

سه اشتباه رایج درباره ترک سیگار!!!



۱) برخی می‌گویند من سیگاری نمی‌شوم؛ چون رفتنی سیگار می‌کشم و هر وقت خودم بخواهم، می‌توانم آن را کنار بگذارم. اشتباه می‌کنید !

قضیه به این سادگی‌ها نیست. آمارها نشان می‌دهد از هر ۱۰ نفری که همین امروز سیگار را می‌گذارند روی لب‌هایشان و شروع می‌کنند به پک زدن‌های هوسی و تفتنی، لاقال ۴ نفرشان سیگاری‌های قهاری می‌شوند که تا آخر عمرشان به سمت و سوی ترک سیگار نمی‌روند.

بعضی‌ها تصور می‌کنند بهترین روش ترک سیگار این است که هر روز یک نخ کمتر از دیروز بکشیم تا روزی برسد که فقط یک نخ بکشیم و فردایش سیگار را برای همیشه بگذاریم کنار. بالاخره این هم روشی است اما قطعا بهترین روش، این نیست. بر مبنای آمارها و شواهد موجود، بیش از ۸۰درصد از سیگاری‌هایی که بالاخره موفق می‌شوند سیگار کشیدن را برای همیشه ترک کنند، از روش "قطع ناگهانی" استفاده می‌کنند.

در این روش، شما باید از یک روز به‌طور کامل ناگهانی شروع کنید به سیگار نکشیدن و این کار را برای همیشه ادامه دهید. با این‌وجود، سیگاری‌های افراطی و آنهایی که شدیداً به نیکوتین وابسته شده‌اند، می‌توانند از برنامه‌های منسجم‌تری نیز برای ترک سیگار استفاده کنند: خودیاری، مشاوره پزشکی، دارودرمانی، آموزش‌های رفتاری و گروه‌درمانی.

۳) برخی می‌گویند من فقط روزی یکی دو نخ سیگار می‌کنم. هنوز به سیگار معتاد نشده‌ام که بخواهم آن را ترک کنم!

اعتیاد به سیگار از نظر سازمان جهانی بهداشت، دو تعریف کاملاً مشخص دارد. تعریف اول این است: «هر کسی که تا این لحظه از عمرش ۱۰۰ نخ سیگار کشیده باشد، به سیگار اعتیاد پیدا کرده است.» و تعریف دوم هم می‌گوید: «هر کسی که در طول یک هفته لاقال ۶ نخ سیگار بکشد، به سیگار معتاد شده است. یعنی شما حتی اگر روزی یک نخ سیگار بکشید، باز هم یک معتاد به سیگار محسوب می‌شوید و این در حالی است که ۵۶۰ تا ۶۰۰ ماده سرطان‌زا در سیگار شناسایی شده و طبق آخرین آمارهای سازمان جهانی بهداشت، لاقال ۴۰ درصد از مرگ و میرهای قلبی و ۱۲٫۵ درصد از کل مرگ و میرهای جهان، زیر سر همین سیگار است. به‌طور متوسط در هر ۱۰ ثانیه یک نفر به علت مصرف سیگار در گوشه‌ای از دنیا جان خود را از دست می‌دهد و پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۲۵ نیز رقم مرگ و میر سالانه سیگاری‌ها به ۱۰ میلیون برسد.

حقی که ازبیماران در برخی مطب های بندرعباس سلب می شوند

وقتی بیماران گروهی ویزیت می شوند



■ ویزیت همزمان بیماران وحضورد راتاق معاینه به صورت گروهی کاملاً غیر قانونی است.راز بیماری باید بین بیمار وپزشک محرمانه بماند.معاینه یک بیمار و ستوال وجواب کردن وی در حضور دیگر بیماران صحیح نمی باشد زیرا استرس وهیجانات خاصی به بیمار وارد می شود وبیمار به گفتن مشکلات خود ابا دارد زیرا امکان رویارویی بیماران درشهرهای کوچک بسیار بیشتر از شهرهای بزرگ است.

اطلاعات مربوط به بیماریش رادراختیار پزشک قرار دهد که این اطلاعات به صورت محرمانه در اتاق معاینه بیان می شود وپزشک فقط رازدار آن است.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی استان متخصصان زنان وزایمان دربندرعباس مشاهده می شود وتماس های مکرر به دفتر روزنامه ودردچ چنین پیامهایی مهر تأیید بر این موضوع است، ودور از انصاف هست که تمام جامعه پزشکی را زیر ستوال برد، دراین گزارش ماینز بر آن شده ایم تا دراین رابطه بامسئولین نظارتی گفتگویی داشته باشیم ومشکلات پیش آمده را مطرح نمایم تا شاید رهاکاری برای رفع مشکل اندیشیده شود. دکتر احمد بهزاد معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان اولین مسئولی بود که با استقبال از این موضوع درگفتگوی این گزارش شرکت نمودند.

وی دراین رابطه که برخی پزشکان به صورت گروهی بیماران را ویزیت می نمایند گفت : نمی توان منکر چنین حرکت هایی توسط برخی پزشکان شد واین کار غیر اخلاقی است پزشک زریا بیماری که به پزشک مراجعه می کند باید تمام

۱۰ دقیقه وقت خواهید رسید که این امر در

خصوص متخصصین روی انپزشکی براساس تعرفه معاینه روان پزشکان اعمال می شود .

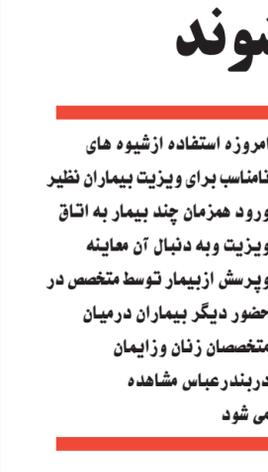
معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان در خصوص مشکلات همزمانی ویزیت درمطب متخصصین زنان وزایمان ابراز داشت :تعداد مراجعه کنندگان به این مطب ها بسیار زیاد شده است بطوری که برای بیماران ناراضایی در زمینه همزمانی ونگذاشتن وقت معادل برای طبابت ایجاد کرده است .

وی تأکید کرد:ویزیت بیمار در مطب زنان باید محرمانه باشد وبه هیچ عنوان نباید در اتاق معاینه چند بیمار حضورداشته باشد .دراین رابطه تأمه ای از طرف معاونت درمان به همه مطب ها ارسال شده است وخواستاررعایت حقوق بیماران

درمطب شده ایم.

احمد بهزاد با تأکید به امر نظارت بر درمان مطب پزشکان خاطرنشان ساخت : براساس استانداردهای تعریف شده جهانی هر پزشک متخصص درطول یک ساعت کاری تواند حداکثر ۶ بیمار را معاینه کند .بطوری که به هر بیمار

امروزه استفاده از شیوه های نامناسب برای ویزیت بیماران نظیر ورود همزمان چند بیمار به اتاق ویزیت وبه دنبال آن معاینه وپرش ازبیمار توسط متخصص در حضور دیگر بیماران درمیان متخصصان زنان وزایمان دربندرعباس مشاهده می شود



عینک فروشی ها ،رایدولوژی و... اجرا می نماید ودرصورت مشاهده هرگونه تخلف شدیداً برخورد خواهد شد زیرا نظارت بر درمان ظریف حساس است واین امر گامی برای پیشگیری ازمشکلات درمانی برآینده است.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی در پایان گفتگو اضافه کرد : باید با قانون های تعریف شده در حرفه پزشکی جلوی چنین کارهایی را گرفت وقانون گذاران این نقص ها را در قالب قانون حرف پزشکی بیش از پیش تعریف نمایند.

پس می توان گفت چنین مشکلاتی بر روند درمان بیماران تأثیر گذارند و نمی توان چنین حرکت هایی را درحرف پزشکی توسط معهود ونگذاشتن وقت معادل برای طبابت ایجاد کرده

تا کمبود پزشک متخصص دلیل منطقی بر انجام چنین کاری در شهر بندرعباس نباشد واعتماد بین پزشک وبیمار همچنان زیان زد همگان باشد و اخلاق پزشکی را زیر ستوال نبرد.

دراین گزارش علیرغم تماسهای مکرریا سازمان نظام پزشکی بندرعباس موفق به گفتگو با مسئولین آن نشدیم ولی گماکان روزنامه دریا این حق را به نظام پزشکی قائل است درصورت تمایل گفتگویی با مسئولین داشته باشد وبحث مورد نظر را بازرز نماید.

درپایان با این جمله زینا گزارش را به پایان می رسانم :
گر طبیعتا بیایی برسربالینم به دو عالم دهم لذت

علیرضا بهاری
56bahar@gmail.com

شیر

شیر مادر سرشار مواد مغذی، هورمون‌ها، آنزیم‌ها و فاکتورهای رشد و پادتن‌هایی است که از بدن مادر به کودک منتقل می‌شود.

تحقیقات نشان داده است تغذیه با شیر مادر میزان ابتلا به عفونت‌ها، بیماری‌های تنفسی و اسهال را در کودکان کاهش می‌دهد و خطر خونریزی پس از زایمان را در مادران می‌کاهد. این محققان نحوه رویارویی کودکان ۱۰، ساله را با فشار روانی ناشی از اختلافات والدین بررسی کردند. برخی از این کودکان با شیر مادر و برخی با شیر خشک تغذیه شده بودند.

این کودکان جزو ۹ هزار کودک‌کی هستند که از بدو

شیر مادر برای نوزاد
از هر شیر دیگری بهتر است، زیرا
بیشتر از هر غذای دیگری، به
گوهر غذایی نوزاد که در زندگی
چینی به او می رسد شباهت دارد.
در دهان گرفتن نوک پستان،
در دفع آزار شیر خواران، بسیار
سودمند است

تولد در یک تحقیق بزرگ در انگلیس شرکت کرده‌اند.

از والدین این کودکان خواسته شده است به میزان اضطراب فرزندان خود را براساس معیار صفر تا ۱۰ نمره بدهند.

محققان دریافتند میزان فشار روانی در تمام کودکان در حد بالایی است.

با این حال کودکانی که با شیر مادر تغذیه شدند بهتر از عهده این فشار روانی برآمدند.

اضطراب در کودکانی که با شیر مادر تغذیه شدند نمود بسیار کمتری داشت.

محققان علت اضطراب کمتر اینگونه کودکان را نمی‌دانند. شیر مادر می‌تواند یک نشانه تماس جسمی مادر و کودک باشد که به کاهش اضطراب کمک می‌کند.

این محققان افزودند: هرچه در مورد شیر مادر بیشتر تحقیق می‌شود فواید بیشتری از آن به دست می‌آید.

شیر مادر

واهمیت تغذیه نوزادان



از اسهال ،پیشگیری از عفونت های حاد تنفسی ، تنظیم خانواده ،تغذیه با شیر مادر، تغذیه تکمیلی ویی گیری رشد که همگی در زیر چتر تغذیه با شیر مادر می باشد .

کاهش عفونت های مزمن دیابت و۱و سلولیک بیماری های التهابی روده ، کانسر ،بیماری های آرژوی، آستم ، رشد وتکامل مغزی ، افزایش هوش، سلامت جسمی وروحي مادروکاهش کانسر رحم و والدین برمی آیند.

در جریان بیماری های زیر بهتر است مادر شیر

عفونت HIV در ممالک توسعه یافته به علت اینکه ریسک انتقال عفونت از راه شیر مادر است تغذیه باشیر مادر کمتر اندیکه است در ممالک در حال

اخبار سلامت

شستشوی صحیح پوست صورت

<p>پوست صورت ما به لحاظ نقشی که در زیبایی دارد و همچنین به علت آسیب پذیری شدید خود به دلیل عریان بودن، همیشه نیاز به مراقبت بیشتری دارد . صابون زدن و شستن پوست صورت یکی از اقدامات بهداشتی مراقبتی برای حفظ سلامت و شادابی آن است اما همین اقدام در صورت غیر اصولی بودن باعث گسترش جوشهای آکنه ها و ضایعات عفونی پوست صورت می شود .</p>

نکته مهم در هنگام شستن پوست توجه به نرمی و لطافت این بافت است در موقع خشک کردن نیز باید توجه داشته باشیم که در صورت کشیدن حوله روی پوست ، میکروپها و عوامل بیماری زای موجود در یک جوش کوچک را با دست خود روی پوست صورت پخش کرده ایم که احتمال افزایش جوشها را در صورت به وجود می آورد .

اسباب بازی های زبان آور

<p>تحقیق جدیدی که در اتریش انجام شده است نشان خانواده پی – وی – سی (p.v.c) ساخته شده اند می تواند برای سلامت کودکان زیان آور باشد .</p> <p>ماده مذبوری می تواند زمینه بروز بیماریهایی چون سرطان، اختلالات هورمونی و نارسایی های کبد را فراهم آورد و از طرفی بر دستگاه ایمنی و جنسی بدن نیز تأثیر منفی برجای گذارد.</p>

البته درباره میزان جذب این مواد مطالعه روشنی انجام نشده است ولی از آنجا که بافتهای بدن کودکان بسیار حساس است ممکن است این اسباب بازی ها آثار زیانباری را سبب نشود که در تمام طول عمر فرد باقی بماند . پژوهشگران با اعلام این مطلب استفاده از اسباب بازیهایی طبیعی ساخته شده از چوب و مقوا و پارچه را توصیه کرده اند .

رهایب از افسردگی

<p>حالت افسردگی که تجربه احساسی ناخوشایند است که در صورت تداوم و اثر گذاری بر روی فعالیتهای روزمره فرد تبدیل به یک بیماری می شود. هر یک از ما در صورت تجربه کردن این حالت خود می توانیم مهمترین اقدام پیشگیرانه را برای انجام دهیم که به بیماری افسردگی مبتلا نشویم .</p> <p>بر اساس پژوهشهای متعدد مشخص شده است ،انجام ورزش مرتب می تواند با افسردگی مقابله کند و حتی به عنوان بخشی از درمان بیماران افسرده نقشی مهم را در بهبودی آنها داشته باشد . پس آنچه که من و شما قبل از فکر کردن به افسردگی باید انجام دهیم ورزش مرتب است و به یاد داشته باشیم که ورزش به علت ایجاد فعالیت ریتمیک و هماهنگ مغز و بدن مهمترین عامل در رهایی از افسردگی است .</p>

خروسک چیست ؟

<p>اصطلاح خروسک به تغییر صدای ناشی از بیماری لارنژیت گفته می شود . در بیماری لارنژیت یا التهابی حنجره صدای فرد در رگه و خشن می شود و شباهت به صدای خروس پیدا می کند این واژه متداول شده است .</p> <p>در حنجره ما قسمتهای مختلفی وجود دارند که در تولید صدا نقش دارند اما مهمترین نقش را در این بین تارهای صوتی ایفا می کنند که دو پرده محکم اربافت همبند هستند و شاید بتوان آنها را تا حدی به رباطها و تاندون ها تشبیه کرد.</p>

این دو پرده راه عبور هوا را از حنجره به طور نسبی مسدود کرده و با تغییر وضعیت عبور هوای خارج شده از ریه ها که از حنجره به بیرون می آید ، صدا را تولید می کند . برای ایجسم تولید صوت در حنجره می توانیم آن را با سوت زدن به وسیله لبه کاغذ یا ورقهای پلاستیکی مقایسه کنیم .

سید اسماعیل جرجانی

<p>سید اسماعیل جرجانی، از پزشکان و دانشمندان نامدار ایران و جهان ، در سال ۱۳۲۴ قمری در گرگان به دنیا آمد . وی ابتدا طب را در زادگاهش فرا گرفت و سپس برای تحقیق و ادامه تحصیل به عراق عجم ، خوزستان و فارس مسافرت کرد.</p>

در مکتب پزشکی ایرانی ، سید اسماعیل جرجانی ستاره درخشانی است که با نوشتن کتاب ارزنده (ذخیره خوارزمشاهی) به زبان فارسی ، بنیان گذار طب فارسی شد و به همین جهت آموختن در ایران آسانتر و گسترده تر شد و پزشکی رواج بیشتری یافت .

سید اسماعیل جرجانی علاوه بر طب ، در فقه و حدیث نیز از علمای برجسته بود . این عالم بزرگ در سال ۱۳۶۱ قمری در مرو به سرای باقی شفافت .

تأثیر دود سیگار همسران بر سلامتی زنان

<p>■ زنانی که در تماس با دود سیگار همسران خود قرار دارند بیش از دیگران به بیماری رگ های محیطی دچار می شوند. محققان در چین با بررسی ۱۲۰۰ زن، عوارض دود سیگار همسرانشان را برای سلامت آنان ارزیابی کردند. این پژوهش نشان می دهد، ابتلا به تنگی رگ های همسرانشان سیگار می کشند،به مراتب بیش از دیگران است. تنگی رگ های محیطی، یکی از عوارض مهم در افراد سیگاری است که سبب درد اندام و لنجیدن هنگام راه رفتن می شود.</p>

شرکت خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش بندر (سهامی خاص) ثبت ۶۲۵۲تاسیس ۱۳۸۲
تلفن تماس :
۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶ محمد حسینی
E-mail:
Asrdanesh@yahoo.com AsrdaneshA۲
تأیید اعتبارات و خزانه داری
اصلاح حسابها و رسیدگی اسناد

موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامبرون جنوب ثبت (۴۷۶)
*حسابداری حسابر سی * تهیه اظهار نامه مالیاتی و بیمه ای * تهیه صورتهای مالی فارسی و انگلیسی
* طراحی سیستم کنترل داخلی * تنظیم گزارشهای مالی جهت بانکها و سایر موسسات مالی و اعتباری –
*تأمین و آموزش کادر موسسات و شرکته ا * تهیه صورتهای مالی از مدارک ناقص اصلاح حسابها و...
تلفن تماس :
۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶ ۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶ خاکسارنژاد
E-mail:
omid.gamberoon.jonoob@gmail.com

عصر دانش بندر