■ در صورتی که فشار خون فرد از سطح ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه بالاتر باشد توصیه های درمانی لازم دارند .اولین و مهمترین توصیه اینکه فرد حتماً به پزشک مراجعه نماید . به هیچ عنوان سر خود یا به پیشنهاد اعضاء خانواده درمان داروئی را شروع نکند .

دانستنی های سلامت

... دکتر ابراهیم خواجه ...

تأثیر مخرب دود سیگار

■ دود غیر مستقیم سیگار

گروهی از مواد مضر مرکب را دربر می گیرد که توسط سازمان حمایت از محیط زیست تحت عنوان "گروه A " به عنوان یکی از عوامل سرطان زا بندی شده است.

دود سیگار بدون شک برای سلامت انسان بسیار خطرناک و مخاطره آمیز است .

اما متأسفانه با وجود شواهد انکارناپذیر خطرات دود غیر مستقیم سیگار ، در بیشتر مکانها افراد به راحتی در معرض دود سیگار قرار می گیرند .

تحقیقات انجام شده در مورد عوامل آلوده کننده هوا بیانگر این واقعیت است که سیگار یکی از مهمترین منابع آلودگی هوا در مکانهای سر پوشیده است . از این رو ، هر شخص در حضور یک سیگاری غیر فعال محسوب می شود.

تماس اشخاص غیر سیگاری با سیگاری ها امکان ابتلا به سرطان ریه را در افراد غیر سیگاری افزایش داده و تندرستی آنها را در معرض تهدید جدی قرار می دهد .

امروزه در برخی از جوامع تماس با افراد سیگاری یک موضوع ساده تلقی نمی شود و تنها به این موضوع منتهی نمی شود که همنشینی با یک سیگاری لباسها و موی آنها را بدبو می کند و یا دود سیگار چشمهایشان را می آزارد ، بلکه در اعتراض به کشیدن سیگار در مکانهای سرپوشیده تا آنجا جلو رفته اند که قانون افراد سیگاری را ملزم به عدم استعمال دخانیات در محیط های سرپوشیده و وسایل حمل و نقل عمومی می نماید .

افزون بر این تحقیقات نشان می دهد وجود دود سیگار در محل کار امکان ابتلاء به سرطان ریه را برای کارکنانی که در معرض دود غیر مستقیم سیگار رار می گیرند تا ۳۴ درصد افزایش می دهد .

حال این سئوال مطرح می شود باخطر دود سیگار در محیط کار چه باید کرد؟

برای حل این معضل جدا کردن افراد سیگاری از غیر سیگاری در یک محیط کار ، این خطر را ممکن است تا حدی کاهش دهد ، اما این راهکار در عمل چندان کاربردی نخواهد داشت ، زیرا با وجود جدا نمودن سیگاری ها از غیر سیگاری ها هرگز سیگاری ها از خطر دود سیگار در امان نخواهد ماند .

بنابراین بهترین روش برای رفع این معضل منع استفاده از سیگار در محیط کار و اماکن عمومی است .

فشار خون بالا ، مرگ خاموش را دریابیم

دکتر حسین فرشیدی-متخصص قلب و عروق

فشار خون بالا (پر فشاری خون)

سطحی از فشار خون در شرائین بدن که عوارض ناشی از آن بیماریهای مختلفی را سبب گردد . در افراد معمولی اگر فشار خون بازوئی از D ۱۴۰/۹۰ بیشتر باشد در گروه فشار خون بالا قرار می گیرند .

فشار خون با توجه به شیوع بالای آن (در بندرعباس برابر تحقیقات اعلام شده توسط پژوهشگران مرکز تحقیقات پیشگیری از عوامل خطر آفرین بیماریهای قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در کل جمعیت ۲۱/۵درصد ، در زنان ۲۰/۵درصد و در مردان ۲۳/۹درصد ارزیابی و گزارش شده است)در دنیا قطعاً عوارض ناشی از آن نیز بسیار گسترده می باشد .

بیماری فشار خون بالا را به عنوان بیماری مرگ خاموش هم گفته می شود زیرا در بیشتر این افراد علائمی را ایجاد نمی کند و در واقع اگر بیماری یا سابقه فشار خون بالا و علائم مختلف به ما مراجعه کند باید بگوییم متاسفانه ناشی از تأثیر منفی فشار خون بالا را براعضاء مختلف بدن بوده و ما زمان بسیاری را برای درمان این گروه از افراد از دست داده ایم .در بیش از ۹۵درصد از موارد فشار خون در کل جمعیت علتی برای آن پیدا نمی شود ، این گروه از افراد تحت عنوان افرادی با فشار خون اولیه (اسانسیل) شناخته شده و هدف اصلی گروه درمانی ، ارزیابی دقیق این افراد و پیشنهاد مناسب درمانی می باشد . گروه دیگر (کمتر از ۵درصد) افرادی باشند که علت خاصی برای افزایش فشار خون (درگیری کلیوی ، هورمونی ، ساختمان قلب و ...) دارند که علت زمینه ای باید مشخص و تحت درمان قرار گیرند .عواملی وجود دارد که به شکل مستقیم یا غیر مستقیم باعث تشدید فشار خون بالا و افزایش عارضه آن می گردند که از این عوامل می شود به موارد ذیل اشاره کرد:

۱-مصرف دخانیات (سیگار ، قلیان ، پیپ و ...)
۲-افزایش وزن (چاقی)
۳-کم تحرکی (عدم انجام ورزش مناسب)
۴-رژیم غذایی پر چرب ۵-رژیم غذایی پر نمک
۶-استرس ۷-افسردگی ۸- مصرف مشروبات الکلی
۹-بیماریهای همزمان و خصوصاً درگیری کلیوی یا هورمونی (خصوصاً تیروئید)
۱۰-مصرف کم سبزی و میوه جات
۱۱-تیپ شخصیتی

علائم :

همانگونه که قبلاً اشاره شد این بیماری در اکثر مواقع هیچگونه علامتی نداشته و در بسیاری از مواقع فقط با سنجش اتفاقی متوجه فشار خون بالای خود می گردند . اما در شرایط پیشرفته و فشار خون خیلی بالا یا وجود عوارض جانبی و درگیری دیگر اعضاء ممکن است علائم ذیل توسط بیماران اظهار گردد .

۱-در سینه (در واقع احساس سنگینی در سینه)
۲-سردرد (می تواند بیشتر در ناحیه پشت سر احساس شود)۳-سرگیچه ۴-تنگی نفس

تشخیص :

فقط با اندازه گیری فشار خون توسط دستگاه فشار سنج صورت می گیرد . سنجش آن بسیار ساده می باشد . اما توصیه می گردد برای اینکه قطعاً تشخیص فشار خون بالا را در فردی محرز شده اطلاق نماییم سنجش در چندین نوبت و از هر دو بازوی فرد الزامی است .از بیمار باید در شرایط بدون استرس ، در حالت نشسته در حالیکه دست فرد را بروی تکیه گاه (میز ، صندلی) قرار داده است باید فشار خون گرفت . این فرد در ۱۵ الی ۲۰ دقیقه از سنجش فشار خون موارد ذیل را نبایدداشته باشد .

در مصرف : ۱- چای ، قهوه ۲- مصرف سیگار ۳- فعالیت بدنی شدید ۴- استرس و هیجان .

در صورت طبیعی بودن فشار خون فرد توصیه می گردد حداقل سالی یک بار فشار خون خود را آزمایش کند .

درمان :

در صورتی که فشار خون فرد از سطح ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه بالاتر باشد توصیه های درمانی لازم دارند .

اولین و مهمترین توصیه اینکه فرد حتماً به پزشک مراجعه نماید . به هیچ عنوان سر خود یا به پیشنهاد اعضاء خانواده درمان داروئی را شروع نکند .پس از مراجعه به پزشک کارهای ذیل برای بیمار باید انجام شد .

۱-اخذ شرح حال کامل از بیماری شامل سوابق بیماری همزمان ، خصوصاً بیماری دیابت و ... ، مصرف انواع داروها ،وجود درمانهای قبلی ، اعمال جراحی انجام شده
۲- معاینه بالینی کامل۳-آزمایشات لازم خونی ۴-اخذ نوار قلب و تفسیر دقیق آن برای آینده
۵- در صورت نیاز انجام رادیوگرافی قفسه سینه۶- با نظر متخصص قلب و عروقی انجام اکوکار دیوگرافی در جهت تثبیت روند درمان
۷- پیگیری منظم کنترل فشار خون فرد و بررسی عوارض احتمالی فشار خون بالا و داروهای تجویزی
۸-کاهش وزن۹-کاهش مصرف نمک
۱۰-افزایش فعالیت بدنی۱۱-افزایش مصرف میوه و سبزیجات۱۲-در صورت نیاز شروع درمان داروئی

سلامت و بهداشت روانی از دیدگاه اسلام

سکینه خاتون عبدالله ابادی معاون دبستان دخترانه شهید کهربزی،آموزش وپرورش ناحیه ۲ بندرعباس

■ **اسلام به عنوان دین کامل وجامع که تمام زوایای زندگی انسان را مورد توجه قرار می دهد ، زمینه های مناسبی برای انجام مطالعاتی در زمینه بهداشت روانی دارد.**

دین اسلام به هدایت زندگی انسان وتامین بهداشت روانی او توجه دارد وبدیهی است که شیوه های خاصی را برای برقراری تعادل روانی ارائه دهد . هدف اغلب شیوه های ارائه شده یاری رساندن به انسان ، به منظور برخورداری از روح وروان سالم است تابتواند باتوسل به بهترین راههای ممکن به آرامش برسد .

نگرش صحیح نسبت به مشکلات وناکامی ها ، موهبتی است که با آن آدمی در مواجهه با نمونه های به ظاهر ناموزون خلقت ، زیبایی وتوازن در آن ها می بیند ودر زشتی ها ، زیبایی را جستجو می کند .

تفکر دینی با هدف کاهش فشار وارد برانسان در رویارویی با مصائب وحوادث ، شیوه هایی را آموزش می دهد تا با استفاده از آن به نتایج مطلوب ، از جمله آرامش روحی وروانی برسد.

تعریف سلامتی وبهداشت روانی

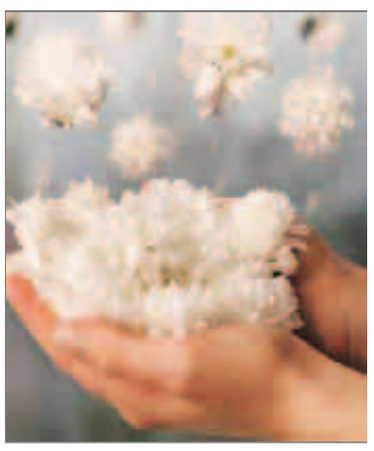
یکی از مهمترین مسائل اساسی هر کشور ارتقای سلامت افراد جامعه می باشد . در ابتدا باید تعریفی از سلامتی وبهداشت روانی داشته باشیم . طبق تعریف سازمان جهانی بهد اشت ، بهداشت روانی عملی است که با آن انسانها قابلیت برقراری ارتباط موزون وهماهنگ با دیگران را می یابند وقادر همه تغییر واصلاح محیط فردی واجتماعی ، حل تضادها وبرآوردن تمایلات شخصی به طور منطقی ، عادلانه ومتناسب می شوند.

در تعریفی دیگر، بهداشت روانی را می توان بر اساس تعریف کلی ووسیعتر سلامتی یا تندرستی معنی کرد .

سلامتی عبارت است از :

تامین رفاه کامل جسمی ، روانی واجتماعی ، نه فقط نبودن بیماری ونقص عضو

به این ترتیب کسی که بیماری جسمی نداشته باشد نمی توان او رافرد سالمی دانست بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روح نیز برخورداربوده



واز نظر اجتماعی در آسایش باشد.

از دیدگاه اسلامی کسی که " خود آگاهانه با تمامی هستی ارتباطی زنده وپویا دارد ومی تواند تعارضات خویش را با جهت گیری مثبت حل کند ، ازنظر روانی فرد سالمی است . "

بهداشت روان در متون اسلامی

در مکتبی که خلقت انسان بیهوده نیست و آفرینش انسان به دست قدرت خدایی است توانایی که رحمان ورحیم است ونظر لطف ومرحمت او همه مخلوقاتش را شامل می گردد ، انسان احساس پوچی وبی پناهی نخواهد کرد .

ازمهمترین زمینه های فراهم سازنده بیماریهای روانی همین احساس پوچی وبیهودگی در آفرینش ونبودن پناه وتکیه گاه برای انسانی است که در بیکرانه خلقت، خود را رها می بیند اما براساس مکتب اسلام ، انسان مستحکم ترین زیربناهها رابرای حفظ بهداشت روانی دارد هر قدرتی در برابر خدا هیچ است وتوجه به مضمون آیهٔ انا لله وانا علیه راجعون تحمل سخت ترین و سنگین ترین رنجهای روانی را آسان می کند. در واقعه عاشورا ، وقتی عرصه بر امام حسین (ع) تنگ شد وجنگ شرایط دشواری پیدا کرد ، ایشان به جای ترس از مرگ وسردر گمی ، یارانش را به صبر دعوت کرد ، جنبه مثبت موضوع را یادآوری نمود وآن ها را با یاد شهادت ورسیدن به لقاء الله تقویت کرد . همچنین امام سجاد (ع)هنگام بیماری یا زمانی که اندوه یا گرفتاری به ایشان روی می آورد ، به جای اینکه آن را بدبختی بداند ، به درگاه خدا سپاسگذاری کرده ، آن را مایه خیر وعامل نجات از معاصی وکفاره گناهان می دانستند.

یکی از بیماریهای زمانه ما تفکر منفی در مسائل روزمره زندگی است . تفکر منفی بیماری مهلکی است که ذهن احساسات وجسم انسان را بیمار می کند . افکار منفی رفتارهایی همانند : پرخاشگری ، اضطراب ، خشم و... تولید می کند وافکار مثبت موجب امیدواری ، ارامش محبت واعتماد می شوند .

اگر می خواهیم احساساتمان تغییر کند کافی است افکارمان را تغییر دهیم (دیوید برنز)

رفتارهای مذهبی در پرداختن به نکات معنی دار زندگی ارزش مثبت دارند رفتارهایی از قبیل ؛ عبادت ، توکل به خداوند ، زیارت ومهر ورزی و ... می توانند از طریق ایجاد امید وتشویق افراد به نگرش مثبت به موقعیت های استرس آمیز باعث آرامش درونی آنان شوند.

حضرت علی (ع) برای تاکید بیشتر بر نقاط قوت واراده وآموزش نوعی مثبت اندیشی می فرماید : اگر از کسی خوبی دیدی از آن بسیار یاد کن و سپاسگذاری نما واگر متوجه بدی کسی شدی تا حد امکان پرده پوشی کن در اسلام به مثبت اندیشی توصیه فراوان شده است به همین علت دیدگاه ماهم به جهان هستی واطرافیانمان باید بر انگیزاننده ونشاط آور باشد . اگر چنین دیدگاه موجه ومثبتی داشته باشیم ، زیبایی های پیرامون خویش را درک خواهیم کرد وبه برنامه بزرگ هستی پی خواهیم برد وسراسر اندیشه وتفکر ما رانیکی وجذابیتها پرخواهد کرد .

زندگی همچون رودخانه ای است که همیشه جریان دارد. اگر مسیر خود را آگاهانه وبا استفاده از خرد تعیین نکنیم ، دستخوش امواج خروشان آن خواهیم شد واگر بذرهای فکری مطلوب ومثبت در باغ وجود خویش بکاریم ، این اندیشه های مثبت ، علفهای هرز کج اندیشی را درذهنمان از بین خواهد برد.

حضرت علی (ع) در همین رابطه می فرمایند : دارو ودرمان تو در توست ، ولی احساس نمی کنی درد تو از توست ومی پنداری که دنیای بزرگتری در توپیچیده شده است.

■ **منابع :**

کتاب روان شناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی نویسنده علی اصغر احمدی
کتاب بهداشت روانی نویسنده سعید شاملو

بازار کامپیوتر هرمز
حرفه ایی های کامپیوتر استان در این بازار
مجتمع تجاری اداری هرمز
بندرعباس-بلوار امام خمینی (ره) بعدفاصل میدان ابوذر و میدان ۱۷ شهریور
آبتین رایانه
کارتهای گرافیک حرفه ای جهت گیمرها و گرافیستها
کارتهای صدای حرفه ای جهت استودیو و گیمرها
اسپیکرهای قدرتمند دارای سینمای خانگی
فروش و توزیع قطعات،تعمیرات
لب تاپ اقساطی
آماده اخذ قرارداد با شرکتها و ادارات و ارائه خدمات
۲۲۳۴۲۷۸
جای شما در بین همکارانتان خالی است
تنها با پرداخت ۱۲۰۰۰ تومان می توانید به مدت یکماه در این قسمت آگهی داشته باشید
با ما تماس بگیرید سازمان آگهی های روز نامه دریا -۲۲۴۴۷۳۴
شرکت پکاوک رایانه خلیج فارس
persian gulf dhakavak computer co
فروش نرم افزار-سخت افزار و بازیهای روز دنیا بصورت خرده و عمده
فروش نوت بوک و کامپیوتر با اقساط بلند مدت
تلفن : ۲۲۳۰۶۹۴ - ۰۹۱۷۳۶۱۸۱۳۸
ایران بایت
سخت افزار- شبکه- نرم افزار
نمایندگی رسمی آواژنگ
نمایندگی رسمی ups هژیر صنعت
تلفن:۲۲۳۱۳۷۵ تلفکس : ۲۲۳۱۳۷۸
شرکت دلتا رایانه هرمز
فروش اقساطی کامپیوتر با شرایط ویژه حداکثر ۳۶ ماهه
۰۹۱۷۷۶۱۱۰۲۵-۲۲۴۶۵۴۳
نرم افزار حسابداری تیز پرداز
یک ماه استفاده رایگان+پشتیبانی
Call With Me
تحلیل گر سیستم
۲۲۴۴۴۲۴
شرکت پویا سیستم
هرمزگان
نمایندگی مانیتورهای ال جی وکیس های اتکس
نقد و اقساط با نازلترین قیمت و کمترین سود
تلفن : ۲۲۴۹۹۴۷-۰۹۱۷۱۶۰۱۳۴۱
شرکت عصر رایانه بندر
فروش تجهیزات شبکه و کامپیوتر
با مجوز از شورای عالی انفورماتیک
تلفن : ۲۲۳۶۸۳۱-۲۲۴۸۸۰۴
کامپیوتر 01
فروش اقساطی کامپیوتر با شرایط دلخواه شما
تلفن : ۰۹۳۶۴۸۱۸۵۰۵-۲۲۲۱۰۵۱
گسترش انفورماتیک
۲۲۳۱۳۷۴-۲۲۳۱۳۷۶
در صورت تمایل به پیوستن در جمع همکارانتان با ما تماس بگیرید
سازمان آگهی دریا
۲۲۳۴۲۷۹-۰۹۳۵۶۳۲۸۷۵۵
www.Darya News.ir
دریا روزنامه مردم هرمزگان
پایگاه اطلاع رسانی دریانیوز

با شستشو و ضدعفونی کردن میوه ها و سبزیجات از ابتلا به بیماری های انگلی پیشگیری نمائیم

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)