در خیال خود ترسیم کرده و برای درست کردن آن همت خود را بکار میبرند و میخواهند که نقش و اسم خود را در جهان برجا بگذارند. آنها بلند پرواز هستند و برای رسیدن به هدف از همه چیز می گذرند.

چرا هر فردی یک شخصیت بخصوص پیدا میکند؟

جواب: عقیده براینست که افراد با استعداد و زمینه ژنتیکی یک نمونه شخصیت متولد میشوند. عوامل محیطی بعد از تولد نیز مهم هستند چون میتواند باعث شکوفائی و یا برعکس جلوگیری از بروز واقعی شخصیت آنها شوند. یکی از ۴ نمودار وضع فکری و تفکری فرد یعنی F و T و N و S و یکی از دو نمودار اخلاقی یعنی I یا E قلب شخصیت آنها را تشکیل میدهد.

شخصیت در افراد بسیار جوان امکان دارد که قابل تشخیص قطعی نباشد چون احتیاج به رشد و شکوفائی بعد های آن دارد که سرانجام یکی از خصوصیات ذاتی او بعنوان عامل اصلی شخصیت او نمودار میشود و در اطراف خویش نکات بخصوص اخلاقی امدادی و کمکی درست میکند. دو عامل رفتاری و اخلاقی نیز رشد و تکامل کرده و حداقل بصورت قابل قبول در جامعه درمیآید. فراموش نکنیم که روزانه ما به هر ۴ نمودار شخصیتی خود احتیاج داریم ولی در حدود سنهای میانسال ۴۰ تا ۷۰ سال بعضی افراد به اخلاق و رفتار خود بیشتر توجه میکنند و در این زمینه می توانند تغییرات کلی صورت دهند.

آیا شخصیت شما بین شما و اطراف سدی میکشد که شما را از بقیه جدا میکند؟

جواب: نه اصلاً چنین چیزی صحت ندارد چون عقیده براینست که با آگاهی از انواع مختلف شخصیت های افراد در جامعه میتواند به فرد بیشتر اعتماد بنفس و خودباوری داده و آنها بتوانند در زمینه استعداد خود فعالیت کرده و از زندگی لذت بیشتری ببرند. این فرضیه همچنین باعث می شود که حس گناه و سرزنش خویش کمتر شود چون آنها پی خواهند برد که ذاتاً برای بعضی کارها ساخته نشده اند و افسوس رسیدن به آنها را نخورند. عقیده براینست که آگاهی از شخصیت خود و سایرین باعث رهایی از دام سردرگمی و بی اعتمادی به خصوصیات ذاتی خود شده و باعث رشد آنها میشود بدون

اینکه شخص در پی آن باشد که شخصیت افراد دیگر را تقلید کند. سرانجام اینکه شناخت شخصیت و خصوصیات ذاتی و روانی خویش باعث کوشش فرد برای یافتن معیارهای قابل قبول و نشان دادن بردباری و استدلال با شخصیت های متضاد بجای برخورد نادرست با آنهاست.

چه عواملی روی شخصیت تأثیر دارند؟

جواب: عوامل زیادی در ساختمان شخصیت هر فرد دخیل هستند. همانطوریکه گوشزد شد فرضیه ذاتی و اینکه ما ژنهایی در بدنمان در هنگام تولد وجود دارد که شخصیت آینده ما را تعیین میکند. بطور حتم حداقل نقشی بازی میکنند ولی عوامل دیگر مثل خانواده و روابط بیرون از خانواده، مدرسه و آموزش و استانداردهای موجود در هر خانواده و جامعه در آن اثر انگشت خود را دارند و مسائل روانی نیز جنبه بزرگی از آنها تشکیل میدهد ولی همه شخصیت فرد را شامل نمیشود و باید توجه داشت که شخصیت مسئله ای پیچیده است.

آیا می توان شخصیت کسی را عوض کرد؟

جواب: برطبق این فرضیه شخصیت واقعی فرد قابل تغییر نیست ولی افراد زیادی هستند که هنوز شخصیت آنها بر ملا نشده و حتی امکان دارد سالها طول بکشد تا آنها کشف کرد. در هر حال چون در مراحل مختلف زندگی از نظر فکر و فهم و تفکر دوران مختلفی در هر نمونه شخصیت می گذرد می توان روی این ابعاد فرعی اثر گذاشت ولی باید دانست که اخلاق و رفتار قابل عوض شدن هستند و می توان آنها تأثیر فراوان گذاشت.

چه نمونه شخصیتی بهتر از بقیه است؟

جواب: آنچه که ذات فرد است از همه بهتر است و عقیده براینست که لذت زندگی در برخورداری از مواهبی است که شخص میتواند بوسیله استعداد ذاتی خود به آن برسد. البته باید دانست که همه جای دنیا ایده آل نیست و نباید این برداشت داده شود که ما از همه جا بی خبر این سطور را می نویسیم در هر حال اطلاع از این فرضیه نمی تواند ضرری برساند.

آیا همه افراد موجود در یک نمونه شخصیت از هر نظر شبیه هم هستند؟

جواب: نه مساوی زیادی در ترکیب شخصیت دخالت دارند و از اینها گذشته بعضی از افراد در سطح بالاتر و افراد دیگر در سطح بسیارپائین تر در آن گروه قرار دارند و حتی کسانی که در یک گروه و در یک سطح هستند بستگی به موقعیت اجتماعی و شغلی خود خصوصیتی که قادر به نشان دادن هستند مختلف میباشد مثلاً کسانی که در گروه ESFJ هستند چنانچه آموزگار یا مأمور فروش و یا پزشک باشند در جاهای مختلفی قرار دارند .

آیا دانستن نمونه شخصیتی یک فرد کمک به برخورد با او میکند؟

جواب: عقیده براینست که شناخت شخصیت افراد کار آسانی نیست و احتیاج به وقت دارد ولی برای اینکه در کسی اثر مثبت گذاشته و یا از وجود او بهتر استفاده شود شناخت شخصیت او به شما کمک می کند که چه انتظاری از او داشته و در نتیجه بهتر بتوانید او را کنترل و مدیریت کنید. اگر چنانچه میخواهید شخصیت کسی را حدس بزنید سعی کنید که با احتیاط لازم برخورد نموده و آماده باشید که عقیده خود را عوض کنید و چنانچه اطلاعات کافی و جدید بدست آورید. شناخت شخص و یا گروه و دسته ای که می خواهید با آنها حرف بزنید و آگاهی از معیارهای فکری و اجتماعی آنها مهمترین مسئله در کشورهای غربی قبل از روبرو شدن با آنهاست که طبق این برآورد سئوالاتی که آنها

خواهند کرد؟ جوابی که باید داده شود؟ چقدر باید به آنها عرصه داد و بعد جلوی آنها ایستاد و تمام جواب مختلف که امکان دارد مدنظر میگیرند که بتوانند در موقع ملاقات و بحث و گفتگو در حالت حمله تا دفاع باشند و شگرد دیگر اینکه یک نفر که حرف میزند دو یا چند نفر دیگر فقط بعضی کلمه های مهم را تکرار - تکرار - تکرار می کنند که با این بمباران کلمات روحیه طرف مقابل را شکسته و به مقصد خود برسند.