

شماره ۲۸۲

ماهنامه

۱۴۰۳

شهریور ماه

کهریزک

سال بیست و چهارم

اجتماعی
آموزشی
ترویجی



مددجوی آسایشگاه خیریه کهریزک

از تحصیل تا اشتغال با کهریزک

رشته های کاردانی

- حسابداری امور مالی
- مدیریت کسب و کار
- مددکاری اجتماعی- خانواده
- تجهیزات پزشکی (تجهیزات آزمایشگاه تشخیص پزشکی)
- مددکاری اجتماعی - مراقبت سالمندان
- حرفه ای حقوق (حقوق ثبتی)

رشته های کارشناسی

- حسابداری امور مالی
- مددکاری اجتماعی- خانواده
- مدیریت سلامت خانواده و مراقبت سالمندان

آغاز پذیرش دانشجو بدون کنکور
با هر نوع مدرک تحصیلی



knhde-uast.ac.ir

جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر اسکن کنید
ویا با شماره ۰۲۱۵۶۵۱۱۳۵۰ تماس بگیرید

فهرست

از درون آسایشگاه

۲ سخن مدیر مسئول

۳ دلنوشته

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توانبخشی

۴ آسیب مغزی و علائم و روش های درمانی

۶ بی اختیاری ادرار و اقدامات فیزیوتراپی در بی اختیاری ادرار

۸ غربالگری سلامت دهان معلولان و سالمندان آسایشگاه خیریه کهریزک

۱۰ موسیقی درمانی در سالمندان

۱۱ بیماری سلیاک

۱۲ اعلت بالا رفتن فشار خون در شب

۱۴ همیاری خانواده در درمان و بازتوانی روان مقیم در منزل

۱۵ سالمندی بیماری نیست، سالمندی و سلامت روان

۱۶ مهم ترین عوارض اثر کم خوابی بر روی بدن

۱۸ طغیان تب دنگی؛ علائم، پیشگیری و درمان

۲۰ حساسیت زدایی سیستماتیک در روانشناسی

زندگی و اجتماع

۲۲ تاثیر ورزش در کاهش افسردگی و افزایش سلامتی

۲۳ درمان امیدوارکننده برای بیماری آنزایمر

۲۴ گروه درمانی سفیران امید

۲۵ ذهن آگاهی

۲۶ دمنوش های مفید برای افزایش سلامت قلب

۲۸ بهترین خوراکی ها برای کاهش درد

۳۰ مواد غذایی مفید و مضر در تغذیه بیماران اسکیزوفرنی

۳۱ اکالیپتوس

۳۲ همه چیز درباره اورژانس اجتماعی

۳۳ ضرورت های محیط زندگی سالمندان

۳۴ معرفی فناوری های جدید برای کمک به افراد دارای معلولیت

۳۶ شعر

۳۷ کهریزک را از خانه ام هم بیشتر دوست دارم

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات موسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

به نام خداوند بخشنده مهربان

آسایشگاه خیریه کهریزک
Kahrizak Charity Foundation



ماهنامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز آسایشگاه خیریه کهریزک

مدیر مسئول: دکتر حسن احمدی
سر دبیر: محمد رضا صوفی نژاد
معاون اجرایی: فاطمه السادات محمدی

هیأت تحریریه

دبیر توانبخشی: دکتر کیوان دواتگران
دبیر منابع طبیعی و محیط زیست: دکتر غلامرضا زهتابیان
دبیر طب سالمندی: دکتر فرشاد شریفی
دبیر سالمندشناسی: دکتر رضا فدای وطن
دبیر نیکوکاری: محمدرضا صوفی نژاد
دبیر بهداشت روان: دکتر افشین وجدانی روشن
دبیر زندگی و اجتماع: فاطمه سادات محمدی

کارشناس گرافیک و طراحی: محمد حسین خواجه علی
عکس و تصویر: حمید اسدی - مهیار جعفری
- مهدی مرادی اقدم - محمد حسین خواجه علی
خبرنگاران: محمد رضا همتی - حمید اسدی - رقیه جعفری
امور مشترکان: روابط عمومی: بهشته محمدی
چاپ و صحافی: ایران چاپ

دفتر مرکزی مؤسسه خیریه کهریزک

■ نشانی: میدان هفت تیر /مفتح شمالی

خیابان ملایری پور/ پلاک ۱۱۰

■ مرکز تلفن : ۸۸۸۲۶۸۷۹ / ۸۸۸۲۶۱۱۸

■ دفتر ماهنامه: ۸۸۸۶۲۱۲۵

■ روابط عمومی مرکز : ۸۸۳۱۰۶۸۸

■ نشانی : آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

تهران، جاده قدیم قم، بعد از بهشت زهرا (س) انتهای

کهریزک بلوار دکتر حکیم زاده آسایشگاه خیریه کهریزک.

■ روابط عمومی آسایشگاه: ۵۶۵۲۳۱۳۱-۲

■ نشانی: آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

کرج، محمد شهر، خیابان گلستانک، ابتدای خیابان

صاحب الزمان، آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز.

■ روابط عمومی آسایشگاه البرز:

۰۲۶۳۶۳۰۱۸۵۸

پست الکترونیکی ماهنامه:

mahnameh@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی روابط عمومی ستاد مرکزی:

pr@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی آسایشگاه خیریه کهریزک روابط عمومی:

pr.ravabet@gmail.com

پست الکترونیکی درمانگاه جوادالائمه(ع):

j.dayclinic@gmail.com

پست الکترونیکی مشارکت های مردمی:

mosharekt@kahrizakcharity.com

کدام یک از سالمندان به آسایشگاه پرده شوند؟

دکتر حسن احمدی / مدیرمسئول ماهنامه کهریزک

در دین مبین اسلام، نسبت به رعایت حقوق سالمندان سفارش و تأکید فراوان شده است. در قرآن کریم بارها در این خصوص به ادب، نیکی و احسان سفارش شده به ویژه در مورد پدر و مادر که حق عظیمی بر گردن فرزندان خود دارند. در سوره "اسرا" به فرزندان تذکر داده شده است که مبدا در دوران پیری و سالمندی، کمترین اهانتی به والدین روا نمایند و با لحنی نامناسب که رنجش آنها را بر انگیزد، سخن بگویند و احترام آنان را به جا نیاورند. پیامبر اکرم(ص) در حدیثی فرموده اند: وجود پیران سالخورده بین شما باعث افزایش رحمت و لطف پروردگار و گسترش نعمت های الهی بر شماست. امام علی(ع) نیز در مقام سالمندان فرموده اند: وقار پیری، نزد من دوست داشتنی تر از نشاط جوانی است. با این رویکرد و با اتکاء به سفارش های مکرر مذهبی و دینی، همچنین باورهای ارزشی و عاطفی است که به ما حکم می کند باید علاوه بر احترام به پدر و مادر، رسیدگی از آنان را در سنین کهنسالی و افتادگی بر دوش بگیریم و از هیچ کوششی در این زمینه فرو گذار ننماییم. اما آیا با توجه به تمامی توصیه ها و باورهای ملی - مذهبی، زمینه نگهداری و سرپرستی از سالمندان در منازل فراهم است؟ آیا همه خانواده ها خود را مکلف به نگهداری از پدر و مادر خود در منازل می دانند و اجازه می دهند آنان تا پایان عمر در کنار خانواده باشند؟

در ابتدا روی سخن من با خانواده هایی است که تمکن مالی و اقتصادی و نیز شرایط لازم را برای سرپرستی والدین خود دارند اما بدون توجه به مکافات عمل و عاقبت اندیشی، باز هم در صدد هستند تا عزیزترین کسان خود را به مراکز نگهداری بسپارند و با این کار، گویی باری مضاعف را از دوش خود برداشته اند و زمینه رفاه بیشتر را برای خود و خانواده فراهم کرده اند. اینان باید بدانند مراکز نگهداری از سالمندان اگر بهترین امکانات رفاهی را هم در خود جای داده باشد، به اندازه دیدن لبخند فرزندان و یا نوه ها و محبت آنان در خانه برای فرد سالمند ارزشمند تر نخواهد بود. این گونه خانواده ها باید واقف باشند عاقبت بخیری از دعای والدین نصیب فرزندان خواهد شد و هرگز نباید از مکافات عمل غافل باشند که فردی روزگار، همانی خواهد شد که امروز والدین را با دستان خود از خانه بیرون رانند و اجازه ندادند تا دوران پیری و از کارافتادگی را در جمع پراساس و عاطفه خانه و خانواده بگذرانند. در گام دوم اما، موضوعات پیچیده تر از آن است که بتوان به خانواده ها حکم کرد بهتر است پدر یا مادر رنجور از درد بیماری را در منزل نگهداری کنند. تبدیل شدن زندگی های گسترده به هسته ای و آپارتمان نشینی، زوال عقلی و بی کنترلی فرد سالمند، انواع اختلالات روانی و بیماری های خاص دوران پیری. آیا باز هم اجازه می دهد پدر یا مادری که نیاز به مراقبت دارد، در منزل بماند؟ در خانواده ای که زن و شوهر هر دو کارمند هستند و برای مدت طولانی در طی روز ناچارند به دور از منزل باشند، آیا می توان سالمند نیازمند به مراقبت های بهداشتی و درمانی را در منزل به حال خود رها کرد؟ و ده ها معضل اجتماعی و اقتصادی دیگر، همگی دست به دست هم می دهند تا پدیده ای به نام سرای سالمندان و مراکز نگهداری شکل گرفته و به مرور نیز شاهد توسعه چنین مراکزی باشیم. واقعیت این است که حتی با تمامی جهات و باورهای ارزشی - اعتقادی، اگر امکان نگهداری از فرد سالمند در منزل نباشد، نه تنها بهداشت روانی خانواده دچار اختلالات جدی می شود، بلکه تأثیرات منفی آن بر روی فرزندان نیز به سرعت نمود و بروز می نماید. با این وصف، باید اذعان داشت که نمی توان بسیاری از مردم را مقصر اصلی سپردن سالمندان که شرایط نگهداری از آنان در منزل وجود ندارد، به مراکز نگهداری دانست. نمی توان در چنین شرایطی، آسایشگاه ها و سرای سالمندان را از جامعه حذف کرد که اگر چنین تفکر و عملی در جامعه قالب گردد، به مراتب عوارض منفی آن در خانواده ها و در نتیجه سلامت سالمندان فاقد شرایط نگهداری در منزل، رشد چشمگیری خواهد داشت.

نتیجه آنکه؟

بازهم تأکید فراوان داریم بهترین مکان برای ادامه زندگی سالمندان در منازل است و آن دسته از خانواده هایی که امکان نگهداری از یادگاران ارزشمند زندگی خود در منزل را دارند، باید و باید به این مهم به عنوان یک اصل جدایی ناپذیر توجه کنند و اجازه دهند تا رفاه و آسایش پدران و مادران آنان در خانه و خانواده تحقق یابد. آن گروه از خانواده هایی نیز که با دلایل کافی، امکان رسیدگی به سالمندان خود را در منازل ندارند، سرای سالمندان آماده پذیرایی و سرویس دهی به آنان است تا هم خانواده از گزند آسیب های اجتماعی و اقتصادی در امان بماند و هم فرد سالمندی که نیاز مبرم به پرستاری و نگهداری شبانه روزی دارد، ادامه زندگی را در جایی دیگر و آن هم سرای سالمندان دنبال کند. به امید آنکه شاهد روزی باشیم که هرگز خانواده ای حتی جرأت و شهامت نگاه به پدر یا مادر خود را به عنوان یک دردسر یا یک سربار در خانه نداشته باشد و از مکافات عملی که این اندیشه ناشایست در انتظار اوست، غافل نباشد و به امید روزی که معضلات اقتصادی و اجتماعی نتواند بر رانده شدن سالمندان از کانون گرم خانواده قالب گردد.



بر ذات خوش، رحمت؟!

محمد رضا ہمتی / آسایش گاہ خیر یہ کھریزک

خدا وکیلی نہ من و نہ هیچ کس دیگہ نمی تونہ ادعا کنہ کہ
دوست و دشمن رو خوب می شناسہ. ہر کسی ہمچین
ادعایی داشت بدونید یہ جای کارش می لنگہ! یعنی چی؟

یعنی اینکه آدم ہا ہرچی می کشن، از دست ہمین ادعاہاست کہ فکر می کنن دوست و دشمن رو شناختن و می دونن کہ باید با چہ کسی ہم پیالہ شد و دور و بر چہ کسانی خط قرمز کشید. اما وقتی ناگہان از طرف یک دوست یک « نارو » یا بہ عبارت واضح تر یک نارفتی می بینن، یہو بادشون می خوابہ و بہ قول خودم تازہ می فہمن کہ خیلی پیادہ بودن و رفیقان بر اسب مراد سوار! حتماً می پرسید؛ حالا مگہ چی شدہ کہ این دفعہ گیر دادم بہ ذات خوش ((شما بخونید بد ذاتی)) و دارم دربارہ خوش ذاتی!! افراد صحبت می کنم.

در جواب باید بگم، هیچی بہ خدا. مثل ہمیشہ مشغول زندگی ہستم و خیر سرم هیچ غم و غصہ ای ندارم!! گاہی بحث و جدلی با این و اون سرکار یا حتی با رفیقان و فادار می کنیم کہ اینہا ہم نمک زندگیہ و اگہ نباشہ، طعم و مزہ زندگی اون جوری کہ دلمون می خواد، نمیشہ. اما خب از خدا کہ پنہون نیست، از شما چہ پنہون تازگی ہا، یہ خبری شنیدم کہ دود از کلہ ام بلند شد و بہ قول شمالی ہا: " نزدیک بود شبدر رو سرم سبز بشہ "!

و اما خبر

یہ رفیقی دارم کہ نگم مثل امامزادہ ہا مقدسہ. اقلاً بگم کہ کوچیک و بزرگ مثل من دوستش دارن و حتماً ہم بہ رفاقت قبولش دارن. من کہ خداییش تا حالا ازش بدی ندیدم و ہرچی بودہ، رفاقت ہمراہ با صداقت بودہ و بس.

از حق نگذیریم این رفیق شفیق بندہ ہم، منو خیلی قبول دارہ و بارہا از زبان خودش شنیدم کہ صمیمانہ از من تعریف کردہ و یک عالمہ مدارج عالی و متعالی رو بہ من نسبت دادہ کہ چہار تا از اون ہا ہم لایق من نیست و فقط از سر لطف بہ من گفتہ میشہ کہ از این بابت خیلی ممنون این عزیز دل ہستم.

و باز ہم اما، نوبت بہ حق رأی رسید و قرار شد کہ در یک جلسہ ای، اظہار نظر ایشون تأثیرگذار بر عملکرد بندہ حقیر سراپا تقصیر بشہ. با کمال تعجب شنیدم کہ ہمہ تأیید کردہ بودن الا این رفیق با وفا و یک رنگ و یکدل من! حالا چرا، بماند... چون اگہ بیشتر از این توضیح بدم، ممکنہ افراد رو نسبت بہ ہم بدبین کنم و خوانندہ ہای صفحہ من، از این بہ بعد جانب احتیاط رو زیادہ از حد رعایت کنن و بہ رفیق تو رگی ہاشون ہم اعتماد نکنند. فقط ہمین قدر بگم کہ: ((دمت گرم رفیق))

بلہ دوستان؛

حقیقتاً شناخت دوست و دشمن کار سختیہ، خیلی سخت. من کہ با یک دنیا ادعای تحمیل و چہ می دونم تجربہ و رفاقت با این و اون، هنوز تو این یکی موندم کہ چطور می شہ رفقای باحال رو از اون جوری ہا تشخیص داد. حالاً جواترہا کہ جای خود دارند و باید خیلی دست بہ عصا تر حرکت کنند تا مبادا اول جوانی در دام رفیقانی بیوفتن کہ تنہا نامی از رفاقت بر روی اونہاست و هیچ بویی از جوانمردی نبردن.

بماند، بیاین یک بار دیگہ با ہم صادق باشیم. نہ اینکه بگم ہمہ پاک و پاکیزہ باشن و هیچ کس هیچ خلافی نکنہ کہ این امکان ندارہ. میخوام بگم تا بودہ، ہمین بودہ. کلاہ سر خودمون نذاریم و الکی از ہم دلخور نشیم کہ " فلان کس با من ادعای رفاقت ذات و بہ من نارو زد ". فقط از صمیم دل و جان میگم کہ؛ خدا بہ ہمہ ما یک ضمیر پاک و دلی یک رنگ و صاف و پاک و پاکیزہ بدہ تا کمتر گرفتار رفاقت ہای ناپاک و ناباب

بشیم. **الہی آمین**

آسیب مغزی و دلایل، علائم و روش‌های درمانی آن

الهام توکلی / مسئول مرکز توانبخشی و
مراقبت در منزل آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

انواع آسیب مغزی اکتسابی

پزشکان آسیب مغزی غیر ضربه‌ای را آسیب مغزی اکتسابی نیز می‌نامند. نمونه‌هایی از آسیب‌های مغزی غیر ضربه‌ای عبارتند از:

آسیب‌های هایپوکسی یا کمبود اکسیژن

این آسیب به سلول‌های مغزی وارد می‌شود و معمولاً به دلیل کمبود اکسیژن است.

عفونت یا التهاب مغزی

عفونت‌هایی مانند مننژیت می‌توانند باعث این نوع آسیب مغزی شوند.

سکته مغزی

سکته مغزی به دلیل عدم جریان یافتن خون به مغز در اثر لخته خون یا خونریزی مغز ایجاد می‌شود.

تومور

این آسیب مغزی می‌تواند شامل سرطان مغز و بیماری‌های مرتبط با سرطان باشد.

علل بروز آسیب مغزی

آسیب مغزی به دلایل مختلفی ممکن است بروز کند. در برخی از موارد نیز ممکن است چندین عامل به همراه هم منجر به آسیب مغزی شوند. در ادامه لیستی از دلایل بروز ضربات مغزی را با شما عزیزان مرور می‌کنیم:

- ضربات انفجاری
- ضربه به مغز مثلاً به دلیل مشت خوردن به سر
- سقوط
- برخورد گلوله
- تصادف با وسایل نقلیه موتوری
- لرزاندن نوزاد

آسیب مغزی هنگامی اتفاق می‌افتد که مغز فرد به دلیل صدمات ناشی از ضربه به سر مانند سقوط، تصادف رانندگی یا صدمات دیگری مانند سکته مغزی آسیب دیده باشد. پزشکان از آسیب مغزی بیشتر به عنوان صدمه مغزی یاد می‌کنند. زیرا این اصطلاح هر آنچه در مغز رخ می‌دهد را بهتر می‌تواند توصیف کند. مغز به شکلی که یک زخم، خراش یا آسیب دیگر در بدن خود به خود خوب می‌شود، بهبود نمی‌یابد. بهبود و بازگشت به عملکرد عادی آن می‌تواند به علت به وجود آمدن آسیب و علائم فرد بستگی داشته باشد. در این مقاله به بررسی انواع، دلایل، علائم و روش‌های درمانی آسیب مغزی خواهیم پرداخت.

انواع صدماتی که منجر به آسیب مغزی می‌شوند

پزشکان معمولاً آسیب مغزی ناشی از صدمات را به دو دسته ضربه مغزی و آسیب‌های غیر ضربه‌ای تقسیم می‌کنند. آسیب‌های مغزی ضربه‌ای، به دلیل وارد شدن ضربه، لرزش یا آسیب چرخشی به سر که به مغز صدمه می‌زنند، رخ می‌دهد.

آسیب بسته به سر

زمانی اتفاق می‌افتد که نیروی خارجی مانند وارد شدن ضربه به سر دخیل باشد. این نیروی خارجی هر چند به درون جمجمه نفوذ نمی‌کند اما باعث صدمه و ورم مغزی می‌شود.

صدمه مغزی همراه با غش

این آسیب باعث اختلال در عملکرد مغز می‌شود که می‌تواند نتیجه مشابه با آسیب بسته یا نفوذ کننده در پی داشته باشد.

ایجاد لخته خون در مغز

یک کبودی یا خونریزی در مغز است که به دلیل ضربه به سر یا تکان خوردن سر ایجاد می‌شود.

آسیب نفوذ کننده

نوعی از آسیب مغزی است که در اثر گلوله، چاقو یا چیزهای تیز دیگر ایجاد می‌شود.

سندروم تکان دادن کودک

این سندروم که به آن ضربه مغزی آزاری نیز گفته می‌شود، به دلیل بیش از حد تکان دادن کودک کم سن اتفاق می‌افتد.

همانگونه که پیش‌تر نیز به آن اشاره کردیم، در برخی موارد دلایل آسیب مغزی، غیر ضربه ای هستند.

نمونه‌های آسیب‌های مغزی غیر ضربه ای:

✓ خفگی

✓ غرق شدن

✓ مصرف بیش از حد دارو

✓ قرار گرفتن در معرض سموم یا آلاینده هایی مانند منواکسیدکربن یا سرب

✓ عفونت مانند آنسفالیت یا مننژیت

✓ تشنج

علائم آسیب مغزی

مغز اندام بسیار پیچیده ای است. هر بخش از مغز نیز عملکردهای مختلفی دارد. بنابراین در این میان منطقه آسیب دیده مغز است که علائم فرد را تعیین می‌کند. تورم مغزی که معمولاً بر کل مغز تأثیر می‌گذارد نیز می‌تواند علائم مختلفی را ایجاد کند. برخی از علائم عمومی که پزشکان آن‌ها را در ارتباط با آسیب مغزی می‌دانند، عبارتند از:

➤ مشکل در تعادل

➤ تاری دید

➤ گیجی

➤ مشکل در واضح و شمرده صحبت کردن

➤ سردرد

➤ مشکلات حافظه

➤ تشنج

به علاوه آسیب مغزی می‌تواند باعث تغییر شخصیت و همچنین علائم جسمی شود. بعضی اوقات نیز ممکن است پزشک بتواند براساس ناحیه مغزی که آسیب دیده است علائم را پیش بینی کند.

صدمه به بخش‌های خاص مغز

در صورتی که آسیب مغزی به بخش‌های خاصی از مغز وارد شود، ممکن است عواقب سختی را در پی داشته باشد. این بخش‌های خاص عبارتند از:

لوب فرونتال

قسمت جلوی مغز (زیر پیشانی) که وظیفه صحبت کردن، شخصیت، احساسات و قضاوت را بر عهده دارد.

لوب تمپورال

قسمت‌های جانبی مغز (زیر گوش) که وظیفه مدیریت حافظه، درک کلمات شنیده شده و کنترل شنوایی را بر عهده دارند.

لوب پاریتال

قسمت میانی مغز که مسئول بسیاری از حواس پنجگانه، از جمله احساس لمس را بر عهده دارد.

لوب اکسیپیتال

قسمت پشتی مغز که مسئول بینایی و هماهنگی دیداری- فضایی است.

صدمات وارد شده به ساقه مغز می‌تواند فاجعه بار باشد. ساقه مغز در قسمت پایین پشت سر قرار دارد. وظیفه این بخش کنترل تنفس، ضربان قلب و چرخه خواب است. همچنین توجه داشته باشید که علائم آسیب مغزی ممکن است براساس آسیب دیدن سمت چپ یا راست مغز متفاوت باشند.

آسیب مغزی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

هنگام تشخیص آسیب مغزی، پزشک ابتدا علائم فرد و اتفاقاتی که منجر به آسیب آنها شده را در نظر می‌گیرد. مثلاً ممکن است پرسد که آیا فرد برای مدت زمانی هوشیاری خود را از دست داده است؟ البته شاید لازم باشد این سوال را همراه بیمار که حین آسیب مغزی همراه او بوده است، پاسخ دهد. همچنین ممکن است تغییر ایجاد شده در رفتار فرد نسبت به رفتار معمول او و هنگامی که فرد در حال صحبت و پاسخ به دیگران است، برای تشخیص آسیب مغزی در نظر گرفته شوند. پزشکان همچنین انواع دیگری از آزمایش‌ها را برای تعیین میزان آسیب دیدگی انجام می‌دهند. نمونه‌هایی از این تست‌ها عبارتند از:

مطالعات تصویربرداری

سی تی اسکن یا سایر مطالعات تصویربرداری می‌تواند تومور، خونریزی یا سایر آسیب‌های مغز را نشان دهد.

آزمایش خون

انجام آزمایش خون برای تشخیص علائم عفونت و عدم تعادل الکترولیتی می‌تواند علل و عوارض صدمات ناشی از ضربه به مغز و صدمات غیر ضربه‌ای را نشان دهد.

ارزیابی مغز

پزشکان آزمایش‌هایی طراحی کرده‌اند که مناطق خاصی از مغز مانند حافظه، حل مسئله و تمرکز را هدف قرار می‌دهند.

درمان آسیب مغزی

درمان آسیب‌های مغزی بستگی به نوع آسیب و علائم فرد متفاوت هستند. زمانی که پزشکان میزان آسیب مغزی را تشخیص می‌دهند، درمان آن نیز می‌تواند با گذشت زمان تغییر کند. طبق آمار موسسه ملی اختلالات عصبی و سکنه مغزی، تخمین زده می‌شود که حدود ۵۰ درصد از بیمارانی که دچار صدمات شدید به سر شده‌اند، نیاز به عمل جراحی داشته باشند. البته بدیهی است که زمانی که خونریزی شدیدی در مغز رخ دهد و یا تومور یا اشیاء خارجی در جمجمه یا خود مغز وجود داشته باشد، جراحی بهترین گزینه است. جراح ممکن است از ابزارهای ویژه‌ای برای نظارت بر فشار داخل جمجمه فرد یا برای تخلیه خون یا مایع نخاعی مغزی استفاده کند. این کار می‌تواند به کاهش فشار در مغز کمک کرده و از ادامه آسیب نیز جلوگیری کند. اگر آسیب مغزی فرد شدید باشد یا این عارضه منجر به آسیب‌های دیگری به بدن نیز شده باشد، پزشک ممکن است لوله تنفسی در بینی بیمار قرار دهد. این لوله تا زمانی که مغز و بدن فرد بهبود یابد، می‌تواند از تنفس بیمار حمایت کند. پزشک همچنین ممکن است برای درمان عفونت، آنتی بیوتیک و یا برای درمان عدم تعادل الکترولیتی، دارو برای بیمار تجویز کند. پزشکان ممکن است بعد از درمان حادثه‌ترین مراحل آسیب دیدگی مغز، روش‌های درمانی زیر را توصیه کنند

❖ کار درمانی

❖ فیزیوتراپی

❖ روان درمانی

❖ گفتار درمانی

آسیب دیدگی مغز می‌تواند به زمان زیادی برای بهبودی نیاز داشته باشد. بعضی از افراد ممکن است هرگز به طور کامل به عملکرد شناختی خود قبل از آسیب دیدگی برنگردند. اما با گذشت زمان و با انتخاب روش درمانی مناسب، پزشکان می‌توانند با خود شخص و عزیزانشان همکاری کنند تا انتظارات واقع بینانه‌ای از بهبودی فرد در آن‌ها ایجاد کنند.

منابع

-کتاب کار و تمرین توانبخشی مغزی

-مترجم: مهدی شریف الحسینی / انتشارات: مهرسا/سال انتشار شمسی: ۱۴۰۲/

بی اختیاری ادرار و اقدامات فیزیوتراپی در بی اختیاری ادرار

بی اختیاری یکی از مشکلاتی است که تمام گروه های سنی را مبتلا می کند اما در افراد مسن و بخصوص در زنان و برخی بیماران نورولوژیک شایع تر است. به دفع غیر ارادی ادرار، بی اختیاری ادرار گفته می شود. بی اختیاری ادرار، یکی از اولویت های حوزه سلامت معرفی شده است؛ چراکه بر کیفیت زندگی تاثیر بسزایی دارد. افراد با مشکل بی اختیاری معمولا در سکوت زندگی می کنند. بی اختیاری ادرار یک معضل اجتماعی، بهداشتی بوده و می تواند عامل مهمی در محدود کردن فعالیت ها و تعاملات اجتماعی شده همچنین باعث کاهش کیفیت زندگی شود و به همین علت به عنوان **Social Cancer** از آن یاد می شود. فرد بیمار مسافرت نمی رود. امکان از دست دادن شغلش را دارد. از خوردن و آشامیدن اجتناب می کند. شبها دو یا سه بار با احساس شدید ادرار از خواب بیدار می شود و حتی در بعضی از موارد به علت ریزش ادرار مجبور به استحمام و تعویض لباس و ملحفه می شوند. بررسی شیوع واقعی بی اختیاری ادراری به دلایل فرهنگی و اجتماعی مشکل است. شیوع کلی بی اختیاری ادرار در بین زنان ایرانی ۴۶٪ (فاصله اطمینان ۹۵٪: ۳۰-۶۲٪)، استرسی ۳۴٪ (فاصله اطمینان ۹۵٪: ۲۷-۴۲)، فوریتی ۱۹٪ (فاصله اطمینان ۹۵٪: ۱۲-۲۶) و ترکیبی ۲۴٪ (فاصله اطمینان ۹۵٪: ۱۱-۳۷) بود. نتیجه گیری شیوع کلی بی اختیاری ادرار در زنان ایرانی ۴۶٪ است که نشان دهنده نیاز مبرم توجه به این مشکل است. بیماران مبتلا به بی اختیاری که با مراجعه به کلینیک بی اختیاری قابل درمان هستند، کسانی هستند که در اثر زایمان های مکرر، سالمندی، رفتارهای غلط زندگی مانند زور زدن های مداوم برای اجابت مزاج و یا هر علت دیگر دچار ضعف عضلات کف لگن و بی اختیاری شده اند.

انواع بی اختیاری

بی اختیاری ادراری استرسی یا فشاری

دفع بی اختیار ادرار در اثر تحرک و فعالیت بدنی که منجر به افزایش فشار داخل شکم شود مانند فعالیت هایی چون خم و راست شدن، سرفه، عطسه و غیره...

بی اختیاری اضطراری (فوریتی)

دفع غیر ارادی ادرار همراه با اضطرار شدید، یعنی فرد به محض احساس دفع دچار برون ریز ادرار می شود. تمایل ناگهانی و طاقت فرسا برای ادرار کردن

بی اختیاری ادراری از نوع مخلوط

دفع غیرارادی ادرار اضطراری همراه با بی اختیاری ادراری فشاری هنگام اعمال فشار، تحرک، تقلا و غیره یعنی مخلوطی از بی اختیاری اضطراری و علائم بی اختیاری استرسی

بی اختیاری ادراری سرریز شده

به دنبال بند آمدن ادرار یا به دنبال عدم تخلیه ادرار بواسطه شل بودن عضلات مثانه و نیز به علت پر بودن بیش از حد ظرفیت مثانه، ادرار به صورت قطره قطره خارج می گردد.



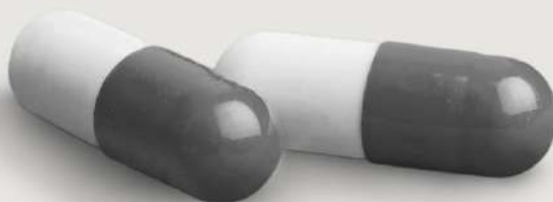
مهمترین علل در بی اختیاری

سالمندی و ضعف عضلات کف لگن، پرولاپس اندام های داخل کاسه لگن، زایمان، جراحی دستگاه ادراری، سکنه مغزی، چاقی مرضی، اختلالات سیستم اعصاب مرکزی مانند آسیب نخاعی و بیماری پارکینسون

آزمایش های تخصصی

آزمایش یورودینامیک: پزشک یا پرستار یک لوله کوچک (کاتتر) به داخل پیشابراه مثانه وارد می کند تا مثانه را با آب پر کند. در این ضمن، یک مانیتور فشار، فشار داخل مثانه شما را اندازه گیری و ثبت می کند، این آزمایش کمک می کند تا نیروی مثانه و سلامتی اسفنکتر ادراری و نیز میزان توانایی عضلات کف لگن را اندازه گیری کنیم و ابزار بسیار مهمی برای تشخیص نوع بی اختیاری ادراری و نیز تدوین برنامه درمانی آتی شما به شمار می رود.

سیستوسکوپی: پزشک شما لوله ی بسیار باریکی با لنز (دوربین) بسیار کوچک وارد پیشابراه می کند، پزشک می تواند از طریق آن ناهنجاری های مجرای ادراری را شناسایی کند و شاید برطرف نماید.



سیستوگرام: پزشک شما یک کاتتر را به درون پیشابراه و مثانه شما وارد کرده و یک ماده ی رنگی خاص را تزریق می کند، هنگامی که ادرار را دفع می کنید و این مایع را خارج می کنید، عکس های گرفته شده از مثانه شما با اشعه X و ماده حاجب، به معلوم شدن مشکلات مجاری ادراری شما کمک می کند.

اولترا سوند: (سونوگرافی) لگنی: مجاری ادراری و اندامهای تناسلی شما برای تشخیص ناهنجاری ها بررسی می شود.

مداخلات دارویی

مداخلات توانبخشی مانند الکتروتراپی و تقویت پسیو عضلات کف لگن

رفتاردرمانی و اصلاح سبک زندگی، مدیریت رژیم غذایی و دریافت مایعات، کاهش مصرف الکل، کافئین یا غذاهای اسیدی، کاهش مصرف مایعات گازدار، کاهش وزن و افزایش فعالیت بدنی (لازم به ذکر است که حکمای قدیم علت بی اختیاری ادرار را غلبه سردی و رطوبت بر مثانه و عضله ارادی واقع بر گردن مثانه ذکر کرده اند).

تمرینات ورزشی برای عضلات کف لگن

عضلات کف لگن از مثانه، رحم و راست روده پشتیبانی می کنند. وقتی این ماهیچه ها قوی و هماهنگ نباشند، مثانه از حمایت کمتری در اطراف اسفنکتر برخوردار خواهند بود. این امر می تواند به بی اختیاری ادرار منجر شود.

ماهیچه های کف لگن جزئی از هسته داخلی بدن هستند. ماهیچه هایی که از تنه و باسن حمایت می کنند. این عضلات با هماهنگی با لایه های عمیق شکم برای پشتیبانی از ستون فقرات کار می کنند و برای پایداری لگن به عضلات روتاتور مفصل ران متصل می شوند.

عضلات کف لگن، قسمت تحتانی لگن را تشکیل می دهند و از اندام های لگن پشتیبانی می کنند. عضلات کف لگن عضلات مورد استفاده برای متوقف کردن جریان ادرار یا جلوگیری از عبور گاز یا مدفوع است. بعلاوه، این عضلات در هنگام ارگاسم منقبض (سفت) می شوند.

روش های درمان بی اختیاری ادرار با فیزیوتراپی به شرح زیر هستند:

❖ تمرین های مربوط به عضلات کف لگن برای تقویت این عضلات به بیمار تجویز می شود و می تواند شامل استفاده از مخروط واژینال و تمرینات کگل باشد.

❖ بایوفیدبک.

در روش درمانی تحریک الکتریکی از الکتریسیته جاری برای تقویت عضلات کف لگن استفاده می شود. این روش ممکن است در صورتی برای بیمار استفاده شود که تمرین های حرکتی عضلات کف لگن تاثیرگذاری خود را از دست بدهند.

غربالگری سلامتی دهان معلولان و سالمندان آسایشگاه خیریه کهریزک

شورای نویسندگان: 1,2,3، شروان شعاعی، 2، الهام جوادى، 2,3، الهام کوهی، 2,3، عطیه دانش فرد

غربالگری در دندانپزشکی: یک مرور کلی

طبق تعریف سازمان استاندارد بین المللی (ISO)، غربالگری به عنوان «فرایند شناسایی افرادی است که ممکن است بیماری یا شرایطی داشته باشند، اما هنوز علائمی ندارند». در زمینه دندانپزشکی، این غربالگری‌ها اغلب شامل ارزیابی جامع دندان‌ها، لثه‌ها و ساختارهای اطراف دهان برای تشخیص علائم پوسیدگی، بیماری لثه، سرطان دهان و سایر شرایطی که می‌تواند بر سلامت دهان و رفاه کلی تأثیر بگذارد کمک کند. (1) غربالگری در دندانپزشکی نقش مهمی در مراقبت های بهداشتی پیشگیرانه ایفا می‌کند و هدف آن تشخیص مسائل بهداشت دهان و دندان در مراحل اولیه برای تسهیل مداخله و درمان به موقع است. از طریق روش های مختلف غربالگری، دندانپزشکان و مراقبان سلامت دهان و دندان می‌توانند عوامل خطر را ارزیابی کنند، شرایط را تشخیص دهند و مراقبت های مناسب را برای حفظ سلامت دهان و دندان ارائه دهند. اهمیت غربالگری در دندانپزشکی فراتر از تشخیص صرف است، زیرا بر آموزش، پیشگیری و ترویج شیوه های بهداشت دهان و دندان نیز تأکید دارد. غربالگری دندانپزشکی شامل طیف وسیعی از ارزیابی‌ها، از معاینات بصری گرفته تا ابزارهای تشخیصی پیشرفته، متناسب با نیازهای هر فرد است. (2)

اهمیت تشخیص زودهنگام

تشخیص زودهنگام از طریق غربالگری دندان برای جلوگیری از پیشرفت بیماری های دهان و دندان مانند پوسیدگی، بیماری لثه و سرطان دهان ضروری است. با شناسایی مسائل در مراحل اولیه، دندانپزشکان و مراقبان سلامت دهان و دندان می‌توانند مداخلاتی را اجرا کنند که کم‌تهاجم‌تر، مقرون به صرفه‌تر و درصد موفقیت بالاتری دارند. غربالگری های منظم دندانپزشکان را قادر می‌سازد تا تغییرات سلامت دهان و دندان را در طول زمان بررسی کنند و ارائه برنامه های درمانی شخصی متناسب با نیازهای هر فرد را امکان پذیر می‌سازد. این رویکرد پیشگیرانه نه تنها کیفیت مراقبت را افزایش می‌دهد، بلکه با رسیدگی سریع به مسائل بهداشت دهان و دندان به رفاه کلی کمک می‌کند. (3)

روش ها و فناوری های غربالگری

دندانپزشکی از نظر روش‌ها و فناوری‌های غربالگری پیشرفت چشمگیری داشته است و امکان ارزیابی دقیق‌تر و کارآمدتر سلامت دهان را فراهم می‌کند. از معاینات بصری سنتی تا تکنیک‌های تصویربرداری پیشرفته مانند رادیوگرافی دیجیتال و دوربین‌های داخل دهانی، دندانپزشکان ابزارهای گسترده‌ای برای غربالگری‌های جامع در اختیار دارند. این فناوری‌ها قابلیت‌های تشخیصی را افزایش می‌دهند، راحتی بیمار را بهبود می‌بخشند و ارتباط بهتر بین دندانپزشکان و بیماران را تسهیل می‌کنند. با استفاده از این ابزارهای نوآورانه، دندانپزشکان می‌توانند ناهنجاری‌ها را زود تشخیص دهند که منجر به نتایج بهتر و افزایش رضایت بیمار می‌شود. (4,1)

تأثیر سلامت عمومی و دستورالعمل های آینده

غربالگری در دندانپزشکی نه تنها به نفع بیماران است، بلکه با کاهش بار بیماری های دهان و دندان بر جامعه، تأثیر بیشتری بر سلامت عمومی دارد. غربالگری دندانپزشکی به عنوان سنگ بنای مراقبت های جامع ارائه شده توسط دندانپزشکان مراقبان سلامت دهان و دندان عمل می‌کند و بر پیشگیری به عنوان یک جزء کلیدی سلامت کلی تأکید می‌کند. از طریق برنامه‌های غربالگری مبتنی بر جامعه و طرح‌های توسعه‌ای، دندانپزشکان و مراقبان سلامت دهان و دندان می‌توانند به جمعیت‌های محروم دسترسی پیدا کنند، آگاهی بهداشت دهان و دندان را ارتقا دهند و به نابرابری‌ها در دسترسی به مراقبت های بهداشتی دهان و دندان رسیدگی کنند. با گنجاندن غربالگری های منظم در روتین های مراقبت از دهان و دندان، افراد می‌توانند لیکندهی سالم داشته باشند، از مشکلات احتمالی دهان و دندان جلوگیری کنند و کیفیت زندگی خود را افزایش دهند. آینده غربالگری در دندانپزشکی احتمالاً با پیشرفت در هوش مصنوعی و دندانپزشکی از راه دور شکل می‌گیرد و فرصت‌های جدیدی را برای افزایش تشخیص زودهنگام، پیشگیری و درمان کارآمدتر ارائه می‌کند. با پذیرش این نوآوری‌ها، جامعه دندانپزشکی می‌تواند به بهبود نتایج بهداشت دهان و دندان و ارتقای رفاه کلی افراد در سراسر جهان ادامه دهد. (5)

روش انجام کار

غربالگری کامل دهان و دندان مددجویان تا پیش از سال 1392، یک بار توسط دانشجویان دندانپزشکی در بازه یک روزه انجام شده بود. (تصویر شماره 1)



تصویر شماره 1: غربالگری دانشجویان دندانپزشکی

پس از آن غربالگری اولیه دهان و دندان مددجویان در سال ۹۲ با شروع کار بهداشتیاری به صورت سنجش کلی وضعیت دهان و دندان (با دندان بدون پروتز، بی دندان بدون پروتز، بی دندان با پروتز، با دندان با پروتز و توانایی انجام کارهای بهداشت دهان و دندان را خود تانخواه دارد یا نیازمند کمک می باشد) توسط بهداشتیاران دهان انجام شد.(تصویر شماره ۲)

تصویر ۳: آموزش بهداشتیاری



از زمان شروع بهداشتیاری در سال ۹۲ آموزش بهداشتیاران به صورت نا پیوسته انجام میشد.(تصویر ۳)



تصویر ۴: جلسه هماهنگی غربالگری دهان و دندان مددجویان سال ۱۴۰۱

پس از انجام دور اول غربالگری در شهریور ماه و نتایج به دست آمده از آن دور دوم غربالگری در اسفند ماه ۱۴۰۱ با برنامه دقیق تر و آموزش بیشتر بهداشتیاران انجام شد. دستاوردهای این دوره انجام غربالگری با بهداشتیاران ثابت و آموزش دیده بود.(تصویر شماره ۶ و ۷)



تصویر ۷: غربالگری دهان و دندان مددجویان سال ۱۴۰۱

در سال ۱۴۰۲ غربالگری با نگرش نو و تازه ای انجام شد.

منبع: Systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials on the effectiveness of school-based dental screening versus no screening on improving oral health in children
E Joury, E Bernabe, W Sabbah, K Nakhleh, K Gurusamy
Journal of dentistry, 2017•Elsevier



تصویر شماره ۲: غربالگری اولیه دهان و دندان

از سال ۹۲ تا سال ۱۴۰۱ غربالگری سلامت دهان و دندان مددجویان توسط بهداشتیاران ثابت و گردشی سالی دوبار در شهریور و اسفند ماه هر سال انجام میشد. با همت و تلاش مسئول فنی دندانپزشکی و سوپروایزر آموزش، آموزش به نیروهای بهداشتیار به صورت علمی و پیوسته از فروردین ۱۴۰۱ آغاز شد. این آموزش ها شامل (اهمیت سلامت دهان و دندان، شناخت حفره دهان، شناخت دندان ها، شناخت انواع بیماری های دهان و دندان، راههای پیشگیری از بیماری های دهان و دندان، حفاظت شخصی، کنترل عفونت و...) بود. پس آموزش های تئوری و نظارت بر کار عملی بهداشتیاری در شهریور ماه سال ۱۴۰۱ غربالگری مددجویان به طور کلی (شناسایی پوسیدگی دندان ها، بیماری لثه و تشخیص زخم های سفید و قرمز و آسیب های مربوط به پروتز متحرک) توسط ۴ نیروی بهداشتیار ثابت با برنامه ریزی منظم انجام شد. از جمله دستاوردهای این دوره غربالگری ثبت اطلاعات مددجویان فاقد اطلاعات و شناسایی بیماری های دهان و دندان در مددجویان بود.(تصویر ۴ و ۵)



تصویر ۵: جلسه آموزش غربالگری دهان و دندان مددجویان سال ۱۴۰۱

برنامه غربالگری 1402

نشست هماهنگی غربالگری سلامت دهان در مورخ ۱۴۰۲/۵/۱۲ با حضور بهداشتیاران، سوپروایزر آموزشی و مسئول فنی دندانپزشکی برگزار شد(تصویر ۸) در تاریخ ۱۴۰۲/۵/۱۹ نشست آموزش به بهداشتیاران(وضعیت بی دندانی و بهرمندی از پروتز، شناخت بیماری های دهان، نیاز های درمانی و سایر اطلاعات مورد نیاز در غربالگری)، برنامه ریزی و بررسی فرم غربالگری انجام شد. پس از بررسی پیشنهادها، فرم غربالگری نهایی گردید.(تصویر ۹)



تصویر ۹: جلسه هماهنگی غربالگری دهان و دندان سال ۱۴۰۲



تصویر ۸: آموزش غربالگری دهان و دندان سال ۱۴۰۲

ادامه دارد...

موسیقی درمانی در سالمندان دچار اختلال زبان پریشی (آفازی)

فائزه جعفری رسا / کارشناسی ارشد گفتار درمانی از دانشگاه علوم پزشکی ایران

بسیاری از افراد بعد از وقوع سکته به دلیل آسیب به مناطق مغزی مسئول درک و بیان گفتار دچار اختلال زبان پریشی (آفازی) می شوند، که این اختلال انواع و درجات مختلفی دارد و به توانایی برقراری ارتباط کلامی آنها آسیب می زند. سالمندانی که دچار زبان پریشی بعد از سکته می شوند، مشکلات زبانی شدیدتری را تجربه می کنند که خوشبختانه با وجود درمان های مبتنی بر آهنگ و موسیقی، افراد با نوع آفازی بروکا (حرکتی) تا حد زیادی قادر به برقراری ارتباط کلامی خواهند بود.

سکته ی مغزی در سالمندان

بر اساس اطلاعات بدست آمده سردرد از شایع ترین بیماری های مغز و اعصاب می باشد و بعد از آن سکته قرار دارد. قبل از دوران کرونا ۱۰۰ الی ۱۵۰ مورد سکته ی مغزی از هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت موجود در کشور ثبت شده است که آمار بزرگی می باشد. گزارش ها حاکی از آن است که با شروع پاندمی کرونا این آمار افزایش نیز یافته است. عدم خون رسانی صحیح به مغز یا گرفتگی رگ ها و اختلال در جریان خون باعث بروز سکته در افراد سالمند می شود. سکته باعث آسیب به مناطق زبانی در مغز میشود که انواع و درجات گوناگونی از زبان پریشی را باعث می شوند. درحالیکه در بعضی افراد بهبودی خوبی بعد از زبان پریشی بعد از چند ماه اتفاق می افتد، بسیاری دیگر از افراد دچار این اختلال، مشکلات زبانی و ارتباطی طولانی مدتی را تجربه می کنند. گفته می شود عوامل مختلفی روی شدت زبان پریشی افراد تأثیر گذارند. مطالعات بسیاری نشان داده اند که آسیب های زبانی بعد از سکته در افراد با سن بیشتر شدیدتر است و همچنین افراد مسن تر نقصان های طولانی مدت جدی تری را در گفتار و زبان متحمل می شوند. در تحقیقاتی بیان شده است که بطور دقیق تر سن مغز (که با ابزارهای فوق پیشرفته ی پزشکی اندازه گیری می شود و متفاوت از سن تقویمی افراد است) هنگام وقوع سکته از عوامل مهم پیش بینی کننده ی عملکرد زبانی افراد دچار زبان پریشی بعد از سکته است. در تحقیقات مختلف ثابت شده است که سن مغز افراد تحت تأثیر عواملی چون سطح تحصیلات و مقدار فعالیت های فیزیکی آنها قرار دارد و از ۱۴ الی ۲۳ سال بیشتر از سن تقویمی آنها اندازه گیری شده است.

وضعیت گفتاری سالمندان با اختلال زبان پریشی

گفتار افراد مسن تر بعد از سکته مهم تر است و آنها از ساختارها و جملات ساده تری نسبت به افراد جوان تر استفاده می کنند. سالمندان با اختلال زبان پریشی هر چقدر سن بیشتری داشته باشند در واژه یابی و درک گفتار مشکلات بیشتری نشان خواهند داد. با این وجود دوران سالمندی قسمتی از زندگی تمام افراد جامعه است و تمام سالمندان نیازمند برقراری ارتباط کلامی مناسب با خانواده و اطرافیان خود هستند. بنابراین ارائه ی خدمات درمانی مناسب و کارآمد در مواجه با سکته و اثرات بعدی آن (اختلال زبان پریشی) که مستقیماً بر روابط اجتماعی آنها تأثیر می گذارد می بایست جز اولویت های پزشکان و تیم توانبخشی قرار بگیرد.

موسیقی درمانی در زبان پریشی

طبیعتاً با افزایش سن افراد دچار مشکلات متعدد در مهارت های شناختی و شنیداری خود می شوند که تنوع زیادی در مسیر اتفاق افتادن این نقصان ها در افراد مختلف وجود دارد. در دهه های گذشته آموزش موسیقی تبدیل به ابزاری قدرتمند در مطالعه ی انعطاف پذیری مغز شده است. از آنجا که افزایش سن، پردازش شنیداری محیطی و مرکزی را تحت تأثیر قرار می دهد، آموزش موسیقی در افراد مسن پردازش عصبی محرک های پیچیده را ارتقا می دهد. البته که در حال حاضر بطور دقیق مشخص نیست که خواندن و یا تمرین با آلات موسیقی به چه صورتی عملکرد شنیداری مغز را در افراد مسن شکل می دهند، تأثیرات مثبت این دو، حتی به روی پردازش محرکات غیر موسیقی به اثبات رسیده است.



گفتار که یک پدیده ی صوتی پیوسته است و دارای رشته های یکپارچه و گسسته ی آواهاست، با آواز متفاوت است. اما در فرایند زبان آموزی، نوای گفتار و آهنگ زودتر از تمامی جنبه های دیگر کسب می شود و همچنین آخرین اطلاعات زبانی هستند که افراد در اثر سکته و ابتلا به زبان پریشی از دست می دهند. در واقع گفته شده است که مکانیسم پردازش های نحوی زبان و موسیقی مشترک است. علاوه بر اینکه موسیقی باعث رشد مهارت های زبانی در افراد می شود، بر حافظه و رشد مهارت های حرکتی افراد هم تأثیر خوبی می گذارد و می تواند مهارت های شناختی را افزایش دهد.

امروزه یک روش درمانی به نام گفتار درمانی با کلام آهنگین یا آهنگ درمانی وجود دارد که گفتاردرمانگران از مولفه های موسیقایی به منظور تسهیل ارتباط کلامی در افراد دچار زبان پریشی حرکتی و آپراکسی گفتار استفاده می کنند. این روش بر اساس این مشاهده بنا شده است که افراد دچار زبان پریشی قادر به خواندن آهنگ های آشنا هستند.

همچنین در منابع مختلفی ذکر شده است که مناطقی که در نیمکره ی راست مسئول پردازش موسیقی است در صورت دریافت محرک های مناسب توانایی فعالیت بجای نواحی هومولوگ آسیب دیده ی نیمکره ی چپ را دارند. در این روش درمانی بصورت سلسله مراتبی از عبارات کوتاه و آهنگین استفاده می شود و فرد سالمند دچار اختلال زبان پریشی توانایی برقراری ارتباط کلامی عملکردی را با اطرافیان پیدا می کند.

منبع: - کتاب تأثیر موسیقی بر اختلالات زبان (دکتر ندا فردوسی و دکتر حسن عشایری)

بیماری سلیاک

معصومه حمزه / سوپر وایزر آزمایشگاه خیره کهریزک البرز

- شیوع بیماری: ۱ نفر از هر ۲۵۰ نفر
- زنان بیشتر از مردان مبتلا می شوند.
- در افراد سندروم داون، ترنر و ویلیامز شایع تر است.

علائم بیماری سلیاک در کودکان

کودکان مبتلا به سلیاک ممکن است احساس خستگی و تحریک پذیری کنند. همچنین ممکن است کوچکتر از حد طبیعی باشند و بلوغ تاخیری داشته باشند. سایر علائم رایج عبارتند از:

- کاهش وزن
- استفراغ
- نفخ شکم
- درد شکم
- اسهال یا یبوست مداوم
- مدفوع رنگ پریده، چرب و بدبو
- علائم بیماری سلیاک در بزرگسالان

بزرگسالان مبتلا به سلیاک ممکن است علائم گوارشی را تجربه کنند. با این حال، در بیشتر موارد، علائم سایر نواحی بدن را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. این علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ✓ نارسایی کمبود آهن
- ✓ درد و سفتی مفاصل
- ✓ استخوان های ضعیف و شکننده
- ✓ خستگی
- ✓ تشنج
- ✓ اختلالات پوستی
- ✓ بی حسی و گزگز در دست ها و پاها
- ✓ تغییر رنگ یا از بین رفتن مینای دندان
- ✓ زخم های رنگ پریده در داخل دهان
- ✓ دوره های قاعدگی نامنظم
- ✓ ناباروری و سقط جنین

درماتیت هرپتی فرمیس (DH) یکی دیگر از علائم شایع بیماری سلیاک است. یک بثورات پوستی با خارش شدید است که از برجستگی ها و تاول ها تشکیل شده است. ممکن است روی آرنج، باسن و زانو ایجاد شود و تقریباً ۱۵ تا ۲۵ درصد از افراد مبتلا به بیماری سلیاک را تحت تأثیر قرار دهد. کسانی که DH را تجربه می کنند معمولاً علائم گوارشی ندارند.

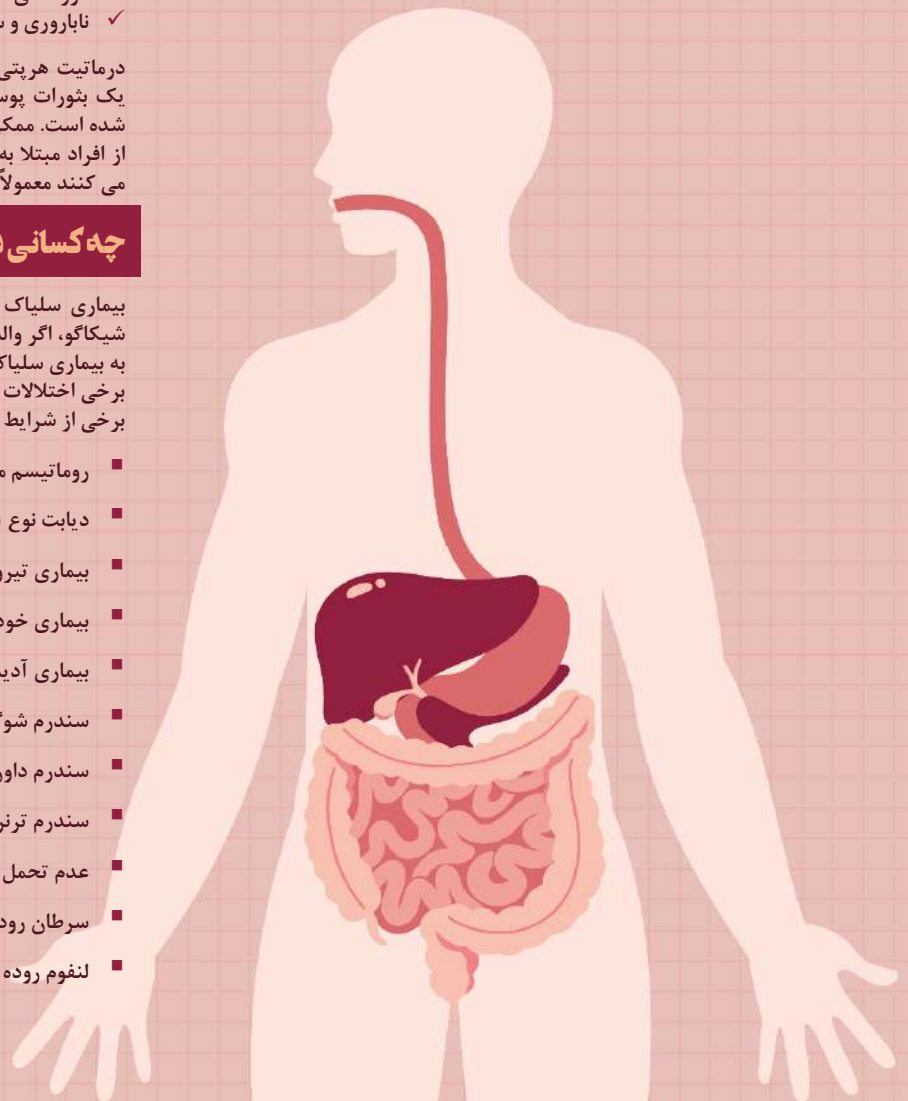
چه کسانی در معرض ابتلا به بیماری سلیاک هستند؟

بیماری سلیاک در خانواده ها دیده می شود. بر اساس مرکز پزشکی دانشگاه شیکاگو، اگر والدین یا خواهر و برادرشان به این بیماری مبتلا باشند، احتمال ابتلا به بیماری سلیاک در افراد ۱ در ۲۲ است. افرادی که سایر بیماری های خودایمنی و برخی اختلالات ژنتیکی دارند نیز بیشتر در معرض ابتلا به بیماری سلیاک هستند. برخی از شرایط مرتبط با بیماری سلیاک عبارتند از:

- روماتیسم مفصلی
- دیابت نوع ۱
- بیماری تیروئید
- بیماری خود ایمنی کبد
- بیماری آدیسون
- سندرم شوگرن
- سندرم داون
- سندرم ترنر
- عدم تحمل لاکتوز
- سرطان روده
- لنفوم روده

درمان سلیاک:

اجتناب از مصرف غذاهای گلوتن دار معمولاً به دارو نیازی نیست. با توجه به شناخت علائم بیماری، پیشنهاد می شود جهت تشخیص قطعی به پزشک مراجعه و مصرف گلوتن قطع گردد.



علت بالا رفتن فشار خون در شب

فشار خون بالا در شب، از جمله مشکلاتی است که در آن فشار داخل شریان‌ها از حالت نرمال بیشتر می‌شود. توجه داشته باشید علت بالا رفتن فشار خون در شب بسیار متنوع بوده و هر کسی ممکن است به دلایلی شاهد این مشکل باشد. همان طور که می‌دانید قلب خون را به شریان‌ها پمپاژ می‌نماید و از این طریق خون در تمام بدن پخش می‌شود. اغلب مشکلات فشارخون نیز هنگامی به وجود می‌آیند که قلب برای خون‌رسانی به تمام اندام‌های بدن، نیاز داشته باشد بیشتر از حالت نرمال کار کند. با توجه به این که قلب فرد مبتلا به فشارخون بالا، فشار بالاتری را تحمل می‌نماید، احتمال ایجاد سکنه یا حمله قلبی بیشتر می‌شود. به همین خاطر اگر فشار خون‌تان از حالت طبیعی بالاتر است، توصیه می‌شود برای بررسی وضعیت قلب خود حتماً به دکتر قلب مراجعه کنید و همچنین موارد مهمی که در ادامه ذکر می‌شود را نادیده نگیرید.

مهم ترین علت بالا رفتن فشار خون در شب

اغلب بیماران مبتلا به فشارخون در طول روز نگران فشار خون خود هستند و اگر تغییر جزئی رخ دهد، باید خیلی سریع اقدامات و کارهای لازم را انجام دهند. با این حال افزایش فشارخون در شب هم معضلی بوده که برخی از بیماران نسبت به آن بی‌تفاوت هستند زیرا تشخیص دادن آن کار چندان راحتی نیست. علت بالا رفتن فشار خون در شب هنوز به صورت قطعی و دقیق مشخص نشده اما اغلب تحقیقاتی که تا به حال انجام شده نشان می‌دهند در مقایسه با افزایش فشارخون در روز، بالا بودن فشارخون در شب عامل خطرناک‌تری جهت بروز بیماری‌های مغزی و قلبی است. بعضی از افراد به دلایل مشکلات زمینه‌ای دیگری دچار افزایش فشارخون در شب می‌شوند که به این گونه از مشکلات افزایش فشارخون، فشار خون ثانویه می‌گویند. فشار خون ثانویه اغلب به صورت ناگهانی پدید می‌آید و خیلی خطرناک‌تر از فشارخون اولیه است. از جمله مهم ترین مواردی که به عنوان علت بالا رفتن فشار خون در شب می‌توان به آنها اشاره کرد، اضطراب یا استرس، کم آبی بدن، مصرف داروهای مختلف، مصرف مواد مخدر، بیماری‌های کلیوی، سندرم کوشینگ، آپنه انسدادی خواب، وجود نقص‌های مادرزادی در رگ‌های خونی، مشکلات تیروئید، تومورهای غدد فوق کلیه، مصرف مواد الکلی و غذاهای ناسالم هستند. افرادی که با دلیل بالا رفتن فشار خون در شب آشنا باشند، می‌توانند جلوی وخیم‌تر شدن بیماری‌شان را بگیرند و به بهبود سریع‌تر آن کمک کنند. بهتر است بدانید فشارخون به طور نرمال در طی فرایند دفع سدیم اضافی افزایش می‌یابد. این افزایش فشار خون می‌تواند در هر ساعتی از شبانه روز اتفاق بیفتد. افرادی که در مصرف نمک زیاده‌روی می‌کنند، فشار خون‌شان در شب هم بسیار بیشتر می‌شود تا فرایند دفع سدیم در بدن تکمیل شود. این مکانیزم به شکل طبیعی توسط بدن انجام می‌شود و برای قلب تقریباً مضر است. علت افزایش فشار خون در شب می‌تواند بالا بودن تحریک پذیری عصب سمپاتیک در حین خواب باشد که موجب انقباض عروق و فشار در خون شود.

توجه داشته باشید کوتاه بودن مدت اثربخشی داروهای مختلف، پایین بودن کیفیت خواب، ورزش نکردن، مصرف کافئین و الکل پیش از خواب نیز در بالا رفتن فشار خون نقش دارند و باید نظارت مناسبی بر روی این موارد داشته باشید و نگذارید سلامت‌تان به خطر بی‌افتد. علائم بالا رفتن فشار خون در شب فشارخون بالا یک بیماری بسیار خطرناک بوده که در اوایل علائم چندان مشخصی ندارد و از این جهت نیز بیماران نسبت به درمان به موقع اقدام نمی‌کنند و روز به روز فشار خون‌شان بالاتر می‌رود و وضعیت‌شان هم بسیار وخیم‌تر می‌شود. در بیشتر مواقع علائم ناشی از فشارخون بالا ممکن است با علائم سایر بیماری‌ها اشتباه گرفته شود. به همین دلیل نیز بهترین و مناسب ترین راه جهت آگاهی از میزان فشارخون، چکاپ منظم بوده که نباید آن را نادیده گرفت. افرادی که فشار خون بالا در شب را نادیده می‌گیرند، در درازمدت ممکن است سیستم قلبی و عروقی‌شان دچار آسیب‌های جدی شود و با مشکلات جدی‌تری مواجه شوند. به همین دلیل بهتر است قبل از هر چیزی به خوبی علائم این بیماری خطرناک را بشناسید و سپس در زمان مشاهده آن‌ها، سریعاً به دکتر مراجعه نمایید.

علائم افزایش فشار خون در شب شامل تعریق بیش از حد، سردرد شدید، گیجی، خون دماغ، خستگی، عصبی شدن، تنگی نفس، ضربان نامنظم قلب، سرگیجه، سرخ شدن صورت و بدن، مشکلات خواب، مشکلات بینایی و افزایش دمای بدن می‌شود. دقت داشته باشید این علائم و نشانه‌ها در هر شخصی متفاوت بوده و همچنین می‌توانند به صورت تکی یا هم زمان چند مورد با هم رخ دهند. هنگام رخ دادن چنین نشانه‌هایی بهتر است سریعاً با اورژانس تماس بگیرید یا این که خودتان را به بیمارستان برسانید زیرا فشار خون بالا می‌تواند منجر به ایست قلبی شود و آسیب‌های جبران ناپذیر زیادی را به وجود آورد. بعد از مراجعه به پزشک نیز لازم است تمام علائمی که دارید را به طور کامل با پزشک در میان بگذارید تا درمان بهتری داشته باشید.

خطرات و عوارض افزایش فشار خون در شب

بعد از دانستن علت بالا رفتن فشار خون در شب بهتر است با مهم ترین عوارض و خطرات این بیماری نیز آشنا شوید. به طور معمول زمانی که فشارخون بیشتر از حد نرمال بالا می‌رود، ممکن است پارگی شبکیه و همچنین خونریزی مغزی رخ دهد. با وجود چنین مشکلاتی احتمال رخ دادن سکنه نیز بسیار افزایش می‌یابد. زمانی که فشارخون در شب افزایش یابد، سکنه قلبی یا سکنه مغزی نیز ممکن است هنگام خواب رخ دهد و تشخیص آن برای بیمار یا سایر اعضای خانواده چندان کار راحتی نباشد. در نتیجه فرد به موقع درمان نمی‌شود و دچار مرگ ناگهانی خواهد شد. با افزایش فشارخون ممکن است دیگر اعضای بدن نیز به درستی کار نکنند و در عملکردشان اختلالاتی به وجود بیاید. فشار خون بالا، تأثیرات مخرب زیادی بر روی قلب و عروق به جای می‌گذارد و اگر به موقع و به صورت تخصصی درمان نشود، مشکلات قلبی زیادی به وجود می‌آید. بنابراین اگر فشار خون نرمالی ندارید، بهتر است به طور مرتب به پزشک قلب و عروق مراجعه کنید تا وضعیت قلب‌تان هم مورد بررسی قرار دهد و از وجود نداشتن مشکلات قلبی خطرناک، اطمینان حاصل نمایید.

عوامل مؤثر در ایجاد فشار خون بالا

به طور کلی عوامل زیادی در ایجاد و افزایش فشار خون نقش دارند که از جمله مهم ترین آن‌ها می‌توان استرس، بیماری‌های مزمن کلیوی، بیماری‌های قلبی عروقی، کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن، ورزش نکردن، جنسیت، مصرف دخانیات، رژیم غذایی نامناسب، سابقه خانوادگی، مصرف کم پتاسیم و بالا بودن سطح کلسترول را نام برد. ناگفته نماند با افزایش سن، شریان‌ها دچار تنگی و خشکی می‌شوند و پلاک‌ها به مرور در دیواره داخلی رگ‌ها تجمع می‌یابند و همین امر اجازه نمی‌دهد خون به خوبی جریان پیدا کند و فشار خون افزایش می‌یابد. با شناخت این عوامل می‌توان از ایجاد فشار خون به شکل قابل توجهی جلوگیری کرد.



تشخیص بالا بودن فشار خون

کسانی که نمی‌دانند چرا فشار خون در شب بالا می‌رود یا این که علائم آن چه چیزهایی است، ممکن است تشخیص دادن بیماری برای‌شان بسیار دشوار باشد. البته ناگفته نماند که تشخیص فشارخون بالا به طور معمول همانند اندازه‌گیری فشارخون بسیار راحت بوده و هر کسی می‌تواند به راحتی این کار را انجام دهد. اگر فشار خون‌تان بالا باشد،

پزشک ممکن است از شما بخواهد به مدت چند روز یا چند هفته نسبت به اندازه‌گیری آن اقدام نمایید تا اطلاعات دقیق‌تری به دست آورد. اگر فشار خون از حالت نرمال بالاتر بود، پزشک آزمایشات بیشتری جهت رد بیماری‌های زمینه‌ای انجام خواهد داد. این آزمایشات می‌توانند شامل الکتروکاردیوگرام، آزمایش ادرار، سونوگرافی قلب یا کلیه‌ها، غربالگری کلسترول و یا دیگر آزمایش‌های خون باشند.

انجام چنین آزمایشاتی می‌تواند به پزشک متخصص در تشخیص مشکلات موجود بسیار کمک کند و پزشک از این طریق، راحت‌تر اثرات ناشی از افزایش فشارخون بر دیگر اندام‌ها را بررسی نماید. همان‌طور که در ابتدا نیز گفته شد علت افزایش فشار خون در شب می‌تواند چیزهای مختلفی باشد، به همین دلیل هم نباید تشخیص آن را به دست افراد بدون تخصص سپرد یا این که به توصیه دیگران خیلی اهمیت داد.

نحوه درمان افزایش فشار خون در شب

بیمارانی که دچار فشارخون بالا هستند، می‌توانند با استفاده از داروهای مختلف یا تغییر سبک زندگی خود، خیلی سریع‌تر بهبود یابند و به زندگی عادی بازگردند. به همین خاطر توصیه می‌شود اول از هر چیزی علت بالا رفتن فشار خون در شب را پیدا کنید و سپس با توجه به آن، از راهکارهای مناسبی بهره بگیرید.

پزشکان و متخصصان به بیماران دچار فشار خون توصیه می‌کنند داروهای خود را قبل از خواب مصرف نمایند تا در ساعات استراحت، این مقادیر را بهتر تحت کنترل داشته باشند و احتمال ایجاد حملات جدی را نیز تا حد قابل توجهی کاهش دهند.

دقت داشته باشید پیروی از رژیم غذایی سالم، یک راه آسان برای کنترل و درمان فشار خون بالا است. به همین دلیل نیز سعی کنید از ماهی‌ها، میوه‌ها و سبزیجات بیشتری در طول روز استفاده کنید و کمتر سراغ گوشت‌ها، چربی‌ها، غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قند بالا، مواد کافئین‌دار و نمک بروید.

اگر به شیرینی‌جات علاقه دارید، بیشتر سعی کنید سراغ شکلات تلخ بروید زیرا مصرف منظم شکلات تلخ باعث کاهش فشارخون خواهد شد و مزایای زیادی برای بدن دارد. قبل از رفتن به رختخواب، از مصرف چای پررنگ و سیگار جلوگیری نمایید زیرا این موارد موجب ایجاد اختلال در کیفیت خواب‌تان خواهند شد و از این طریق نیز احتمال افزایش فشارخون چندین برابر خواهد شد.

قبل از خواب حتماً فشار خون خود را اندازه‌گیری کنید و اگر میزان آن بالا بود، از داروهای ضد فشارخون برای کنترل کردن آن در شب استفاده نمایید تا دچار مشکلاتی همچون سکنه مغزی یا سکنه قلبی در خواب نشوید. به هیچ عنوان از داروهای دیگران بدون تجویز پزشک استفاده نکنید زیرا این کار می‌تواند سلامت‌تان را به شکل جدی به خطر بیندازد.

داروهایی که پزشک به شما توصیه کرده است را به موقع و به میزان کافی مصرف کنید تا شاهد نتایج مطلوبی باشید و سریع‌تر درمان شود. از مصرف داروهای مضر به صورت خودسرانه پرهیزید و درمان خود را زیر نظر پزشک با تجربه دنبال کنید.

برای داشتن زندگی سالم حتماً در طول روز به میزان کافی فعالیت داشته باشید و ورزش کنید. همان‌طور که در ابتدای مقاله نیز گفته شد، دلیل بالا رفتن فشار خون در شب می‌تواند نداشتن تحرک کافی و چاقی باشد. البته بهتر است از انجام دادن ورزش‌های سنگین که موجب ایجاد فشار زیاد بر روی قلب می‌شوند، خودداری نمایید و ورزش‌هایی همچون دوچرخه سواری، پیاده روی، شنا، تمرینات کششی و دویدن را انجام دهید.

کلام آخر

بعد از این که با علت بالا رفتن فشار خون در شب آشنا شدید، بهتر است هر چند وقت یک بار به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت سلامت‌تان به بهترین شکل ممکن مورد بررسی قرار دهد و در صورت وجود بیماری، سریع‌تر درمان شوید. به طور معمول فشار خون بالا طی چند سال ایجاد خواهد شد و در اوایل علائم آن خیلی مشخص نیستند. این بیماری اگر به موقع و به شکل تخصصی درمان نشود، می‌تواند به اندام‌ها و عروق خونی به ویژه قلب، کلیه‌ها، مغز و چشم‌ها آسیب بزند. پس تشخیص به موقع آن اهمیت زیادی دارد و نباید این موضوع را تحت هیچ شرایطی نادیده بگیرید.

منابع:

-Carretero OA, Oparil S" (۲۰۰۰) Essential hypertension. Part I: Definition and etiology. "Circulation. ۱۰۱-۳۵

-National Clinical Guidance Centre (August ۲۰۱۱) "Diagnosis of Hypertension, ۷.۵Link from evidence to recommendations. "Hypertension (NICE CG ۱۲۷) (PDF). National Institute for Health and Clinical Excellence. p. ۱۰۲. Archived from the original (PDF) on ۲۳July ۲۰۱۳. Retrieved ۲۲-۱۲-۲۰۱۱

همیاری خانواده در درمان و باز توانی بیماران روان مقیم منزل

محسن باقری نمی / کارشناس ارشد روانشناسی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری
سالمندی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

آمار بیماران روانی

بنا بر آمارهای سازمان بهداشت جهانی حدود ۹۷۰ میلیون نفر در جهان دچار اختلال روانی اند، این آمار نشان می دهد در کل دنیا یک نفر از هر هشت نفر از اختلال روانی رنج می برد. طبق آمار وزارت بهداشت جمهوری اسلامی حدود ۲۱ میلیون نفر یعنی تقریباً ۳۰ درصد مردم ایران دچار اختلالات روانی هستند. بدین معنی که از هر چهار نفر یک نفر دچار اختلالات روانی است و طبق آمار وزارت بهداشت در کل کشور تعداد ۶ هزار تخت جهت بستری بیماران روان وجود دارد و معنی آن این است که اغلب بیماران روان در منزل و با خانواده زندگی کنند. لذا همیاری خانواده ها در درمان و باز توانی بیماران روان نقش بسزایی دارد.

تعریف بیمار روانی

بیماری روانی به طیف گسترده ای از ناراحتی های روانی گفته می شود که بر روی توانایی فکر کردن، احساس و رفتار تأثیر می گذارد و فرد مبتلا نمی تواند امور روزمره اش را به خوبی انجام دهد. بیماری یا اختلالات روانی معمولاً در نوجوانی و یا اوایل جوانی شروع می شوند یا علائم را نشان می دهد. برخی از مبتلایان فقط یک دوره واحد از بیماری روانی را تجربه می کنند، اما برای بسیاری نیز نشانه های بیماری حالتی دوره ای دارند. در بسیاری از موارد نشانه های اختلالات یا بیماری روانی را می شود با ترکیبی از دارو و روان درمانی کنترل کرد. علائم بیماری های روانی می تواند بر احساسات، افکار و رفتارهای فرد تأثیر بگذارد. نمونه هایی از علائم و نشانه ها عبارتند از:

- احساس غمگینی یا ناراحتی
- تفکر آشفته یا کاهش توانایی تمرکز
- ترس یا نگرانی بیش از حد، یا احساس گناه شدید
- تغییرات خلقی شدید از اوج و پایین
- کناره گیری از دوستان و فعالیت ها
- خستگی قابل توجه، انرژی کم یا مشکلات خواب
- جدا شدن از واقعیت (هذیان)، پارانویا یا توهم
- ناتوانی در کنار آمدن با مشکلات یا استرس های روزانه
- مشکل در درک و ارتباط با موقعیت ها و افراد
- مشکلات مصرف الکل یا مواد مخدر
- تغییرات عمده در عادات غذایی
- خشک بیش از حد، خضومت یا خشونت
- تفکر خودکشی یا بی تفاوتی به ادامه زندگی

به طور کلی، می توان اختلالات روانی رایج را در گروه های مختلف تقسیم بندی نمود:

- اختلالات شخصیتی
- اختلالات افسردگی
- مشکلات روانی رشد عصبی و ذهنی
- معضلات جنسی
- اختلالات اضطرابی
- وسواس فکری - عملی و مشکلات مرتبط
- اسکیزوفرنی و دیگر معضلات روان پریشی
- اختلال های تجزیه ای
- اختلالات پارافیلیک
- مشکلات روانی دو قطبی
- اختلالات دفع
- معضلات خواب و بیداری

مشکلات عصبی شناختی (NCD)

خانواده با انجام اقداماتی می تواند در سازگاری بیمار با بیمارش و همچنین حفظ و ارتقاء توانمندی های روانی بیمار کمک کند. این اقدامات عبارتند از:

مراقبت مستمر از بیمار و رها نشدن وی. بیمار نیاز به مراقبت های دارویی، بهداشتی و توانبخشی روانی دارد که تمام اینها از عهده یک نفر خارج است. بهتر است تا حد امکان تمام اعضاء خانواده در این مراقبت نقش داشته باشند و هر یک از وظایف مراقبت متناسب با شرایط اعضاء خانواده میان آنها قسمت شود. کمک به بیمار برای پذیرفتن بیماریش. با کم شدن و قطع افکار هذیانی، بیمار قادر به فراگیری این آموزش ها است. برای این منظور، خانواده بهتر است خود آموزش های لازم را فرا گیرد و در زمان های مناسب اطلاعات مربوط به بیماری را با حوصله به بیمار منتقل کند. یکی از این فرصت ها هنگامی است که بیمار در مورد علت مصرف دارو، نام بیماری، علت علائم خود جويا شود. در این لحظه خانواده می تواند با پاسخی کوتاه بر دانش بیمار بیافزاید. بهتر است از سخنرانی، نصیحت و ارائه اطلاعات زیاد در مدت کوتاه به فرد خودداری شود. ایجاد امیدواری در بیمار. یادآوری اثرات درمان، پاک شدن علائم بیماری و افزایش کارایی و بهبود روابط اجتماعی که در پی درمان بیمار ایجاد می شود، از مواردی است که می تواند بیمار را به ادامه درمان امیدوار کند. کمک به بیمار برای ثبت علائم بیماری، عوارض داروها و هر گونه تغییراتی که ممکن است در روحیه خود احساس کند. این توجه باعث می شود که بیمار نسبت به بیماری خود آگاهی بیشتری بدست آورد و سعی کند آنها را با خانواده و پزشک معالج خود در میان گذارد. همراهی با بیمار برای ایجاد یک برنامه سبک روزانه و منظم و جلوگیری از تغییرات زیاد و غیرقابل پیش بینی در طول روز تنظیم برنامه روزانه مانند ساعت خواب، کمک به خریدهای مایحتاج خانه، کمک در کارهای منزل، تنظیم ساعات شخصی در روز برای ورزش و قدم زدن از جمله این موارد است.

نظارت خانواده بر مصرف منظم دارو توسط بیمار

افزایش آگاهی بیمار از بیماری خود همکاری او را برای مصرف منظم داروها بیشتر خواهد کرد. با این وجود نظارت دور یا نزدیک (بسته به میزان همکاری بیمار) اهمیت فراوانی دارد.

نکات مهم در همیاری خانواده

کمک به بیمار در شرکت در فعالیتهای تفریحی و اجتماعی مناسب. گردش در پارک نزدیک منزل، شرکت در جلسات مذهبی و اعیاد شرکت در جلسات آموزشی مربوط به همین بیماری، شرکت در میهمانی های خانوادگی از جمله این موارد است. در پی شرکت در جلسات بهتر است رفتارهای مناسب و مفید بیمار مطرح و حمایت گردند.

✓ در اجرای برنامه های تنظیم شده ثابت قدم باشید. بدین منظور وظایف را میان سایر اعضاء خانواده تقسیم کنید. با بیمار آهسته، شمرده شمرده و با صدا و لحن آرام صحبت کنید. سعی کنید جملات کوتاه بکار برید. از انتقاد و سخنان کنایه دار خودداری کنید. بیمار را در برابر رفتارهای مثبت وی هر چند که کوچک باشد تشویق و تمجید کنید. در انجام کارهای دشوار با وی مشارکت کنید، برای استقلال بیشتر بیمار به وی کمک کنید. وظایف سبک برای وی در نظر بگیرید و پیش از اجراء نظر وی را برای انجام کارهای محوله جويا شوید. پس از انجام کارها وی را در برابر سایر اعضاء خانواده تشویق کنید.

✓ از سلامت جسمانی و روانی خود و سایر اعضاء خانواده غفلت نکنید. برای حمایت و مراقبت کافی از بیمار لازم است سایر اعضاء خانواده سالم، شاداب و پرنرژی باشند. از این رو سایر اعضاء خانواده نیز لازم است از فعالیتهای تفریحی، ورزشی و استفاده از اوقات فراغت شخصی خود برخوردار شوند. هر چند اعضاء خانواده سالم و شاداب باشند، بیشتر می توانند در مراقبت از بیمار مؤثر باشند.



سالمندی بیماری نیست سالمندان و سلامت روان

دکتر منار شادی / روانپزشک کارشناس اداره سلامت روان

مهم نیست چند سال دارید، کافی است که از همین لحظه بیشتر مراقب سلامت خود باشید تا در سال های آینده، از زندگی سالم تر و با نشاط تری برخوردار شوید. پیری به معنای بازنشستگی، پدر و مادر بزرگ شدن، یا رسیدن به سن خاص سالمندی نیست. اگر چه جسم شما پیر است اما ذهن شما تا هر زمان که اراده کنید، جوان خواهد ماند. حفظ سلامت روان سالمندان در دنیای مدرن امروزی یکی از امور مهم است.

سالمندی بیماری نیست، بلکه مرحله ای از چرخه زندگی است و مسائل خاص خود را دارد.

البته از مشخصه پیر شدن، نزول تدریجی عملکرد برخی از دستگاه های بدن نظیر قلبی عروقی، تنفسی، ادراری، تناسلی، غددی، و ایمنی است. پیر شدن به معنای پیر شدن سلولها است. هر سلول دوره عمر مشخص دارد و عوامل ژنتیک و محیط در آن موثرند. کلید اصلی سلامت روان در سالمندان، سلامت جسم در این افراد است، سلامت جسم و روان در سالمندان رابطه ای دو سویه است. افراد با مشکلات و بیماری های جسمی نظیر دیابت، بیماری قلبی، فشار خون، آرتروز و ... در معرض اختلالات روانپزشکی بیشتری هستند. باور غلط و رایج مردم این است که علائم اختلال در سلامت روان مانند اختلال تمرکز، تحریک پذیری، افسردگی، کاهش انرژی و اضطراب به دلیل سالمندی است. اما در واقع فرآیند پیری سالم و پویا شامل: تغییر ناکهانی شخصیت افراد و از دست دادن هوش و حافظه نیست. این حالات بیماری محسوب می شود و در صورت وجود چنین نشانه هایی باید به متخصص روانپزشک مراجعه شود.

"از عوامل بروز اختلال در سلامت روان، اضطراب و افسردگی، عدم تغذیه مناسب، مصرف دخانیات و الکل، اثر سوء برخی داروهای مورد استفاده به علت مشکلات جسمی در سالمندان، تداخل داروهای تجویز شده توسط پزشکان متعدد، بی تحرکی، استرس و ناراحتی ناشی از مرگ عزیزان و احساس تنهایی ناشی از آن و بیماری های جسمانی از عوامل اختلال در سلامت روان هستند."

سالمندان باید به اندازه کافی استراحت کنند، خواب و استراحت کافی به آنها کمک می کند تا ذهنی آرام داشته باشند. حدود ۷ تا ۸ ساعت در شبانه روز بخوابند و علاوه بر خواب شبانه، در روز به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه استراحت داشته باشند زیرا برای تمدد اعصاب و افزایش انرژی به سالمندان کمک می کند.

فعالیت بدنی را از همین امروز شروع کنید، ورزش باعث کاهش بیماری های مزمن مانند فشار خون، و چربی خون می شود. فعالیت های بدنی منظم و ملایم روزانه نظیر، پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه در روز سلامت قلب و عروق، استحکام استخوان ها، عملکرد تنفسی مناسب، جریان خون مطلوب، وزن ایده آل، تناسب اندام و در نهایت احساس کلی آرامش جسمی و روانی را به ارمغان خواهد آورد.

به ذهن و مغزتان هم ورزش دهید، البته برخی از حواس پرتی ها در سنین پیری طبیعی قلمداد می شوند، چون فشار عصبی، اضطراب و زندگی پر مشغله می تواند در حافظه و تمرکز حواس جوانان هم اختلال ایجاد کند. پیری عموماً تأثیری در حافظه دراز مدت ندارد اما می تواند حافظه کوتاه مدت را دچار نقص کند.

شاید تعداد سلول های مغزی به اندازه ۲۰ سالگی نباشد، سعی کنید ذهنتان را با خواندن انواع جدول و معماها درگیر کنید، برای نوه ها و فرزندان خود قصه بخوانید، فعالیت و مطالعه مستمر داشته باشید و کار با رایانه را بدانید.

در فعالیت های اجتماعی مختلف شرکت کنید. خاطرات گذشته خود را برای فرزندان و نوه ها تعریف کنید. در امور خیریه و داوطلبانه شرکت کنید و رژیم غذایی مناسب داشته باشید. چربی های منجمد و نمک کم مصرف کنید و وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید. از میوه، سبزیجات و لبنیات استفاده کنید. البته فعالیت جنسی رضایت بخش در سالمندی طبیعی است. سلامت جسم خود را بطور منظم و با مراجعه به پزشک کنترل نمایید و از مصرف دخانیات و الکل بپرهیزید.

مهمترین عوارض اثر کم خوابی بر روی بدن

شاید برایتان عجیب باشد، ولی کم خوابی و بی خوابی به هر دلیلی که باشد، به طرز فوق العاده ای به سلامتی، فعالیت، ایمنی شما آسیب می رساند. این روزها عوارض کم خوابی یکی از مشکلات عمده در جوامع انسانی است. دل مشغولی های بیش از حد انسان ها، آن ها را دچار کم خوابی می کند که این موضوع می تواند از نظر جسمی و روحی اثرات مخربی برای افراد در پی داشته باشد. در ادامه به بررسی سرانجام ناخوشایندی خواهیم پرداخت که در صورت مداومت در بی خوابی به سراغ افراد خواهد آمد. امروزه در جوامع شهری بی خوابی یکی از مشکلاتی است که می توان آن را به روشنی دید. در سال ۱۹۴۲ میلادی متوسط ساعت خواب هشت ساعت بود، اما هم اکنون این میزان به ۶.۸ ساعت در هر شب رسیده است. میزان متوسط خواب ایده آل برای هر فرد بالغ در طول ۲۴ ساعت شبانه روز بین ۷ تا ۹ ساعت است.

عوامل ایجاد کم خوابی

براساس آمارهای منتشر شده، بیش از ۴۰ درصد از آمریکایی روزانه کمتر از هفت ساعت می خوابند، بر این اساس بیش از ۷۰ میلیون نفر از آمریکایی ها دچار کمبود و اختلالات خواب هستند. با وجود اینکه همگان از اهمیت میزان مناسب برای خوابیدن آگاه هستند، اما باز هم شاهد کم خوابی مخصوصاً در میان جوانان هستیم. در جامعه ی ایرانی اغلب جوانان پس از بازگشت از محل کار یا دانشگاه مشغول اموراتی نظیر تماشای انواع سریال ها، فیلم های سینمایی یا انجام بازی و وب گردی هستند، از این رو بی خوابی در کشورمان نیز به مشکلی در میان جوانان تبدیل شده است. در ادامه به بررسی ۲۳ خطری خواهیم پرداخت که در صورت کم خوابی ممکن است گریبان گیر افرادی شود که از این مشکل رنج می برند.

پداخلاق

براساس تحقیقات انجام شده از سوی جمعی از محققان، بد خلقی از جمله ی موارد مشهودی است که می توان این موضوع را از شکایات متعدد اطرافیان افرادی که کمتر از میزان طبیعی می خوابند، مشاهده کرد. این تیم از محققان شماری از افراد کم خواب را زیر ذره بین قرار داده اند و به این نتیجه رسیده اند که این افراد در برابر برخی مسائل واکنش تند تری نشان می دهند. برای مثال می توان به ایجاد مزاحمت در زمانی اشاره کرد که این افراد مشغول کار هستند.

سردرد

با وجود اینکه دانشمندان در قرن اخیر به ارتباط بین کم خوابی و سردرد پی برده اند، اما هنوز نتوانسته اند به روشنی ارتباط بین سردرد و کم خوابی را پیدا کنند. درد های مزمنی نظیر میگرم در اثر کم خوابی شدت می گیرند. براساس تحقیقات انجام شده توسط دانشمندان، ۳۶ تا ۵۸ درصد از افرادی که مبتلا به اختلالات تنفسی در زمان خواب هستند، با سردردهای غیرقابل وصفی در زمان بیدار شدن روبرو می شوند. دلیل این سردردها بیدار شدن های متوالی در طول خواب است که به بی خوابی منجر می شود.

ناتوانایی در یادگیری

بی خوابی در میان نوجوانان و جوانان به موضوعی همه گیر تبدیل شده است. مطالعات دانشمندان حکایت از این دارد که تعویض ساعت آغاز به کار مدارس راهنمایی از ساعت ۷:۳۰ به ۸:۳۰ منجر به بالا رفتن نمره ی دانش آموزان در شماری از درس ها شده است. بر این اساس، نمره ی دانش آموزان در درسی نظیر ریاضی و قرأت به ترتیب ۲ و ۱ امتیاز افزایش یافته است.

چاقی

افرادی که دچار اختلالات خواب هستند و به میزان کافی نمی خوابند، دچار اختلالات هورمونی شده و در نتیجه اشتها ی بیشتری برای خوردن غذاها با کالری بالا دارند که این موضوع بسیار خطرناک است. هرچند در زمان بیدار بودن می توان کالری بیشتری را سوزاند، اما این میزان کالری سوخته شده در برابر حجم بیشتری از کالری ها که پس از خوردن غذا وارد بدن می شود، تأثیری ندارد.

مشکلات بینایی

کم خوابی می توان مشکلاتی را در بینایی افراد ایجاد کند که از جمله ی آن می توان به ایجاد دید تونلی، دو بینی و تار شدن بینایی اشاره کرد. میزان بی خوابی رابطه ی مستقیمی با اختلالات بینایی دارد، بطوریکه هر چه میزان بی خوابی بیشتر باشد، احتمال ایجاد اختلالات بیشتر شده و در نتیجه مشکلات زیادی نیز برای فرد مورد نظر پیش می آید. همچنین امکان ایجاد توهم آشکار نیز در افراد کم خواب وجود دارد.

افزایش بیماری قلبی

دانشمندان با انجام تحقیقاتی به این نتیجه رسیده اند که با بیدار ماندن افراد برای بیش از ۸۸ ساعت، فشار خون افزایش می یابد. براساس یافته های محققان، افرادی که در هر شبانه روز تنها ۴ ساعت می خوابند در مقایسه با افرادی که ۸ ساعت می خوابند، ضربان قلب بالاتری دارند. غلظت پروتئین واکنشی نوع C که یکی از علامت های ابتلا به بیماری های قلبی است در افرادی که کم خواب هستند، بیش از سایرین به چشم می خورد.

کند شدن سرعت عمل

عکس العمل و به بیان بهتر سرعت عمل افراد در اثر بی خوابی تحت تأثیر قرار می گیرد. دانشمندان برای اثبات ادعای خود، آزمایش هایی را انجام داده اند. محققان دو گروه از دانشجویان را مورد آزمایش قرار داده اند، بطوریکه تست هایی را در رابطه با تصمیم گیری سریع به عمل آورده اند، با این تفاوت که یکی از دو گروه در میان تست خوابیده اند، ولی گروه دیگر چنین اجازه ای نداشته اند. نتیجه ی تست گویای این موضوع است که افرادی که خوابیده اند، به شکل بهتری به سوالات پاسخ داده اند. این تست در مورد ورزشکاران نیز انجام شده است.

آسیب پذیری در مقابل بیماری ها

سازمان دفاعی بدن، وظیفه ی مبارزه با انواع باکتری ها و به بیان بهتر میکروارگانیسم ها را دارا است. بطوریکه حتی در صورت زخمی شدن نقطه ای از بدن و ایجاد زخم، سیستم دفاعی قادر است از نفوذ میکروب ها به بدن از ناحیه ی آسیب دیده و ایجاد عفونت جلوگیری کند. حال در صورت بی خوابی حتی برای یک شب، سیستم دفاعی بدن به اندازه ای ضعیف می شود که تا حدودی قدرت آن برای مبارزه با میکرو ارگانیسم ها از بین می رود.

زیاد شدن غیرعادی ادرار

زمانی که انسان به خواب می رود، سیستم تولید ادرار در بدن فرآیند آرام تری را در پیش می گیرد و از این رو است که اغلب افراد در زمان خواب نیازی به استفاده از سرویس های بهداشتی ندارند. اما زمانی که فردی در طول شب بیدار می ماند، خبری از فرآیند آرام تولید ادرار نیست. دانشمندان چنین وضعیتی را تولید بیش از حد ادرار شبانه می نامند. این موضوع عاملی برای شب ادراری در برخی کودکان و حتی بزرگسالان است، چراکه فرآیند تولید ادرار در این افراد با وجود به خواب رفتن به حالت معمول به فعالیت ادامه می دهد.

عدم تمرکز و حواس پرتی

انجام اموراتی نظیر مطالعه یا گوش دادن به توضیحات استاد در کلاس درس که نیازمند تمرکز است، به خواب فرد بستگی مستقیمی دارد. دانشمندان روی این موضوع تأکید دارند که در صورت بی خوابی، افراد باید در انتظار مشکلاتی نظیر نبود تمرکز و حواس پرتی باشند. در صورت بی خوابی، فرد در کسری از ثانیه به حالتی وارد می شود که نمی توان آن را خواب یا بیدار عنوان کرد.

محرك های موجود در بدن، آنتی بادی هایی را برای مبارزه با ویروس های خاصی تولید می کنند. همانطور که اشاره کردیم زمانی که فرد به اندازه ی کافی نمی خوابد، سیستم دفاعی بدن دچار مشکل شده و در نتیجه نمی تواند به خوبی کار کند. در یک تحقیق که در همین راستا انجام شده، به ۱۹ تن از داوطلبان واکسن هیپاتیت تزریق شد. ده تن از این افراد در طول شبانه روز هشت ساعت می خوابیدند، اما باقی افراد شرکت کننده در این آزمایش شب ها بیدار می ماندند.



سرطان

محققان هنوز در ابتدای راه تحقیقات برای یافتن رابطه بین کم خوابی و سرطان هستند. با توجه به اینکه بی خوابی منجر به ضعف سیستم ایمنی بدن شده و بدن را برابر ابتلا به بیماری ها قرار می دهد، می توان انتظار داشت که شانس ابتلا به انواع سرطان ها نیز با استمرار بی خوابی افزایش یابد. تحقیقات اولیه دانشمندان نیز با تایید این موضوع، خطر ابتلا به سرطان هایی نظیر پستان و سرطان روده ی بزرگ را در افرادی که دچار اختلالات خواب هستند، بالا عنوان کرده اند.

مشکلات حافظه

اختلال خواب در افراد سالخورده می تواند ساختار حافظه بلند مدت را در این افراد تغییر دهد. همچنین مشکلاتی نیز در حافظه ی مرتبط با خواب در جوانان رویت شده که دچار کمبود خواب هستند. تحقیقات صورت گرفته در سال ۱۹۲۴ نشان از این دارد، افرادی که بیشتر می خوابند، دچار فراموشی کمتری شده و حافظه ی آن ها بهتر عمل می کند. کم خوابی نشانه های آلزایمر را در افراد تقویت می کند.

اختلالات ژنتیکی

براساس تحقیق جامعی که در سال ۲۰۱۳ میلادی برای سنجش تاثیر میزان خواب روی افراد انجام گرفت، تمام جنبه های منفی بی خوابی بر سلامتی انسان ها مشخص شد. براساس یافته ی دانشمندان کم خوابی باعث اختلال در عملکرد ژن های بدن انسان می شود. براساس تحقیقات صورت گرفته، در حالی که فردی در طول یک هفته هر شب کمتر از ۶ ساعت بخوابد، عملکرد بیش از ۷۰۰ ژن مختل می شود. از جمله ی ژن های مورد نظر می توان به مواردی اشاره کرد که رابطه ی مستقیم با سیستم حفاظتی بدن دارند.

برخی از ژن ها براساس الگوی شبانه روز فعالیت می کنند که در صورت به هم خوردن الگوی خواب فرد، این ژن ها نمی توانند براساس الگوی معمول فعالیت کرده و در نتیجه ساز و کار فعالیت این جز از بدن دچار بی نظمی می شود.

ناخشنودی و افسردگی

دانیل کانمان، روانشناسی است که جایزه ی نوبل را در زمینه ی روانشناسی از آن خود کرده است. وی با انجام تحقیقی، از ۹۰۹ نفر از زنانی که کار می کنند، خواسته تا جزئیات مربوط به حالات روانی و احساسات خود را بصورت روزانه ثبت کنند. هرچند اختلاف در درآمد این خانم ها کمی در روحیه ی این افراد تاثیرگذار است، اما کم خوابی را باید یکی از دو عامل تاثیرگذاری خواند که بیشترین اثر را در افسردگی و ناخشنودی افراد دارند.

مطالعه ی دیگری نیز نشان می دهد بانوانی که دارای زندگی زناشویی موفق هستند، خواب خوبی را نیز تجربه می کنند. هنوز مشخص نیست که کیفیت خواب در این افراد در اثر زندگی زناشویی موفق است یا زندگی آن ها تحت تاثیر خواب مناسب. همچنین تحقیقات نشان داده که افراد مبتلا به بی خوابی، دو برابر بیش از سایرین در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند. همچنین باید به این نکته اشاره کرد که اقدام برای درمان بی خوابی منجر به بهبود افسردگی در افراد نیز شده است.

مرگ

بسیاری از بیماری ها ریشه در کم خوابی و کاهش تعداد ساعات خواب دارند. اما افرادی که روزانه کمتر از ۷ تا ۸ ساعت بخوابند، دچار مرگ زودرس خواهند شد. به بیان بهتر خوابیدن کمتر از میزان توصیه شده شانس مرگ را در سنین پایین تر افزایش می دهد.

منبع: - سایت نمناک

پس از گذشت چهار هفته، میزان آنتی بادی ساخته شده در بدن افرادی که در طول شبانه روز ۸ ساعت خوابیده بودند، دو برابر افرادی بود که بیدار مانده بودند. البته تحقیقات دیگری نیز در این خصوص انجام شده که از جمله ی آن می توان به تاثیر بی خوابی روی واکسن آنفولانزا اشاره کرد. در این تحقیق مشاهده شد که بی خوابی تأثیری در روند ایجاد آنتی بادی ندارد و از این رو دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که بی خوابی فقط می تواند در مورد بیماری های خاصی چنین تأثیری داشته باشد.

اختلال در تکلم

بی خوابی تاثیر شگرفی روی نحوه ی حرف زدن افراد دارد، بطوریکه در طول یک آزمایش، افرادی که برای ۳۶ ساعت بیدار نگه داشته شده اند، بصورت متمادی از واژه های تکراری و جملات کلیشه ای استفاده کرده اند. همچنین باید به این نکته اشاره کرد که این افراد با تن صدای ثابت و بصورت بسیار آرام و تقریباً نامفهوم کلمات را ادا می کردند. افرادی که از کم خوابی رنج می برند، توانایی بیان تفکرات خود در قالب جملات را نداشته و نمی توانند آنچه را که در ذهن دارند، به درستی انتقال دهند.

سرماخوردگی

اگر شما نیز جزو افرادی هستید که در اغلب روزها احساس سرما کرده و دوست دارید تا کنج گرمی را برای رسیدن به آرامش پیدا کنید، شاید به اندازه ی کافی نمی خوابید. آزمایش های صورت گرفته نیز این موضوع را اثبات کرده است. محققان ۱۵۳ داوطلب را پس از دو هفته در معرض سرمای یکسانی قرار داده اند. براساس اطلاعات ارائه شده از بین این ۱۵۳ نفر افرادی که در دو هفته ی گذشته در هر روز کمتر از ۷ ساعت خوابیده اند، سه برابر بیش از سایر افراد که بیش از ۸ ساعت خوابیده اند، در معرض سرماخوردگی قرار دارند. کیفیت خواب را نیز در این بین می توان موثر خواند. یافته های محققان نشان می دهد افرادی که ۹۲ درصد از زمان در رختخواب بودن را می خوابند، ۵.۵ برابر بیش از افرادی که ۹۸ تا ۱۰۰ درصد از این زمان را می خوابند، احتمال سرماخوردگی دارند.

مشکلات سیستم گوارشی

از هر ۲۵۰ آمریکایی یک نفر به بیماری التهاب روده مبتلا است و اختلالات خواب نیز علائم این بیماری را افزایش می دهد. در صورتی که کم خوابی بصورت مداوم تکرار شود، سندرم التهاب روده شدید تر می شود، بطوریکه ۱۰ تا ۱۵ درصد از آمریکایی به علت بی خوابی با این مشکل دست و پنجه نرم می کنند. همچنین باید به این نکته اشاره کرد افرادی که از بیماری کرون رنج می برند، در صورت بی خوابی دو برابر سایر افراد در معرض خطر عود کردن این سندرم در مقایسه با افراد عادی قرار دارند.

افزایش تصادفات رانندگی

رانندگی در حالت خواب آلودگی به اندازه ی رانندگی در زمان استفاده از مشروبات الکلی خطرناک است و از این رو توصیه می شود رانندگان در صورت بی خوابی اقدام به رانندگی نکنند. خوابیدن در هنگام رانندگی به دلیل خیرگی و ثابت بودن وضعیت راننده امری معمول است که این موضوع خطر تصادف را افزایش می دهد. براساس تحقیقات انجام شده، خلبانان، رانندگان کامیون، پزشک های شیفت و افرادی که باید شب ها بیدار بمانند، بیش از سایرین در خطر خواب در زمان رانندگی قرار دارند که این موضوع شانس تصادف را بالا می برد.

درد

افرادی که از مشکلاتی نظیر دردهای مزمن رنج می برند، معمولاً نمی توانند به میزان کافی بخوابند، چراکه درد نقطه ای از بدن در زمان خواب وی را بیدار می کند. اخیراً محققان به این نتیجه رسیده اند که بی خوابی می تواند باعث افزایش درد در افراد شود. تحقیقات نشان می دهد که در صورت بیدار ماندن، مقاومت فرد در برابر دردهای ایجاد شده کمتر شده و در نتیجه فرد مورد نظر کمتر از پیش قادر است تا محرک های درد را تحمل کند.

ابتلا به دیابت

بیدار ماندن در ساعاتی که بدن براساس ساز و کارش برای خوابیدن و کاهش متابولیسم آماده می شود، در صورت استمرار می تواند منجر به ایجاد مقاومت در برابر انسولین و در نتیجه مبتلا شدن به بیماری دیابت نوع دوم شود. براساس تحقیقات انجام شده روی نوجوانان، مشخص شده که تغییرات برای بالا بردن میزان خواب افراد خطر ابتلا به بیماری دیابت را کاهش می دهد. همچنین باید به این موضوع اشاره کرد که با وجود رعایت رژیم غذایی، در صورت مداومت در کم خوابی خطر ابتلا به بیماری دیابت افزایش پیدا می کند.

به هم ریختگی

در صورتی که دقت کرده باشید، افرادی که دچار بی خوابی هستند، در شرایط آرمانی خود به سر نمی برند. تحقیقات صورت گرفته حاکی از این موضوع است، جراحانی که کمتر از سایرین می خوابند، ۲۰ تا ۳۲ درصد بیشتر دچار اشتباه می شوند. همچنین ورزشکارانی که عملکرد آن ها رابطه ی مستقیمی با تمرکز دارند، در صورت بی خوابی نمی توانند نتیجه ی لازم را دریافت کنند.

طغیان تب‌دنگی؛ علائم، پیشگیری و درمان

مهندس معصومه صادق زاده / مدیر امور تنذیه و بهداشت آسایشگاه خیریه کهریزک البرز



تب‌دنگی شدید فقط در این افراد اتفاق می‌افتد

اما نوع شدید بیماری تب‌دنگی در کدام افراد اتفاق می‌افتد و در چه کسانی می‌تواند مرگبار باشد؟ ویروس دنگی ۴ تایپ یا نوع دارد. اگر فرد به یکی از انواع این ویروس مبتلا شود و بعدها به نوع دیگری مبتلا شود، ایمنی قبلی کمک نمی‌کند که بیماری در مرتبه دوم ضعیف‌تر شود. اتفاقاً بیماری شدیدتر خود را نشان می‌دهد. افرادی که یک بار سابقه ابتلا داشته باشند، زنان باردار، افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند مثل دیابت، بیماری‌های کلیه و هر نوع بیماری زمینه‌ای مزمنی که فرد را مستعد ابتلا به طیف شدیدتر این بیماری می‌کند، کاندید ابتلا به تب‌دنگی هستند. این بیماری در کودکان هم نسبتاً شدیدتر خود را نشان می‌دهد. آندس چند گونه دارد و شایع‌ترین گونه‌ی آن گونه‌ی مصری نام دارد که در مناطق گرمسیری زندگی می‌کند. دلیل این نام‌گذاری هم این است که این گونه اولین بار در کشور مصر مشاهده شد. گونه دیگر «آلبوپیکتوس» نام دارد که شیوعش کمتر است. آندس در ایران در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری مثل استان‌های جنوبی زندگی می‌کند اما تغییرات آب و هوایی باعث شده که بتوانند در مناطق معتدل مثل استان گیلان هم بتوانند زندگی کنند. البته در مناطق معتدل، بیشتر گونه آلبوپیکتوس زیست می‌کند. به گفته متخصصان، پشه آندس شمال و جنوب از نظر رفتاری تفاوت‌هایی با هم دارند. مثلاً پشه آندس اچیتی در روز می‌تواند ۵۰ نفر را بگزد، اما پشه آلبوپیکتوس این طور نیست.

در کشور ما در استان‌های سیستان و بلوچستان، بوشهر و هرمزگان پشه اچیتی دارد بیماری ایجاد می‌کند اما در گیلان پشه آلبوپیکتوس دارد بیماری را منتقل می‌کند. سفرهای متعدد به شمال و جنوب کشور می‌تواند باعث شود که شیوع این بیماری زیاد شود. کشورهای همسایه ما هم این بیماری را دارند، یعنی پشه‌های آنها آورده‌اند و راه اصلی انتقال آلودگی‌اش از طریق پشه آورده است.

پشه‌هایی که آورده‌نبودند ولی شدند

پشه آندس از چند سال پیش در استان‌های جنوبی ایران زندگی می‌کنند اما هیچ وقت ناقل بیماری تب‌دنگی نبودند. چون تا الان آورده نبودند. مسافرت‌های خارج از کشور، یکی از عوامل انتشار آن است. مثلاً یک فرد آورده از کشور امارات وارد کشور می‌شود و نمی‌داند که بیمار است. چون بدون علامت است اما ویروس را در خون خود دارد. کافی است که یک پشه آندس نیشش بزند. حالا ما یک پشه آندس آورده داریم که تا آخر عمرش که یک ماه است، آورده می‌ماند و ویروس را به نوزادش هم منتقل می‌کند. در نتیجه این چرخه حفظ می‌شود. فقط هم پشه‌های آندس ماده، بیماری تب‌دنگی را منتقل می‌کنند.

پشه‌های معمولی، این بیماری را انتقال نمی‌دهند. تب‌دنگی قبلاً در کشور ما نبود. افغانستان، عراق و همسایه‌های شرقی مثل پاکستان این بیماری را داشتند. کشورهای حوزه خلیج فارس مثل امارات این بیماری را نداشتند اما بازندگی‌های اخیر و ماندآب‌ها، تغییرات اقلیمی، گرم شدن هوا و افزایش مسافرت‌ها باعث شد که در کشورهایی مثل امارات و عمان و قطر هم دیده شود.

در ایران هم این پشه را در استان‌های محدودی مثل بوشهر و هرمزگان و ... داشتیم. اما الان این پشه‌ها حرکت کرده و به استان‌های دیگر هم رفته‌اند. کشورهای همسایه اغلب به تب‌دنگی آورده‌اند. ترکیه هم این پشه را دارد اما پشه‌های این کشور هنوز آورده به ویروس دنگی نیستند.

تب‌دنگی، یک بیماری ویروسی است که عامل انتقال آن، «پشه آندس» است. نوعی پشه که توقع زیادی ندارد و در کوچک‌ترین ماندآب‌ها هم می‌تواند تخم‌گذاری کند و تکثیر شود. تب‌دنگی به طور مستقیم از فردی به فرد دیگر منتقل نمی‌شود. بلکه از طریق گزش پشه آندس آورده منتقل می‌شود. به این صورت که ابتدا فرد آورده را نیش می‌زند یا می‌گززد و بعد ویروس را به فرد دیگری منتقل می‌کند. احتمال طغیان تب‌دنگی در کشور طی ماه‌های آینده وجود دارد. شیوع این بیماری بیشتر خواهد شد و حتی به تهران هم خواهد رسید. چون پشه‌های آندس کم‌کم دارند در کشور پراکنده می‌شوند. پشه آندس در ایران در سال ۱۳۹۸ شناسایی شد اما چون این پشه‌ها آورده به ویروس نبودند، هیچ وقت عامل بیماری تب‌دنگی هم نبودند. اما امسال از ابتدای اردیبهشت تاکنون ۱۳۸ نفر در کشور به تب‌دنگی مبتلا شده‌اند و از این تعداد ۳ نفر جان باخته‌اند.

انتشار این ویروس تا حدی افزایش یافته که وزارت بهداشت چند روز پیش اعلام کرد در شهریور و مهر سال جاری شاهد همه‌گیری این بیماری خواهیم بود. به گفته متخصصان، این بیماری در ۷۵ درصد بیماران بدون علامت است، در ۲۵ درصد مبتلایان علامت‌دار می‌شود ۵ درصد از مبتلایان به نوع وخیم این بیماری مبتلا می‌شوند.

پشه آندس چه شکلی است؟

پشه آندس (*Aedes aegypti*) ظاهری خاص دارد که آن را از دیگر پشه‌ها متمایز می‌کند. این پشه‌ها:

- بدنی سیاه با نوارهای سفید روی پاها دارند.
- یک الگوی سفید مشخص به شکل چنگک یا لایرا پشتشان (ناحیه توراکس) دیده می‌شود.
- معمولاً اندازه کوچکی دارند (حدود ۴ تا ۷ میلی‌متر).

تب‌دنگی چقدر خطرناک است؟

تب‌دنگی، ویروسی است که بیشتر ساکنان مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری را درگیر می‌کند اما حالا خبرها حاکی از این است که احتمال گسترش آن تا تهران و سایر مناطق غیر گرمسیری هم وجود دارد. پشه‌های آندس در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری زندگی می‌کنند اما تغییرات اقلیمی باعث شده که بتوانند در مناطق معتدل هم زندگی کنند. مثلاً این پشه الان در استان گیلان هم وجود دارد و احتمال این که پایش به تهران هم باز شود، کم نیست.

تب‌دنگی، یک بیماری ویروسی است که عامل انتقال آن، پشه آندس است و طیف وسیعی از علائم را ایجاد می‌کند. یعنی از بدون علامت هست تا بیماری تب‌دار با سردرد و بدن‌درد و سایر علائم و نیز طیف خیلی شدید بیماری که به بستری شدن بیمار منجر می‌شود. تنها ۵ درصد از مبتلایان به نوع وخیم و شدید این بیماری مبتلا می‌شوند که در صورت عدم مراجعه به موقع، انجام نشدن درمان مناسب و عدم شناسایی سریع می‌تواند کشنده باشد. پس کل مشکل ما بیماری شدید دنگی یا نوع خون‌ریزی‌دهنده‌ی آن یا نوعی است که فرد به شوک برود. یعنی همه موارد خطرناک نیستند و همه مبتلایان دچار مرگ و میر نمی‌شوند.



مهم این است که جلوی انتشار این پشه در محل زندگی خود را بگیریم. وگرنه پشه منتشر می‌شود. مثلاً این پشه الان فقط در استان گیلان وجود دارد و در سایر استان‌های شمالی مثل مازندران و گلستان مشاهده و گزارش نشده است. چون گیلان خیلی پر رفت و آمد است و آمار سفرها به این استان خیلی زیاد است، اما احتمال درگیر شدن سایر استان‌های شمالی هم وجود دارد. حتی ممکن است قبل از مازندران، این بیماری وارد تهران شود. بنابراین باید نکات مراقبتی را رعایت کنیم.

نکات مراقبتی در برابر پشه آئدس

پشه آئدس، حشره‌ای تقریباً بزرگ با پاهای بلند است که می‌تواند هم به داخل خانه راه پیدا کند و هم در محیط‌های باز فرد را بگزد. این پشه صبح تا غروب بیشتر فعال است اما ممکن است شب‌ها هم نیش بزند. دور ماندن از این پشه امکان‌پذیر است. فقط باید نسبت به چگونگی مراقبت از خود، آگاهی داشته باشیم. مثلاً باید تا حد ممکن باید خود را بپوشانیم، لباس گشاد و آستین‌بلند بپوشیم، رنگ لباس باید سفید یا روشن باشد.

این پشه به رنگ‌های روشن تمایلی ندارد و بیشتر سمت رنگ‌های تیره مثل سیاه و قرمز می‌رود و به رنگ‌های آبی، سبز کم‌رنگ و سفید تمایلی ندارد. هرچقدر پوشش شما بیشتر باشد، منطقه‌ای که در معرض گزش این پشه قرار می‌گیرد کمتر است.

اکالیپتوس و لیموترش ترکیباتی دارد که می‌تواند آئدس را از ما دور کند. آئدس از این بوها خوشش نمی‌آید. اسپری‌هایی هم برای دفع حشرات در بازار وجود دارد که خیلی از اینها ترکیباتش اکالیپتوس و لیموترش است و می‌توان آن را روی لباس‌ها اسپری کرد. لازم نیست تک تک نواحی بدن را آغشته به این اسپری کرد، همین که روی لباس آغشته شود، طبعاً پشه‌ها از ما دور می‌شوند. ضد آفتاب اصلاً در دور کردن این پشه تأثیری ندارد. حتی اگر ضد آفتاب می‌زنید، باید اسپری دورکننده حشرات را روی آن بزنید. حتی وقتی آرایش می‌کنید، اسپری را باید روی آرایش بزنید. البته استفاده از این اسپری‌ها برای کودکان زیر ۵ سال توصیه نمی‌شود. اگر در فضای باز هستید، حتماً باید از پشه‌بند استفاده کنید. حتی روی پشه‌بند می‌توان اسپری دفع حشرات زد که کاملاً کاور شود و پشه‌ها دور بمانند.

منبع:

<https://fararu.com>

علائم تب دنگی

دوره نهفتگی بیماری تب دنگی به طور متوسط ۲ تا ۷ روز است و ممکن است تا ۱۴ روز هم طول بکشد. یعنی دوره‌ای که بعد از گزش طول می‌کشد تا علائم بیرونی در فرد بروز پیدا کند.

تب دنگی طیف‌های مختلفی دارد:

در برخی افراد ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد و در برخی مبتلایان، علائم اذیت‌کننده متعددی بروز می‌یابد.

برخی می‌گویند علائم این بیماری شبیه سرماخوردگی است. اما این بیماری در ابتدا با تب و سردرد و بدن‌درد و علائم دیگر خود را نشان می‌دهد. خون‌ریزی خفیف در لثه و بینی، ایجاد کبودی‌هایی روی بدن، احساس درد در پشت چشم، استفراغ، شکم‌درد و بثورات پوستی مهم‌ترین علائم تب دنگی هستند. پس نمی‌شود این بیماری را شبیه سرماخوردگی دانست. البته خیلی از بیماری‌های عفونی هم این علائم بالینی را دارند. علائم این بیماری در بیشتر موارد، زیاد و متعدد است اما در برخی موارد هم فقط با یک تب خود را نشان می‌دهد که یک سری در همین مرحله خوب می‌شوند و بیماری در آنها ادامه پیدا نمی‌کند. اما بیشتر افراد هم همان‌طور که گفتم، هیچ علائمی ندارند. فرد بیمار است و ویروس در خونش هست اما هیچ علائمی ندارد. یک سری هم بعد از ۲-۳ روز از بروز علائم، در فاز شوک می‌روند. این مرحله خیلی خطرناک است. در این شرایط فرد حتماً باید ۲۴ تا ۴۸ ساعت بستری شود تا با مایعات درمانی مناسبی که انجام می‌شود، بیمار بهبود پیدا کند.

این بیماری تست و نمونه‌گیری دارد اما درمان مشخصی ندارد.

باید جلوی تکثیر این پشه را بگیریم

آیا راهی هست که خود را در برابر پشه آئدس و ابتلا به تب دنگی محافظت کنیم؟ مهم‌ترین کاری که باید انجام دهیم، این است که اجازه ندهیم پشه آئدس دور و برمان دیده شود و تکثیر شود. اول از هم باید شکلش را بشناسیم. شکل مشخصی هم دارد؛ یک پشه بزرگ سیاه با بند بندهای سفید. هر جا که امکانش هست، باید جلوی تکثیر این پشه را بگیریم. این طور نیست که بگوییم مسئولین باید سم‌پاشی کنند. اتفاقاً این پشه نسبت به سم خیلی مقاوم است.

باید جاهایی را که مستعد تجمع و تخم‌گذاری این پشه است پاکسازی کنیم؛ آب زیر گلدان، آب مانده در پاسیو، مخزن آب اسپلش، کانتینرهای آب، لاستیک‌های کهنه‌ای که آب در آنها جمع می‌شود و هرگونه آب راکد دیگری محل تجمع، تخم‌گذاری و تکثیر این پشه هستند.

حساسیت زدایی

سیستماتیک در روانشناسی

پانته آحتی / کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

یک سلسله مراتب حساسیت زدایی ساخته می شود، و بیمار از طریق آن کار می کند و هر رویداد اضطراب آور را در حالی که درگیر پاسخ آرامش می شود، تجسم می کند. تعداد جلسات مورد نیاز به شدت فوبیا بستگی دارد. معمولاً ۴-۶ جلسه، تا ۱۲ جلسه برای فوبیای شدید. درمان پس از برآورده شدن اهداف درمانی مورد توافق کامل می شود (نه لزوماً زمانی که ترس فرد کاملاً از بین رفته باشد). در طول دهه ۱۹۵۰ برای درمان فوبیا و اختلالات اضطرابی روشی به کار برده می شد که شامل قرار دادن تدریجی فرد در معرض شی یا موقعیت ترسناک در یک محیط کنترل شده و آرام است. این فرآیند تکنیک های آرام سازی را با قرار گرفتن سلسله مراتبی در معرض محرک های اضطراب زا ترکیب می کند و به فرد اجازه می دهد تا بدون پاسخ اضطرابی به تدریج با ترس خود مقابله کرده و آن را کاهش دهد.

مواجه تدریجی: با شروع با کمترین موقعیت اضطراب آور، فرد در معرض هر مورد قرار می گیرد در حالی که استفاده از تکنیک های آرامش بخش تنها زمانی به سطوح بالاتری می روند که بتوانند در سطح فعلی آرام بمانند، با گذشت زمان، این قرار گرفتن در یک حالت آرام، واکنش اضطراب را به محرک ترسناک کاهش می دهد. مددجو مکرراً این وضعیت را تصور می کند (یا با آن مواجه می شود) تا زمانی که نتواند هر گونه اضطرابی را برانگیزد، که نشان می دهد درمان موفق بوده است.

مثال: جهت بکارگیری فرآیند سه مرحله ای حساسیت زدایی سیستماتیک برای درمان فوبیای عنکبوت:

آموزش آرامش:

ابتدا تکنیک های آرام سازی مانند تنفس عمیق، آرام سازی پیشرونده عضلانی یا تصویرسازی هدایت شده به فرد آموزش داده می شود. آن ها این تکنیک ها را تمرین می کنند تا زمانی که بتوانند به طور مداوم به یک حالت آرام دست یابند.

ایجاد سلسله مراتب اضطراب:

همراه با درمانگر، فرد فهرستی از موقعیت های مربوط به عنکبوت ها را ایجاد می کند که از کمترین اضطراب تا بیشترین رتبه بندی می شوند.

- فکر کردن به یک عنکبوت
- نگاه کردن به عکس یک عنکبوت.
- تماشای ویدیویی از یک عنکبوت.
- قرار گرفتن در یک اتاق با یک عنکبوت در داخل یک ظرف دربسته.
- تماشای شخص دیگری که عنکبوت را در دست می گیرد.
- نزدیک یک عنکبوت در داخل یک ظرف باز ایستاده است.
- لمس یک عنکبوت با دستکش.
- گرفتن عنکبوت با دستان خالی.



حساسیت زدایی سیستماتیک یک نوع مواجهه درمانی بر اساس اصل شرطی سازی کلاسیک است. Wolpe آن را در طول دهه ۱۹۵۰ برای درمان فوبیا و اختلالات اضطرابی توسعه داد. این روش شامل قرار دادن تدریجی فرد در معرض شی یا موقعیت ترسناک در یک محیط کنترل شده و آرام است. این فرآیند تکنیک های آرام سازی را با قرار گرفتن سلسله مراتبی در معرض محرک های اضطراب زا ترکیب می کند و به فرد اجازه می دهد تا بدون پاسخ اضطرابی به تدریج با ترس خود مقابله کرده و آن را کاهش دهد.

چگونه حساسیت زدایی کار می کند

حساسیت زدایی سیستماتیک شامل یک فرآیند سه مرحله ای است:

آموزش تمدد اعصاب: فرد تکنیک های آرام سازی عمیق عضلانی و تمرین های تنفسی را برای کنترل اضطراب و واکنش های فیزیکی به استرس می آموزد. این مرحله به دلیل مهار متقابل بسیار مهم است، جایی که یک بار پاسخ مهار می شود زیرا با دیگری ناسازگار است. در مورد فوبیا، ترس ها شامل تنش هستند و تنش با آرامش ناسازگار است.

ایجاد سلسله مراتب اضطراب: فرد و درمانگر به طور مشترک فهرستی از موقعیت های ترس آور مربوط به فوبیای خاص را ایجاد

می کنند و آن ها را از کمترین اضطراب آور به بیشترین رتبه بندی می کنند. این فهرست بسیار مهم است زیرا ساختاری برای درمان ارائه می دهد. هدف این درمان حذف تدریجی پاسخ ترس ناشی از فوبیا و جایگزینی پاسخ آرام سازی با محرک شرطی با استفاده از شرطی سازی متقابل است. به بیمار شرط معکوس داده می شود، که برای مقابله با رفتار اصلی آموخته شده است. پاسخ جدیدی که آنها می آموزند، آرامش به جای ترس (آگاه بودن) است، زیرا ترس و آرامش نمی توانند در کنار هم وجود داشته باشند (بازداری متقابل).

قرار گرفتن در معرض تدریجی:

به عنوان مثال، اگر ترس از صحبت کردن در جمع از مهارت های اجتماعی ضعیف نشأت می گیرد، در آن صورت کاهش فوبیا در درمانی که شامل یادگیری مهارت های اجتماعی موثر است بیشتر از حساسیت زدایی سیستماتیک به تنهایی رخ می دهد.

شواهد تجربی

لانگ و همکاران (۱۹۶۳) از حساسیت زدایی سیستماتیک با گروهی از دانشجویان کالج که همگی از فوبیای مار رنج می بردند استفاده کرد. آنها ۱۱ جلسه را پشت سر گذاشتند تا از طریق یک سلسله مراتب کار کنند. هیپنوتیزم برای کمک به حفظ آرامش استفاده شد. رتبه ترس P کاهش یافت و بهبودی تا شش ماه بعد هم مشهود بود.

روثام و همکاران (۲۰۰۰) از حساسیت زدایی سیستماتیک با شرکت کنندگانی که از پرواز می ترسیدند استفاده کرد. پس از درمان، ۹۳ درصد با پرواز آزمایشی موافقت کردند.

مشخص شد که سطوح اضطراب کمتر از گروه کنترلی بود که حساسیت زدایی سیستماتیک دریافت نکرده بودند، و این بهبود پس از پیگیری شش ماه بعد حفظ شد.

Capafons و همکاران (۱۹۹۸) ۴۱ فرد مبتلا به هواهراسی را برای یک کمپین رسانه ای در اسپانیا به خدمت گرفت و ۲۰ نفر از آنها را با حساسیت زدایی سیستماتیک درمان کرد و ۲۱ عضو از یک گروه کنترل داشت. در طول شبیه سازی پرواز، از خود گزارش ها و معیارهای فیزیولوژیکی اضطراب استفاده شد. نتایج نشان داد که همه به جز دو نفر از کسانی که درمان حساسیت زدایی سیستماتیک داشتند، سطوح کمتری از ترس را گزارش کردند و اضطراب کمتری داشتند و یکی از اعضای گروه کنترل علائم بهبودی را نشان داد. در حالی که حساسیت زدایی سیستماتیک موثر است، ۱۰۰٪ موثر نبود.

مسائل اخلاقی

حساسیت زدایی سیستماتیک یک روش درمانی است که احساس خودکنترلی را افزایش می دهد. یعنی درمانگر پیشنهاد می دهد، راهنمایی می کند یا کمک می کند اما هسته درمان را نشان نمی دهد.

بنابراین خطر وابستگی به درمانگر یا درک پیشرفت ها به عنوان بیرونی برای بیمار، در این تکنیک به حداقل می رسد.

منابع:

Lang, P. J., & Lazovik, A. D. (1963). حساسیت زدایی تجربی از فوبیا. مجله روانشناسی غیرعادی و اجتماعی، ۶۶(۶)، ۵۱۹.

McGrath, T., Tsui, E., Humphries, S., & Yule, W. (1990). درمان موفقیت آمیز فوبی صدا در یک دختر نه ساله با حساسیت زدایی سیستماتیک در داخل بدن. روانشناسی تربیتی، ۱۱(۱)، ۷۹-۸۳.

فرد به حالت آرامش عمیق می رسد و سپس از او خواسته می شود که کمترین تهدید را در سلسله مراتب اضطراب تصور کند (یا با آن مواجه می شود). به عنوان مثال، در حالت آرام، فرد ابتدا به یک عنکبوت فکر می کند. تمرکز در اینجا بر حفظ آرامش علیرغم فکرکردن به عنکبوت است. هنگامی که فرد می تواند بدون اضطراب در مورد عنکبوت ها فکر کند، به سطح بعدی می روند، مانند نگاه کردن به عکس یک عنکبوت در حالی که آرام می ماند. این روند ادامه می یابد، به طوری که فرد به تدریج در معرض تعامل مستقیم با عنکبوت ها قرار می گیرد و در عین حال آرامش خود را حفظ می کند تا در نهایت بتواند بدون ترس قابل توجهی با عنکبوت کنترل کند. در طول فرآیند، هدف این است که فرد عنکبوت ها را با احساس آرامش جایگزین ترس کند و در نهایت واکنش فوبیا را کاهش دهد.

کاربرد

ولپ (۱۹۶۴) با موفقیت از این روش برای درمان یک مرد ۱۸ ساله با اجبار شدید شستن دست استفاده کرد. این اختلال شامل ترس از آلوده شدن دیگران به ادرار بود. پس از ادرار کردن، بیمار احساس می کرد که مجبور است ۴۵ دقیقه برای تمیز کردن بدن خود، دو ساعت برای شستن دست ها و چهار ساعت دوش گرفتن صرف کند. درمان شامل قرار دادن مرد جوان در حالت آرامش و سپس درخواست از او برای تصور صحنه های کم اضطراب (مثل لمس کردن یک مرد ناشناس به ته آب حاوی یک قطره ادرار) بود. همانطور که اضطراب بیمار به تدریج از بین رفت، ولپ به تدریج غلظت خیالی ادرار را افزایش داد. علاوه بر این، یک بطری واقعی ادرار از راه دور ارائه شد و در مراحل تدریجی به بیمار نزدیک تر شد. در نهایت، ولپ توانست قطره هایی از ادرار رقیق شده را بدون برانگیختن اضطراب به پشت دست بیمار بمالد. پیگیری چهار سال بعد نشان داد که رفتارهای اجباری بهبود یافته است.

مسائل عملی

این واقعیت که تکنیک حساسیت زدایی سیستماتیک را می توان بر روی تصاویر اعمال کرد به این معنی است که بسیاری از مضرات عملی مربوط به نمایش داخل بدن با این نوع فوبیا را می توان از بین برد. یکی از نقاط ضعف نمایش آزمایشگاهی این است که به توانایی فرد برای تصور موقعیت ترسناک متکی است. برخی از افراد نمی توانند تصویر واضحی ایجاد کنند، و بنابراین، حساسیت زدایی سیستماتیک همیشه مؤثر نیست (تفاوت های فردی وجود دارد). حساسیت زدایی سیستماتیک فرآیندی کند است و به طور متوسط ۶-۸ جلسه طول می کشد. اگرچه، تحقیقات نشان می دهد که هر چه این تکنیک بیشتر طول بکشد، موثرتر است.

مسائل نظری

حساسیت زدایی سیستماتیک در جایی که مشکل ناشی از اضطراب آموخته شده از اشیاء/موقعیت های خاص است، به عنوان مثال، فوبیا (مک گرات و همکاران، ۱۹۹۰) بسیار مؤثر است. با این حال، حساسیت زدایی سیستماتیک در درمان اختلالات روانی جدی مانند افسردگی و اسکیزوفرنی مؤثر نیست. مطالعات نشان داده اند که نه آرامش و نه سلسله مراتب مؤثر نیست و عامل مهم فقط قرار گرفتن در معرض شی یا موقعیت ترسناک است. حساسیت زدایی سیستماتیک مبتنی بر این ایده است که رفتار غیرعادی آموخته می شود. رویکرد زیست شناختی مخالف است و می گوید ما با یک رفتار متولد شده ایم، و بنابراین باید از نظر پزشکی درمان شود. علائم را درمان می کند، نه علت های فوبیا را، حساسیت زدایی سیستماتیک فقط علائم قابل مشاهده و اندازه گیری فوبیا را درمان می کند. این یک ضعف قابل توجه است زیرا شناخت ها و احساسات اغلب محرک رفتار هستند، و بنابراین درمان فقط با علائم سروکار دارد، نه علل زمینه ای.

تأثیر ورزش در کاهش افسردگی و افزایش سلامتی

سمانه رشیدی / کارشناس ارشد روانشناسی بالینی در آسایشگاه کهریزک تهران

انجام فعالیت بدنی در محیط های طبیعی مانند پارک ها و سواحل می تواند سالانه از حدود ۱۳۰۰۰ مورد بیماری های غیر واگیر در جهان جلوگیری کند و بیش از ۱۰۰ میلیون پوند در هزینه های مراقبت های بهداشتی صرفه جویی کند. این مطالعه بر نقش حیاتی محیط های طبیعی در افزایش سلامتی از طریق کاهش شیوع بیماری هایی مانند بیماری قلبی، دیابت و سرطان تأکید می کند. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) شایع ترین بیماری های غیر واگیر - از جمله بیماری های قلبی، سکته مغزی، سرطان، دیابت و بیماری های مزمن ربوی - عامل ۷۴ درصد مرگ و میر جهانی هستند.

بیماری های غیر واگیر که به بیماری های مزمن نیز معروف هستند، از فردی به فرد دیگر منتقل نمی شوند و مرگ و میرهای متناسب به این بیماری ها در بیشتر موارد در حال افزایش است. عدم تحرک بدنی با طیف وسیعی از بیماری های غیر واگیر از جمله بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، سرطان ها و پیامدهای سلامت روان مرتبط است.

سازمان جهانی بهداشت در گزارش وضعیت جهانی خود در مورد فعالیت بدنی در سال ۲۰۲۲ تخمین زد که ۵۰۰ میلیون مورد جدید در جهان بین سال های ۲۰۲۰ تا ۲۰۳۰ در صورتی که فعالیت بدنی در سطوح امروزی باقی بماند و بیش از ۲۱ میلیارد پوند در سال هزینه های درمان را متحمل شود، در جهان رخ خواهد داد. محیط های طبیعی از فعالیت بدنی تفریحی پشتیبانی می کنند، با این مطالعه جدید به ویژه بر مکان هایی مانند: سواحل، حومه شهر، و فضاهای باز و شهرها مانند پارک ها متمرکز شده است. محققان دانشگاه اکستر با استفاده از داده هایی از جمله یک بررسی مقطعی نماینده جمعیت ها، تعداد موارد شش بیماری غیرواگیر را تخمین زدند - اختلال افسردگی اساسی، دیابت نوع ۲، بیماری ایسکمیک قلبی، سکته مغزی ایسکمیک، سرطان روده بزرگ، و سرطان سینه - از طریق فعالیت بدنی تفریحی مبتنی بر طبیعت پیشگیری می شود. از آنجایی که بیماری های مزمن می توانند افراد را برای سال ها تحت تأثیر قرار دهند، ارزش کلی فعالیت بدنی در پیشگیری از هر مورد مطمئناً بسیار بالاتر است.

افزایش سطح جمعیت، فعالیت بدنی یک هدف راهبردی فزاینده مهم برای موسسات بهداشت عمومی در سطح جهان است. سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند که بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ ساله باید حداقل ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط (یا حداقل ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت) در هفته برای حفظ سلامتی خود انجام دهند. با این حال، در سراسر جهان ۲۷.۵ درصد از بزرگسالان این توصیه ها را رعایت نمی کنند. در سال ۲۰۱۹، ۲۲ میلیون بزرگسال ۱۶ ساله یا بالاتر در جهان حداقل یک بار در هفته از محیط های طبیعی دیدن کردند. با توجه به حجم گزارش شده از فعالیت بدنی مبتنی بر طبیعت، محققان Exeter تخمین می زنند که این امر از ۱۲۷۶۳ مورد بیماری های غیرواگیر جلوگیری کرد و سالانه ۱۰۸.۷ میلیون پوند صرفه جویی در مراقبت های بهداشتی ایجاد کرد. داده های نماینده جمعیت از نظرسنجی Monitor of Engagement with Natural Environment برای تخمین حجم هفتگی فعالیت بدنی تفریحی مبتنی بر طبیعت توسط بزرگسالان در انگلستان در سال ۲۰۱۹ استفاده شد.

محققان از داده های اپیدمیولوژیک نرخ - پاسخ برای محاسبه موارد مورد بررسی شده به شش بیماری غیرواگیر که از طریق فعالیت بدنی مبتنی بر ورزش پیشگیری شده اند، استفاده کردند و نتایج مرتبط را با استفاده از هزینه های منتشر شده مراقبت های بهداشتی، مراقبت های غیررسمی و کاهش بهره وری تخمین زدند. تخمین زده می شود که هزینه مراقبت های بهداشتی و عدم فعالیت بدنی در جهان در سال ۲۰۱۹ تقریباً ۱ میلیارد پوند باشد. دکتر جیمز گرلیر از دانشکده پزشکی دانشگاه اکستر گفت: «برای افرادی که دسترسی، تمایل یا اعتماد به نفسی برای شرکت در فعالیت های ورزشی سازمان یافته یا تناسب اندام ندارند، فعالیت بدنی مبتنی بر طبیعت یک گزینه بسیار در دسترس و غیررسمی است. ما معتقدیم که مطالعه ما باید به تصمیم گیرندگانی که به دنبال افزایش فعالیت بدنی در جمعیت محلی هستند، انگیزه دهد تا در فضاهای طبیعی مانند پارک ها سرمایه گذاری کنند تا فعالیت بدنی برای مردم آسان تر شود.

منبع:

-دانشگاه اکستر انگلستان، دانشکده نوروساینس و سلامتی، می ماه ۲۰۲۴

درمان امیدوار کننده برای بیماری آلزایمر

صفورا عباسی / سرپرست واحد خدمات امور
روانشناختی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

محققان می گویند با استفاده از ترانوستیک ها اولیه ترین علائم بالینی بیماری آلزایمر را مشخص و درمان کرد. این روش جدید آن ها نوید بخش توقف پیشرفت آسیب شناسی آلزایمر قبل از شروع آسیب عصبی غیر قابل برگشت است.

پروفسور شای رحیمی پور در گروه شیمی دانشگاه بار-ایلان در اسرائیل، پیشگام رویکردی متفاوت با استفاده از ترانوستیک ها برای مشخص کردن و درمان اولیه ترین علائم پیش علامتی بیماری آلزایمر است.

در بیماری آلزایمر، پروتئین کوچکی که به نام آمیلوئید بتا شناخته می شود، به اشتباه به مواد واسطه ای تبدیل می شود که در ساختارهای ماکرومولکولی بزرگ تر به نام فیبریل ها و پلاک ها تجمع می یابند. از آن جایی که پلاک ها زیر میکروسکوپ قابل مشاهده نیستند، دانشمندان مدت ها بر این باورند که این پلاک ها مسئول آسیب رساندن به نورون ها در علت بیماری آلزایمر هستند.

بسیاری از آزمایش های بالینی و میلیاردها دلار در طول بیش از ربع قرن برای تولید مولکول ها و آنتی بادی هایی که هدف قرار می دهند و از تشکیل فیبریل ها و پلاک ها جلوگیری می کنند، سرمایه گذاری شد. چنین درمان هایی ناموفق و عوارض جانبی غیر قابل تحملی را به همراه داشت.

با گذشت زمان، فیبریل ها و پلاک ها خود غیرسمی تلقی می شدند، و در عوض، واسطه های محلول قبلی که به عنوان الیگومر شناخته می شدند، اکنون مقصد این بیماری مودی محسوب می شوند. آزمایش های بالینی اخیر با استفاده از آنتی بادی ها برای هدف قرار دادن الیگومرها نتایج امیدوار کننده ای را نشان داده اند و آنتی بادی های Biogen/Essai Aducanumab و Lecanemab تاییدیه سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) را دریافت کرده اند.

بحث بر سر اثربخشی و عوارض جانبی قابل توجهی مانند خونریزی های کوچک و تورم مغز، نیاز به درمان و ابزار بهتر برای تشخیص زودهنگام بیماری آلزایمر برای بهبود استاندارد مراقبت را برجسته می کند. علاوه بر این، بیشتر آنتی بادی ها به اندازه کافی به مغز نمی رسند زیرا سد خونی مغزی نفوذ پروتئین ها و آنتی بادی ها را محدود می کند.

رحیمی پور و تیمش با تولید پپتیدهای حلقوی غیرزیست و قابل داروسازی کوچکی که در مدل های حیوانی در تشخیص اولیه مرحله پیش علامت آلزایمر و درمان بیماری با هدف قراردادن الیگومرها موثر بوده اند، بر این موانع غلبه کرده اند. هنگامی که این مولکول ها در یک لوله آزمایش با پروتئین کوچک آمیلوئید بتا ترکیب شدند، تولید الیگومرها به طور کامل مسدود شد و هیچ تجمع بعدی رخ نداد.

در مرحله بعدی، محققان نورون های انسانی را با الیگومرهای سمی و پپتیدهای حلقوی انکوبه کردند. اکثر نورون ها زنده ماندند اما آن هایی که در گروه کنترل در معرض الیگومرهای بدون پپتیدهای حلقوی قرار گرفتند، به شدت آسیب دیدند و مردند. سپس، آن ها اثربخشی پپتیدهای حلقوی را در کرم های تراریخته که علائمی مانند بیماری آلزایمر ایجاد می کنند، آزمایش کردند.

محققان مشاهده کردند که تغذیه کرم ها با پپتیدهای حلقوی به طور چشمگیری بقای کرم ها را افزایش داد و با جلوگیری از تشکیل الیگومرهای سمی اولیه، ظاهر بیماری را از بین برد که نشان می دهد می توان روند تجمع را در مراحل اولیه بیماری متوقف کرد. (حتی قبل از تشکیل الیگومرها).

سپس محققان موش های تراریخته را با استفاده از یک نسخه رادیواکتیو از پپتیدهای حلقوی مورد بررسی قرار دادند تا از طریق توموگرافی انتشار پوزیترون، یک تکنیک که معمولاً در بیمارستان ها استفاده می شود، یک تشخیص پیش علامتی به دست آورند.

گروه درمانی سفیران امید

صفورا عباسی/سرپرست واحد خدمات امور روانشناختی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

طرح گروه درمانی سفیران امید توسط واحد روانشناسی معاونت توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک از تاریخ ۱۲ اسفند ماه سال ۱۴۰۲ به صورت آزمایشی در بخش شکوفه آسایشگاه برگزار می گردد، گروهی از توانخواهان که حضور فعال در بخش های مختلف مانند واحد آموزش، واحد امور فرهنگی، واحد ورزش، کارگاه های حرفه ای-حمایتی و ... دارند و مدت طولانی است که در آسایشگاه خیریه کهریزک مقیم هستند، پس از تأیید وضعیت شناختی و روانی آنان توسط تیم روانشناس آسایشگاه تحت عنوان سفیران امید فعالیت خود را آغاز نمودند. جامعه هدف این طرح، توانخواهانی هستند که تازه وارد آسایشگاه شده یا درگیر اختلالات خلقی و اضطرابی شده اند. این گروه درمانی مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد است که توسط سرپرست واحد روانشناسی(خانم عباسی) و روانشناس بخش شکوفه(آقای دکتر محمدی) به شرح ذیل اجرا می گردد:

- ۱.معارفه اعضای گروه به یکدیگر
- ۲.اعلام هدف از تشکیل گروه و آرمان های اجرای آن
- ۳.استعدادیابی، جذب و تشویق برای فعالیت در واحدهای آموزش،فرهنگی،ورزش و کارگاه های حرفه ای-حمایتی
- ۴.برانگیختن حس همدلی و صمیمیت بین اعضای گروه
- ۵.ایجاد انگیزه نسبت به شناخت وضعیت فعلی و هدف یابی با توجه به شرایط حال حاضر

لازم به ذکر است که هم اکنون تعداد سفیران امید ۲۵ نفر بوده که در ادامه این طرح به تناوب افزایش خواهد یافت. در آغاز این تیم،کار خود را با توانخواهان بخش شکوفه آغاز نمودند و در ادامه اجرای این طرح در سایر بخش های دیگر آسایشگاه نیز فعالیت خواهند نمود.

مباحث مطرح شده در جلسات

- ۱.اولین باری که پیشنهاد شد به آسایشگاه خیریه کهریزک بیایید، چه حسی داشتید؟
 - ۲.از اولین روز پذیرش در آسایشگاه چه چیزی را به یاد می آورید؟
 - ۳.در روز پذیرش چه نحوه برخورد پرسنل یا چه موضوعی در ذهن تان باقی مانده است؟
 - ۴.چه کسانی به شما در سازگاری با آسایشگاه کمک نمودند؟
 - ۵.چه کارهایی انجام داده اید که حس بهتری را در شما ایجاد کرده است؟
 - ۶.چه کارهایی انجام داده اید تا احساس مفید بودن،حال خوب و هیجان مثبت را در شما ایجاد کرده است؟
 ۷. یک روز شاد خود را در آسایشگاه برای اعضای گروه تعریف نمایید.
 - ۸.چه فعالیت لذت بخشی را در آسایشگاه شروع کردید که آرزو می کردید کاش زودتر آن کار را شروع می کردید؟
- با توجه به چند جلسه برگزار شده،به نظر می رسد که نتایج و خروجی مطلوبی از این جلسات به دست آمده که در ذیل ذکر می شود:**

- ۱.کمک بسیار زیادی در پذیرش و کنار آمدن با شرایط زندگی و اقامت افراد جدید شده، به نحوی که حتی افراد سرسخت و پرخاشگری که با استفاده از روش های دیگر، نتیجه ای حاصل نشده بود و مقاومت نشان می دادند، با حضور در این جلسات شرایط مطلوب تری را بروز دادند.
۲. با امکانات در واحد ورزش و کارگاه های حرفه ای-حمایتی و نحوه فعالیت در آن ها آشنا شده و در سریع ترین زمان ممکن، جذب فعالیت در این واحدها گردیدند.
۳. با توانخواهان فعال و موفق در آسایشگاه آشنا شده و به عنوان یک الگوی موفق، سعی در برقراری ارتباط دوستانه و گرفتن مساعدت در انجام فعالیت های ثمربخش گردیده اند.
۴. با حضور در این جلسات و اظهار نظر راجع به موضوعات مختلف و مشکلات، علاوه بر کمک گرفتن و راهنمایی در حل مشکلات، افزایش اعتماد به نفس به عنوان یک فرد ارزشمند در گروه مورد احترام هستند.
۵. احساس مفید و موثر بودن در فرایند پذیرش و احساس خوشایند مراجعین در افراد با پیشینه بالاتر و قدیمی تر مقیم آسایشگاه، پیشنهاد می شود در بین بخش های دیگر آسایشگاه با موضوعات مشترک بین افراد شرکت کننده برگزار گردد.

ذهن آگاهی

محبوبه لقا / کارشناسی ارشد روانشناسی

شخصیت / کارشناس آموزش و پژوهش

مرکز علمی کاربردی کهریزک البرز

ذهن آگاهی ریشه در فرهنگ شرقی ها دارد اما در میان غربی ها هم بسیار محبوب است. ریشه ی این فرآیند شناختی به عهد قدیم و باستان می رسد. ریشه ی ذهن آگاهی در مفاهیم و آموزه های بودایی و هندویی یافت شده است. طبق بررسی های محققان خود کلمه ی ذهن آگاهی از یک کلمه هندی آمده است. این کلمه ی هندی که ساتی نام داشته به معنای توجه کردن و آگاهی بوده است. کلمه ی ساتی هم از یک زبان که به زبان روانشناسی بودایی ها متعلق بوده، به نام پالی، آمده است. جالب است بدانید، در زبان پالی، ذهن آگاهی یکی از مهم ترین مفاهیم بوده است. ذهن آگاهی همان گونه که از کلمه ذهن آگاهی مشخص است، به معنای آگاهی ذهن در لحظه است یعنی ذهن شما در همان لحظه از آنچه انجام می دهید آگاه باشد و آگاهانه انجام دهید. به معنایی دیگر، ذهن آگاهی یعنی یک توجه فعال در لحظه؛ مراقبه در حال، وقتی در هر لحظه شما متوجه افکار، احساسات، رفتارها و حرکات و گفتار خود باشید در حقیقت همان لحظه در حال تمرین ذهن آگاهی هستید. به بیانی ساده تر، زمانی که شما در یک محیط خاص قرار دارید و در آن محیط در حال انجام عملی هستید، اگر از افراد و آنچه در اطراف شما وجود دارد آگاه بوده و متوجه حضور آنها باشید و از آنچه خود در حال انجام آن هستید نیز آگاه بوده و آگاهانه انجام دهید، در حقیقت شما در حال تمرین ذهن آگاهی هستید. در یک مطالعه اعلام شده است که افراد معمولاً ۴۶.۹ درصد از زمان بیداری خود را صرف فکر کردن درباره چیزهایی میکنند غیر از آنچه که انجام میدهند. در این مطالعه عنوان شد که در تمام این مدت افراد به ذهن خود اجازه میدهند که مانند خلبان اتوماتیک هواپیما عمل کند و آنها را کنترل نماید و این موجب مشکلات ذهنی و روانی برای آنها میشود.

یک ذهن سرگردان، یک ذهن ناامید است. ذهن آگاهی، حالتی از بودن در لحظه است. وقتی با ذهنی آگاه زندگی می کنیم، میکوشیم تا در گذر زمان، نسبت به تک تک لحظات و اتفاقات آن آگاه باشیم. حضور ذهن داشتن، نیازی به جای خلوت، موسیقی و راهنما ندارد. برای بعضی افراد، حتی به تمرین هم نیازی نیست. پس ذهن آگاهی، لازمه مدیتیشن است؛ ولی برعکس آن، الزاماً درست نیست. اهمیتی ندارد در کدامیک از این دو بهتر هستید، به هر حال آنها مزایای خودشان را دارند از جمله:

✓ بهبود روابط اجتماعی

✓ کاهش اضطراب و افسردگی

واکنش بهتر در برابر فشارهای روانی تمرین ذهن آگاهی این تمرین بسیار ساده و اما بسیار عالی است. هرچند در ابتدا شاید بسیار دشوار به نظر آید ولی با سماجت کردن در تمرین آن، به زودی برایتان آسان خواهد شد و مطمئن باشید که تأثیر مثبت آن را در تمامی ابعاد زندگی خود خواهید دید. تمرین بسیار ساده است. فقط سعی کنید زمانی که در حال انجام یک کار هستید، فقط به انجام آن توجه داشته باشید. مسلماً زمانی که در حال انجام کاری هستید از حواس پنجگانه خود استفاده می کنید. پس بهترین سلاح در دستان شما است تا کاری را که انجام می دهید، ببینید، بشنوید و احساس کنید.

مثالی برای ذهن آگاهی

برای درک بهتر ذهن آگاهی، در ادامه مثالی را شرح خواهیم داد:

روزی ۵ کودک در کنار یکدیگر بازی می کردند و در مورد آرزوهایشان باهم صحبت می کردند. کودک اول آرزو کرد که ای کاش عروسکی داشته باشد. کودک دوم آرزو می کرد که ای کاش یک کارخانه عروسک سازی داشته باشد که ضمن داشتن عروسک از فروش آن کسب درآمد کند. کودک سوم آرزوی مقدار زیادی پول داشت تا هم بتواند کارخانه عروسک سازی داشته باشد و هم در کنار آن ماشین و خانه گران قیمت داشته باشد. چهارمین کودک آرزو کرد که سه تا آرزو داشته باشد، یعنی هم کارخانه عروسک سازی داشته باشد، هم پول زیاد داشته باشد و هم پول زیادی برای خرید دیگر وسایل داشته باشد. کودک پنجم بر خلاف ۴ کودک دیگر، آرزو کرد که هیچ آرزویی نداشته باشد و این مصداق بارز در لحظه زندگی کردن است. فردی که شرایطش را بپذیرد و بدون هیچگونه قضاوتی در لحظه زندگی کند، احساس شادکامی بیشتری خواهد داشت.

اهمیت ذهن آگاهی

ذهن آگاهی دارای اهمیت زیادی می باشد. ذهن آگاهی برای افراد مهم است چون به آن ها یاد آوری می کند:

باید بر همه ی احساسات تمرکز کرد؛ نه فقط احساسات و اتفاقات منفی. ذهن آگاهی مهم است چون به افراد یاد آوری می کند باید به همه ی اتفاقات و هر رویداد و احساسی در زندگی نگاهی همه جانبه داشته باشند و تک بعدی نگاه کردن به مسائل درست نیست. ذهن آگاهی با اهمیت است چون به ما می گوید، دیدگاهی بی طرفانه داشتن میتواند به ما کمک کند. ذهن آگاهی مهم است چون، افکار و احساسات ما را به سمت مثبت بودن هدایت می کند و تأثیر آن بر روی عواطف و احساسات و رفتارهایمان غیر قابل انکار است. البته تأثیر مثبت آن!

- ذهن آگاهی مهم و مفید است چون، بر سلامت روان تأثیر مثبت دارد و به بیماران مبتلا به افسردگی و اضطراب کمک بزرگی می کند.
- ذهن آگاهی با اهمیت می باشد چون، همدلی و دلسوزی را در ما رشد می دهد.
- ذهن آگاهی مهم است چون فرسودگی شغلی را کمتر می کند.
- ذهن آگاهی توجه را بهبود می بخشد.

تمرینی برای ذهن آگاهی

مثلاً زمانی که در حال مسواک زدن هستید سعی کنید حواس خود را متمرکز کنید و در آینه خود را در حال مسواک زدن تماشا کنید. با دست خود مسواک را احساس کنید و در دهان خود حرکت دهید.

طعم خمیر دندان را بر روی زبان خود حس کنید. حس خنک کننده خمیر را احساس کنید. صدای مسواک زدن خود را بشنوید. حس سوزش خمیر را بر روی زبان و لثه ها و لبها احساس کنید...

این یک تمرین ذهن آگاهی است که در طول مسواک زدن سعی می کنید ذهن خود را بر روی آن متمرکز کنید.

در طول روز کارهای زیادی انجام می دهید که مانند مسواک زدن می توانید با حواس خود بر روی آن تمرکز کنید و انجامش دهید. این تمرین و سایر تمرین های این چنینی به شما کمک می کند تا آگاهی لحظه ای خود را افزایش دهید.



دکتر هومن محمودی / متخصص قلب و عروق

دمنوش‌های مفید برای افزایش سلامت قلب

دمنوش نعنای

دمنوش نعنای یکی دیگر از دمنوش‌های مناسب برای سلامت قلب است که در آن اثرات آرامش بخش زیادی وجود دارد. جهت آماده کردن این دمنوش کافی است چند شاخه نعنای را در یک فنجان آب جوش بریزید و پس از خنک شدن، میل کنید. البته ناگفته نماند که این مورد از بهترین نوشیدنی برای تقویت قلب را می‌توانید به صورت گرم نیز بنوشید. مصرف دمنوش نعنای علاوه بر تقویت سیستم قلب و عروق، برای کاهش دردهای مربوط به معده و روده نیز بسیار مناسب است. بنابراین اگر زمانی دچار ناراحتی معده شدید، توصیه می‌شود به جای مصرف داروهای شیمیایی مضر، این دمنوش خوش عطر را امتحان کنید.

دمنوش زنجبیل

یکی دیگر از پرطرفدارترین دمنوش‌های گیاهی که می‌تواند برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و کاهش کلسترول خون مفید باشد، دمنوش زنجبیل است. این دمنوش خوش طعم کمک می‌کند خون در بدن به شکل بهتری جریان پیدا کند و قلب دچار گرفتگی عروق نشود. در اکثر مواقع که به متخصص قلب مراجعه می‌کنید تا وضعیت قلب‌تان مورد بررسی قرار بگیرد، دکتر قلب ابتدا یک سری راهکارهای مناسب همچون پیروی از سبک زندگی سالم و ورزش را به شما توصیه می‌کند تا با بهره گرفتن از آن‌ها جلوی انتشار مشکلات قلبی و عروقی را بگیرید. پس تا جایی که امکان دارد، دمنوش‌های گیاهی را جایگزین مواد مضر همچون مشروبات الکلی یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار کنید.

دمنوش زیره

دمنوش زیره یک نمونه دیگر از دمنوش‌های مفید برای قلب است که به کنترل کلسترول خون و کاهش وزن نیز کمک می‌کند. این دمنوش را می‌توانید به همراه برخی دیگر از نوشیدنی‌های گیاهی نظیر عرق کاسنی، شربت شاه‌تره، عسل و لیموترش مصرف کنید. این نوشیدنی بیشتر مناسب فصل تابستان است و شما می‌توانید در هفته ۳ الی ۴ بار از آن بهره بگیرید.

دمنوش رزماری، اسطوخودوس و گل ساعتی

برای آماده کردن دمنوشی مغذی می‌توانید رزماری، اسطوخودوس و گل ساعتی را به مقدار مساوی با همدیگر مخلوط کنید و سپس آن‌ها را در یک فنجان آب جوش بریزید. پس از گذشت چند دقیقه باید آن‌ها را صاف کنید و سپس به تنهایی یا با عسل بنوشید.

این دمنوش را می‌توان به عنوان بهترین نوشیدنی برای تقویت قلب با طعم دل‌چسب معرفی کرد و برای درمان تپش قلب ناشی از استرس و اضطراب هم بسیار مفید است. معمولاً افرادی که به متخصص قلب و عروق مراجعه می‌کنند، در اولین مرحله دکتر قلب از آن‌ها می‌خواهد که مدیریت و کنترل مناسبی بر روی استرس داشته باشند. به همین دلیل سعی کنید زمان‌هایی که دچار استرس می‌شوید، حتماً دمنوش رزماری، اسطوخودوس و گل ساعتی را مصرف کنید.

اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که به سلامت قلب خود اهمیت می‌دهید، بهتر است از مصرف دمنوش‌های مفید برای قلب غافل نشوید. در حال حاضر دمنوش‌های گیاهی و نوشیدنی‌های بسیار زیادی وجود دارند که می‌توانید از آن‌ها برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی و حفظ سلامت قلب بهره بگیرید. اکثر نوشیدنی‌های گیاهی که حاوی آنتی اکسیدان هستند، از تشکیل لخته خون در بدن جلوگیری می‌نمایند و همچنین اجازه نمی‌دهند چربی خون از حالت نرمال خارج شود. بنابراین توصیه می‌شود به جای مصرف داروهای شیمیایی مضر و با توجه به توصیه متخصصان قلب، از دمنوش‌های گیاهی که در ادامه آن‌ها را معرفی می‌کنیم، بهره بگیرید.

چند نمونه از بهترین نوشیدنی‌ها و دمنوش‌های مفید برای قلب

توجه داشته باشید دمنوش‌ها و نوشیدنی‌هایی برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی مفید هستند که بتوانند به راحتی غلظت خون را کنترل نمایند و از ایجاد گرفتگی عروق نیز جلوگیری کنند. بنابراین ما سعی داریم در ادامه مقاله درباره برخی دمنوش‌های مفید برای قلب که از خاصیت سم‌زدایی نیز برخوردار هستند، صحبت کنیم تا با استفاده از آن‌ها سلامت قلب خود را به شکل عالی تضمین نمایید: پس تا انتهای مطلب همراه ما بمانید.

دمنوش سنبل الطیب

از جمله مفید ترین و مغذی ترین دمنوش برای حفظ سلامتی قلب، می‌توان دمنوش سمبل الطیب را نام برد. برای آماده کردن این دمنوش فوق العاده کافی است یک قاشق چای خوری گیاه سنبل الطیب خشک شده را در یک استکان آب مخلوط کنید و سپس آن را به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و نوش جان کنید. دمنوش گیاهی سنبل الطیب با خواص بی‌نظیری که دارد، ریتم قلب را منظم می‌کند و می‌تواند به بهبود کیفیت خواب نیز کمک نماید. به همین علت توصیه می‌شود هر شب قبل از خواب، این دمنوش خوش عطر را بنوشید.

دمنوش بادرنجبویه

یکی دیگر از دمنوش‌های مناسب بیماران قلبی که اکثر متخصصین قلب و عروق نیز تأکید بر مصرف آن دارند، دمنوش بادرنجبویه است. این دمنوش طبیعی نقش مؤثری در تقویت قلب و پیشگیری از بیماری‌های قلبی دارد و افرادی که روزانه یک فنجان از آن را میل کنند، می‌توانند رادیکال‌های آزاد را نابود کنند و سیستم ایمنی بدن خود را هم بسیار مقاوم‌تر کنند. دمنوش بادرنجبویه به غیر از بیماری‌های قلبی، برای معده و روده درد نیز بسیار مناسب است و همچنین می‌تواند به درمان افسردگی و سردردهای عصبی هم کمک کند. این گیاه دارویی طبع گرمی دارد و اغلب متخصصان قلب برای تقویت قلب و انبساط روح، آن را تجویز می‌کنند. این مورد از دمنوش‌های مفید برای قلب می‌تواند برای رفع علائم تپش قلب و بروز سکت قلبی هم موثر باشد. از این رو اگر زمانی دچار علائمی همچون احساس درد در قفسه سینه، معده با منشأ عصبی، سردردهای یک طرفه، بی‌خوابی، سرگیجه و استفراغ شدید، بهتر است حتماً سراغ دم کرده بادرنجبویه بروید.

دمنوش گل محمدی و سیب

گل محمدی و سیب هر دو برای بهبود عملکرد قلب بسیار مؤثر هستند و اگر آن‌ها را با هم دم کنید، می‌توانید به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک کنید. این دمنوش معطر از خواص فوق العاده‌ای برخوردار است و به کم کردن اضطراب هم کمک می‌کند.

چای سبز

در لیست بهترین دمنوش‌های مفید برای قلب جا دارد چای سبز را هم به شما معرفی کنیم. چای سبز یک نوشیدنی سالم و خوشمزه است که طی چندین سال اخیر توانسته محبوبیت زیادی بین ایرانیان پیدا کند. این چای بی‌نظیر از خاصیت آرامش‌بخشی برخوردار است و می‌تواند به جلوگیری از لخته شدن خون در رگ‌ها و کاهش فشار خون نیز کمک کند. از دیگر خواص چای سبز می‌توان به تقویت سیستم ایمنی بدن، تنظیم سطح خون و بهبود متابولیسم بدن اشاره کرد. چای سبز را می‌توانید به تنهایی یا به همراه چند قطره آب لیموترش طبیعی نوش جان کنید. علاوه بر مصرف این دمنوش مغذی، بهتر است هر چند وقت یک‌بار به دکتر قلب نیز مراجعه کنید تا از سالم بودن وضعیت قلب‌تان اطمینان حاصل نمایید و از توصیه‌های دقیق‌تر بهره‌مند شوید.

دمنوش مادرورت

یکی دیگر از دمنوش‌های مناسب بیماران قلبی که خواص شگفت‌انگیزی دارد، دمنوش مادرورت است. این دمنوش خاصیت آنتی‌باکتریال، ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد و به عنوان ماده‌ای آرامش‌بخش از آن بهره می‌گیرند. استفاده از دمنوش مادرورت برای افرادی که دچار تپش قلب شدید هستند، بسیار توصیه می‌شود و اگر به طور مرتب از آن استفاده کنید، می‌توانید میزان گلیسیرید مضر و کلسترول را در بدن کاهش دهید.

دمنوش قهوه

نوشیدن روزانه ۱ فنجان قهوه نیز می‌تواند نقش بسیار مؤثری در کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی داشته باشد. بنابراین سعی کنید به شکل متناوب از این نوشیدنی آرامش‌بخش نیز بهره بگیرید. دقت داشته باشید علیرغم اینکه قهوه یک نمونه از دمنوش‌های مفید برای قلب به شمار می‌رود، اما به هیچ عنوان نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد. به همین دلیل حتما در مورد مصرف آن با یک متخصص قلب مشورت کنید.

دمنوش تخم شنبلیله

تخم شنبلیله نیز از دیگر دمنوش‌های مفید برای قلب به حساب می‌آید. این دانه مغذی سرشار از ساپونین و فیبر است و از آن می‌توانید جهت درمان شریان‌های مسدود شده هم استفاده کنید. دمنوش تخم شنبلیله به کاهش میزان سطح کلسترول بد در خون کمک می‌کند و جلوی گرفتگی‌های عروق را نیز می‌گیرد. از این جهت اگر می‌خواهید از بروز بیماری‌های قلبی و مشکلات عروقی جلوگیری کنید، بهتر است مصرف این دمنوش مفید را هم در برنامه غذایی خود بگنجانید و به طور مرتب از آن استفاده کنید تا شاهد نتایج شگفت‌انگیز این دمنوش باشید. با استفاده از این دمنوش‌های مفید برای قلب ممکن است علائم تپش قلب یا سایر ناراحتی‌های مربوطه تا حدود زیادی کاهش یابند، اما به یاد داشته باشید که این نوشیدنی‌ها درمان قطعی به همراه ندارند و اغلب جهت پیشگیری از مشکلات قلبی و عروقی توصیه می‌شوند.

دمنوش زالزالک

با توجه به نتیجه برخی تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده می‌توان گفت زالزالک نیز در تنظیم ضربان قلب، افزایش قدرت عضلات قلب و همچنین کاهش فشارخون نقش مؤثری دارد. به همین دلیل اگر می‌خواهید از دمنوش‌های مفید برای قلب بهره بگیرید، بهتر است دمنوش زالزالک را فراموش نکنید و حتما از آن استفاده نمایید. برای درست کردن این دمنوش کافی است گل‌های خشک شده یا تازه زالزالک را حدود ۱۰ دقیقه در آب بجوشانید و روزی ۲ بار میل کنید.

دمنوش به لیمو

دمنوش به لیمو از خواص ضد التهابی، ضد میکروبی، ضد درد، آرامبخش، تقویت کننده عضلات قلب و روان کننده خون برخوردار است و کسانی که به طور مرتب از آن بهره بگیرند، می‌توانند عملکرد قلب را به شکل ویژه‌ای بهبود دهند. برای آماده کردن دمنوش به لیمو باید یک مشت برگ به لیمو خشک شده را داخل آب بریزید و سپس بگذارید برای چند دقیقه دم بکشد. پس از این که برگ به لیمو دم کشید، باید آن را صاف کنید و بنوشید.

دمنوش گل صدتومانی

یکی دیگر از دمنوش‌های مناسب بیماران قلبی، دمنوش گل صدتومانی است. این گیاه دارویی در صنعت داروشناسی کاربرد بسیار زیادی دارد و اغلب اوقات نیز برای تهیه کردن چای از آن بهره می‌گیرند. گل صدتومانی بر روی کلسترول خون اثرات مثبت زیادی دارد و به کاهش آن کمک زیادی می‌کند. دقت داشته باشید در مصرف این گیاه دارویی نباید زیاده‌روی کنید زیرا مصرف بیش از حد آن مفید نیست. با اضافه کردن برگ گل صدتومانی به چای، می‌توانید به تعادل میزان گلوکز خون هم کمک کنید. این دمنوش بی‌نظیر اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها را افزایش می‌دهد و عملکرد قلب را هم بهتر می‌کند. از دیگر فواید دمنوش گل صدتومانی می‌توان به پیشگیری از لخته شدن خون و تجمع پلاک‌ها اشاره کرد. این دمنوش بی‌نظیر از خواص آنتی‌اکسیدان بسیار قوی برخوردار است و توانایی بدن را هم در مقابل رادیکال‌های آزاد چندین برابر می‌کند.

آب مرکبات

املاح و مواد مغذی که در مرکبات وجود دارد، شامل ویتامین C، فیبر، پتاسیم، آهن و کولین می‌شود و تمام آن‌ها نقش مؤثری در حفظ سلامت قلب و عروق دارند. به همین خاطر اگر قصد مصرف دمنوش‌های مفید برای قلب را دارید، بهتر است از دمنوش‌ها و نوشیدنی‌هایی همچون آب پرتغال طبیعی، آب گریپ فروت، آب لیمو و نارنج استفاده کنید. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد افرادی که به میزان کافی از مواد حاوی پتاسیم استفاده می‌کنند، بسیار کمتر از سایر افراد دچار ایست قلبی می‌شوند. به همین علت برای بهبود عملکرد قلب و تقویت سیستم ایمنی بدن، بهتر است روزانه یک لیوان آب مرکبات مختلف را بنوشید.

دمنوش زعفران

همان طور که می‌دانید زعفران به طور کلی برای سلامت بدن بسیار مفید است و به کاهش استرس و تقویت قلب کمک زیادی می‌کند. البته توجه داشته باشید مزایای زعفران به شرطی قابل مشاهده هستند که در مصرف آن زیاده‌روی نکنید. شما می‌توانید زعفران را به همراه کمی گلاب و نبات به چای اضافه کنید و روزانه ۱ الی ۲ فنجان بنوشید.

دمنوش گل‌گاوزبان

گل‌گاوزبان نیز به عنوان بهترین نوشیدنی برای تقویت قلب شناخته شده است و افرادی که از آن به طور منظم استفاده کنند، می‌توانند سیستم قلبی و عصبی‌شان را بسیار تقویت کنند. این گیاه مفید برای پاک‌سازی سموم بدن نیز بسیار مفید بوده و طعم بی‌نظیری دارد. هنگام درست کردن دمنوش گل‌گاوزبان می‌توانید مقداری لیموی تازه، لیمو عمانی یا حتی نبات نیز به آن اضافه کنید تا خوشمزه‌تر شود.

<https://doctorghalb.com/>

منبع:



بهترین خوراکی ها برای کاهش درد مفاصل و بهبود التهاب در سالمندان

مهندس توران ابراهیمی / کارشناس ارشد مهندسی علوم و صنایع غذایی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

امروزه درد مفاصل به یکی از اصلی ترین معضلات جسمی افراد به خصوص افراد سالمند در زندگی روزمره تبدیل شده است. شاید برخی بر این عقیده باشند که تنها با مراجعه به پزشک و مصرف دارو می توان این دردها را کاهش داد؛ اما با انتخاب رژیم غذایی مناسب و استفاده از میوه ها و خوراکی های مفید، می تواند باعث پیشگیری و درمان بسیاری از دردهای جسمی و مفصلی شود. در این مقاله قصد داریم به برخی از این مواد غذایی مغزی و کاهش دهنده التهابات و دردها و همچنین کارایی آنها برای هر قسمت از بدن صحبت کنیم.

علت درد مفاصل و استخوان ها

درد مفاصل ممکن است در طی روزمرگی برای بسیاری از افراد به وجود بیاید که ممکن است در مفاصل مختلف ایجاد گردد؛ با این وجود ابتدا به برخی بیماری ها نیز سبب درد مفاصل می شود، یکی از دلایل ایجاد درد مفاصل عفونت است. این عفونت به دلیل زخمی ایجاد می شود که در آن باکتری های شایع همچون استافیلوکوکوس اورئوس رشد کرده اند. البته عفونت در مفاصل با علائم دیگری همچون تب و لرز نیز همراه است؛ که چنانچه عفونت علت درد مفاصل و استخوان ها باشد، باید به سرعت به پزشک مراجعه کرده و تحت درمان قرار بگیرید تا این عفونت به سایر اندام ها نرسد.

ماهی و اهمیت مصرف غذاهای دریایی؛

ماهی سرشار از پروتئین و فسفر بوده و غذایی بی نظیر است. محققان ثابت کرده اند که مصرف انواع ماهی ها می تواند دردهای التهابی و مفصلی را بسیار کاهش دهد. علاوه بر این، ماهی ها حاوی اسیدهای چرب، ویتامین دی و امگا ۳ بوده که برای سلامتی و تقویت سلول های مغز مفید است. البته در این بین ماهی های سردابی مثل ساردین و قزل آلا تاثیر بیشتری برای بهبود دردها دارند. پس مصرف این غذای محشر را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

امگا ۳

چنانچه می خواهید بدانید برای درد مفاصل چه بخوریم تا بهبود سریع تر شود؟! باید بگوییم مصرف مکمل هایی که غضروف سازی را تحریک می کنند، برای بهبود بسیاری از بیمارانی که به آرتروز، به خصوص در قسمت زانو دچار هستند؛ مفید است. گلوکوزامین و و کندرویتین سولفات از انواع این مکمل ها هستند که می توانید مصرف آن ها را امتحان نمایید. همچنین مصرف ماهی ویا مکمل های امگا ۳ به دلیل خاصیت ضدالتهابی که دارند در کاهش التهاب مفاصل نقش دارد و به همین دلیل با کاهش التهاب، درد مفاصل را نیز کاهش می دهد. پس با اصلاح رژیم غذایی نیز می توانید به کاهش و درمان درد مفاصل کمک کنید.

سبزیجات، ضد تورم

سبزیجات منبع فیبر و ویتامین بوده و برای سلامتی و کاهش تورم در ناحیه مفاصل بسیار مفید است. از جمله سبزی های برگ دار مثل کلم بنفش، سبزی خردل و کلم بروکلی و سایر سبزیجات، اثرگذاری بیشتری در این زمینه دارند. پس مصرف سبزیجات هم برای این نوع دردها و هم برای هضم بهتر غذا کمک کننده است. به طور کلی رژیم غذایی گیاهی می تواند با از بین بردن رادیکال های آزاد بدن، به کاهش التهاب و درد مفاصل کمک کند.

ادویه‌جات، ضد التهاب

ادویه‌ها نیز می‌توانند در کاهش دردهای مفصلی مفید باشند. مثلاً فلفل به دلیل داشتن ویتامین‌های B6 و C که بدن آن‌ها را به ویتامین A تبدیل می‌کند، در کاهش التهابات و دردها بسیار مفید است. همچنین محققان ثابت کرده‌اند که رنگدانه‌های قرمز و نارنجی موجود در فلفل‌ها به نام کاروتنوئیدها، در مقابله با سرطان موثر است. علاوه بر این، فلفل برای تقویت و سلامت قلب و ریه‌ها نیز مفید است. پس فلفل را به صورت اصولی در رژیم غذایی خود، به طوری که موجب سوء هاضمه‌تان نشود، بگنجانید. زردچوبه نیز به دلیل حاوی بودن مقدار زیادی کورکومین، مانند یک آنتی اکسیدان بسیار قوی عمل کرده و برای رفع دردهای مفصلی نیز مفید است. پس از زردچوبه هم برای دادن طعم بهتر به غذا، و هم کاهش التهابات و دردها استفاده کرده و با یک تیر دو نشان بزنید.

شکلات تلخ تسکین دردها:

شکلات تیره نیز به دلیل حاوی بودن کاکائو، می‌تواند برای رفع التهابات و حتی افسردگی موثر باشد. هرچه درصد کاکائوی یک شکلات بیشتر باشد، خاصیت رفع التهابی آن نیز بیشتر خواهد بود. البته در استفاده از شکلات به دلیل داشتن مقدار زیادی قند و چربی، جانب احتیاط را در پیش گرفته و در مصرف آن زیاده روی نکنید.

عدس و لوبیا و غلات کامل:

عدس و لوبیا به دلیل داشتن ماده‌ای به نام فلاونوئید، به شکلی جادویی باعث بهبود دردها و التهابات می‌شوند.

تحقیقات نشان داده‌است که پروتئین‌های موجود در غلات تصفیه شده مانند ماکارونی و نان و برنج سفید، می‌تواند باعث افزایش التهابات و دردها در بدن شوند. اما استفاده از غلات کامل مانند جو دوسر و گندم کامل به دلیل داشتن مقدار زیادی فیبر، همواره توسط متخصصین تغذیه توصیه شده و موجب کاهش درد مفاصل و جلوگیری از التهاب خواهد شد.

متخصصین همچنین در کنار استفاده از غلات کامل، به محدود کردن مصرف نمک برای باقی ماندن کلسیم در بدن که ماده‌ای ضروری برای کاهش دردهای مفصلی و التهاب است، تاکید کرده‌اند. زیرا استفاده بیش از حد از نمک، موجب انواع نارسایی‌های قلبی-عروقی و محبوس شدن مایعات در بدن و تورم بافت و التهاب می‌شود اما کاهش مصرف نمک، باعث جلوگیری از پوکی استخوان، کاهش خطر شکستگی استخوان و رفع دردها و التهابات خواهد شد. همچنین استفاده بی‌ملاحظه از قند، گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده، ممکن است التهاب که یکی از ویژگی‌های آرتروز است را تشدید کند.

نتیجه:

بهتر است از انواع و اقسام میوه‌ها، سبزیجات و سایر مواد مغذی به طور مطلوب استفاده کنید. از آبمیوه‌های طبیعی (نه مصنوعی) که خودتان تدارک می‌بینید میل بفرمایید. مثلاً آب پرتقال را با قسمت پوست سفید رنگ (که دارای فیبر فراوان است) توسط آبمیوه‌گیر، تهیه کنید. از سبزیجات و میوه‌ها و ادویه‌جاتی که در مقاله اشاره شد، بهره ببرید. از همه و همه استفاده کنید تا قبل از رسیدن به مرحله درمان، از دردها و بیماری‌ها پیشگیری کنید و سالم و سلامت بمانید. به قول بن فرانکلین: "هر اونس پیشگیری ارزش یک پوند درمان را دارد."

منابع:

– WWW.GHAFARIDIET.CCT

میوه‌های درمانگر: اهمیت مصرف انواع میوه‌ها

شاید بتوان گفت برای تمامی مشکلات جسمی و حتی در برخی موارد روحی، هریک از میوه‌ها مانند یک داروی شفابخش هستند. میوه‌ها یکی از بهترین مخلوقات خداوندی برای بشر است که در پوشش‌های رنگارنگ و طعم‌های بی نظیر برای لذت بردن انسان‌ها و همچنین درمان بسیاری از بیماری‌ها آفریده شده‌اند.

هر میوه خواص مخصوص به خود را داشته و یک آنتی اکسیدان فوق‌العاده است. اگر بخواهیم میوه‌هایی برای کاهش دردهای مفصلی و التهابات اشاره کنیم، می‌توانیم از سیب، گوجه فرنگی، آناناس و گیلان نام ببریم. سیب برای عملکرد بهتر روده بسیار مفید است و با فیبر موجود در خود التهابات را نیز کاهش می‌دهد.

آناناس با وجود ماده‌ای به نام بروملین برای کاهش دردهای مفصلی ناشی از آرتروز بسیار موثر است. البته سایر قسمت‌های آناناس مانند ساقه و هسته دارای مقدار بیشتری بروملین هستند که می‌توان با مخلوط کن، آن‌ها را برای مصرف قابل استفاده نمود. همچنین گوجه فرنگی با پوست دارای مقدار زیادی لیکوپن است که آن هم باعث کاهش دردهای مفصلی خواهد شد. گیلان هم با داشتن ویتامین C باعث کاهش التهابات مفصلی آرتروز می‌شود.

سیر و پیاز، آنتی بیوتیک‌های طبیعی (از خواص مصرف پیاز غافل نشوید)

سیر هدیه الهی و داروی درمان بسیاری از بیماری‌هاست. نقش سیر به اندازه‌ای مهم است که خداوند متعال در قرآن از آن با نام "قوم" و یاد نموده‌است. اگر بخواهیم به چند نمونه‌ی محدود و کشف شده از خواص سیر اشاره کنیم، می‌توانیم به خاصیت ضد عفونی فوق‌العاده در برابر بیماری‌ها و عفونت‌های میکروبی، کمک به سلامت قلب، مقابله با سرطان و همچنین کاهش دردهای التهابی و درد مفاصل اشاره کنیم.

اگر صبح‌ها به صورت ناشتا، یک حبه سیر را به شکل نگینی ریز کرده و با یک یا دو لیوان آب (برای از بین بردن بوی بد دهان) مانند قرص، مصرف کنید از شر بسیاری از بیماری‌ها در امان خواهید ماند!

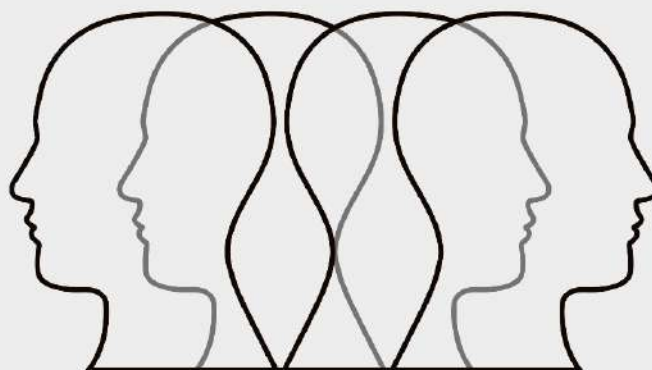
خداوند پیاز را هم در قرآن با نام "بصل" یاد فرموده‌است. پیاز هم نقش اساسی در درمان بیماری‌ها از جمله سینوزیت دارد. به طوری که اگر حدود دو هفته یک روز در میان پیاز را به صورت مکش با بینی به داخل سینوس‌هایتان هدایت کنید و اشک‌های سرازیر شده که درواقع میکروب هستند را با دستمال پاک کنید، سینوس‌هایتان را از شر عفونت‌ها رها نموده و از دردهای سینوزیتی در امان خواهید ماند. همچنین با همین روش در اغلب اوقات بیماری میگرد نیز قابل درمان خواهد بود.

مصرف روغن زیتون، موثر و مفید:

استفاده از برخی روغن‌ها مانند روغن بادام زمینی، روغن آفتابگردان و روغن نباتی موجب افزایش التهابات در بدن خواهد شد. اما این قضیه در مورد روغن زیتون صدق نمی‌کند. روغن زیتون به دلیل سرشار بودن از امگا ۳، منبع بسیار مهمی در کاهش درد مفاصل و التهابات می‌باشد. سعی کنید در غذاهایتان، از روغن زیتون استفاده کنید. همچنین می‌توانید برای تهیه سالاد از این روغن خوشمزه و سالم بهره ببرید.

آبگوشت استخوان

گلوکوزامین و اسیدهای آمینه برای کاهش درد مفاصل مفید هستند. از طرفی کلسیم و ویتامین دی برای تراکم استخوان بسیار ضروری است. آب استخوان که حاوی همه‌ی این مواد است، می‌تواند برای رفع دردهای مفصلی، آرتروز و یا حتی کمک به تقویت مفاصل و تاندون‌ها، بسیار موثر باشد.



مواد غذایی مفید و مضر در تغذیه بیماران اسکیزوفرنی

آیا رژیم‌های ویژه می‌توانند به افراد مبتلا به اسکیزوفرنی کمک کنند؟

در طول سال‌ها، تئوری‌های زیادی مطرح شده‌اند که بیان می‌کنند رژیم غذایی می‌تواند به اسکیزوفرنی مرتبط باشد. بسیاری از افراد احساس می‌کنند که شواهد کافی برای در نظر گرفتن رژیم غذایی در جنون وجود دارد و تا زمانی که درک کاملی از نحوه رفتار مغز در این وضعیت داشته باشیم، گزینه اصلاح رژیم نباید نادیده گرفته شود. چرا که ممکن است آسودگی را برای برخی از مبتلایان به ارمغان بیاورد. در حالی که رژیم غذایی برای کمک به درمان اسکیزوفرنی توصیه می‌شود، اما هرگز نمی‌توان آن را جایگزین درمان با داروهای ضدروان پریشی کرد.

غذای ارگانیک

برخی از افزودنی‌های خوراکی در مسایل رفتاری به ویژه در کودکان بیش فعال دخالت دارند، اما شواهد بسیار کمی برای حمایت از این نظریه وجود دارد. در این نظریه برخی از مواد افزودنی منجر به انتشار ماده شیمیایی در خون می‌شود که بر عملکرد مغز تأثیر خواهد گذاشت. در حال حاضر مدارک کمی از ارتباط مواد افزودنی با اسکیزوفرنی وجود دارد. با این حال، اجتناب از افزودنی‌های خوراکی به سادگی می‌تواند با انتخاب جایگزین‌های غذایی ارگانیک حاصل شود. غذای ارگانیک معمولاً گران‌تر از غیر ارگانیک است.

رژیم‌های بدون گلوتن و اسکیزوفرنی

بیماری به نام سلیاک، ارتباط بین اسکیزوفرنی و نظریه‌های مختلف در مورد اثرات سودمند رژیم بدون گلوتن را فراهم می‌کند. بیماری سلیاک یک بیماری مزمن است که در آن روده کوچک بیش از حد حساس به گلوتن می‌شود که در محصولات گندم یافت می‌شود. اگر گلوتن به طور کامل هضم نشده باشد، مواد شیمیایی به نام گلوتمورفین ایجاد شده، به جریان خون وارد می‌شوند و به مغز که در آن فکر و رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهند، حرکت می‌کنند. گلوتن را می‌توان در مواد غذایی فرآوری شده یافت. سلیاک منجر به کم‌خونی، کاهش وزن و علائم روانی می‌شود، اما در بسیاری از موارد با استفاده از رژیم بدون گلوتن، می‌تواند با موفقیت درمان شود. تصور می‌شود که سلیاک یک بیماری ارثی است. سلیاک و اسکیزوفرنی معمولاً در یک خانواده قرار دارند.

رژیم کنوژنیک

یک فرضیه جدید این است که در برخی از بیماران، اختلالات مغزی ناشی از گلوکز و انرژی ممکن است در فرآیند بیماری دخیل باشد و این نوع رژیم غذایی به اصطلاح کنوژنیک که توسط بدن سازان مورد توجه قرار می‌گیرد، ممکن است به آن‌ها کمک کند.

مواد غذایی مضر برای مبتلایان به اسکیزوفرنی:

غذاهای حاوی نشاسته

غذاهای حاوی نشاسته مانند سیب زمینی، پاستا یا برنج را کمتر مصرف کنید و سعی کنید گزینه‌هایی مانند برنج قهوه‌ای که حاوی فیبر هستند را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

چربی‌های اشباع شده

مصرف چربی‌های اشباع شده، شکر و نمک را کاهش دهید و بهترین راه برای انجام این کار پختن غذا و کباب‌ها داخل منزل است. کره، مارگارین و روغن، توسط افرادی که از فنوتیازین و دی بنزودیازپین استفاده می‌کنند، باید کاهش یابد زیرا افرادی که از این داروها استفاده می‌کنند در معرض خطر افزایش وزن قرار دارند.

غذاهای تهیه شده از گندم

مصرف غذاهای تهیه شده از گندم و فرآورده‌های لبنی سبب تشدید علائم بیماری می‌شود. در برخی افراد حذف این مواد از رژیم غذایی می‌تواند باعث بهبود علائم بیماران شود.

منبع:

www.belmarrahealth.com

اسکیزوفرنی یک اختلال مزمن مغزی همراه با توهمات، جنون، تماس از دست رفته با واقعیت و ناتوانی در بیان احساسات است. رایج‌ترین درمان اسکیزوفرنی، با داروهایی مثل داروهای ضد روان پریشی صورت می‌گیرد اما درمان‌های طبیعی نیز می‌توانند در بهبود اسکیزوفرنی به عنوان مکمل کمک کنند.

مواد غذایی مفید برای بیماران اسکیزوفرنی

میوه و سبزیجات

سعی کنید در رژیم غذایی افراد مبتلا به اسکیزوفرنی مقدار زیادی میوه و سبزیجات بگنجانید. توصیه می‌شود حداقل پنج وعده در روز میوه تازه، آب میوه و میوه خشک داشته باشید.

مواد غذایی پر فیبر

فیبر بیشتری مصرف کنید مصرف روزانه حداقل ۱۸ تا ۳۰ گرم فیبر توصیه می‌شود. داشتن فیبر بیشتر در رژیم غذایی به شما در احساس سیری بیشتر کمک خواهد کرد. در نتیجه دچار مشکل اضافه وزن نخواهید شد. نان و برنج قهوه‌ای و غلات حاوی مقادیر زیادی فیبر هستند.

ماهی چرب

هر هفته حداقل سه بار ماهی چرب را در برنامه غذایی خود داشته باشید. ماهی چرب شامل سالمون، خال مخالی، شاه‌ماهی و ساردین است.

اسیدهای چرب امگا ۳

اسیدهای چرب در ماهی‌های بزرگ و چرب مثل ساردین، سالمون و ماهی خال، برخی دانه‌ها از قبیل کتان، دانه سویا و مکمل‌های غذایی یافت می‌شوند. این چربی‌ها نمی‌توانند توسط بدن ساخته شوند و باید از رژیم غذایی دریافت شوند. جزء مفید اسیدهای چرب امگا ۳، یک ماده شیمیایی به نام EPA می‌باشد این ترکیب برای برخی از عملکردهای بدن، از جمله عملکرد سیستم‌های عصبی، ایمنی و در کودکان برای رشد خوب مغز ضروری است.

نوشیدن آب کافی

به اندازه کافی آب بنوشید تا بدن خود را هیدراته نگه دارید. باید هر روز حدود ۱.۲ لیتر آب بنوشید؛ اما در آب و هوای گرم و یا هنگام ورزش به آب بیشتری نیاز خواهید داشت. آب، شیر و آب میوه، سالم‌ترین مایعات برای نوشیدن هستند. نوشیدنی‌هایی مانند چای، قهوه و انرژی‌زاها به دلیل داشتن کافئین محرک هستند و باید به طور کم یا متوسط مصرف شود.

داشتن وعده‌های غذایی منظم

سعی کنید هر روز سه وعده غذای منظم داشته باشید. صبحانه مهم است چون خوردن یک صبحانه حاوی غلات با فیبر بالا تا زمان ناهار شما را سیر نگه می‌دارد و می‌تواند شما را از خوردن میان وعده باز دارد.

ویتامین ب و اسکیزوفرنی:

مصرف ویتامین ب کمپلکس برای عملکرد مغز و بسیاری از موارد دیگر لازم است. ویتامین‌های ب ۱ تا ۱۲ در از بین بردن رادیکال‌های آزاد در مغز کاربرد دارد. آنها به عنوان آنتی‌اکسیدان این کار را به خوبی انجام می‌دهند، حتی هموسیستئین که دشمن ارتباط شبکه‌های عصبی است را از بین می‌برد. همچنین ویتامین ب ۳ به طور خاص به نام نیاسین در حفظ روحیه پایدار، کاهش سردرد و سایر مسائل روانشناختی نقش دارد. پس از مصرف ویتامین ب، به ویژه در افرادی که مبتلا به اسکیزوفرنی هستند، باید پیشرفت چشمگیر عملکرد شناختی را نشان دهد. همچنین مزایای دیگر مانند پیشرفت حافظه و سطح انرژی وجود دارد.

ویتامین و مکمل‌های معدنی:

مقادیر بسیار زیادی از ویتامین‌های خاص به ویژه نیاسین، نیکوتینیک اسید و ویتامین ث، مواد معدنی نظیر روی و منگنز برای درمان بیماری اسکیزوفرنی مورد آزمایش قرار گرفت که نتایج خوبی را به همراه داشت. مواد معدنی خاص، روی و سلنیوم در درمان اسکیزوفرنی نقش دارند.

اکالیپتوس

دانیاال نارنگ / مسئول فضای سبز آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

Eucalyptus grandis gum که به فارسی اکالیپتوس نامیده می شود، گیاهی از خانواده مورد بومی اقیانوسیه به ویژه استرالیا می باشد. نیاز های این گیاه عبارتند از:

نور: زیاد	دانستنی های علمی	نام علمی	نام لاتین	خانواده (تیره)
رطوبت: مرطوب		<i>Eucalyptus grandis</i>	rose gum	Myrtaceae
درجه حرارت: نیمه گرمسیری				
درجه ساتیگراد خاک: زمین های باتلاقی و مرداب ها				

درختان اکالیپتوس در شمار گونه های جنگلی سریع الرشد محسوب می شوند که بومی اقیانوسیه، به ویژه استرالیا هستند و در حدود ۲۰۰ سال است که در کشورهای غیر از استرالیا که رویشگاه طبیعی آن است، کشت می شوند. اکالیپتوس ها به صورت گسترده در نواحی گرمسیری، نیمه گرمسیری و معتدل دنیا کشت شدند، به نحوی که تا سال ۲۰۰۰ میلادی مساحتی بالغ بر بیش از ۱۰ میلیون هکتار از سطح زمین را پوشاندند. اکالیپتوس درختی بلند یا پوستی صاف، زبر یا فلس مانند است. رنگ پوست آن خاکستری تا خاکستری مایل به قهوه ای است. ارتفاع این گیاه در مرحله بلوغ به ۵۰ تا ۸۰ متر نیز می رسد. بیشتر در مناطق ساحلی و نیمه گرمسیری می روید. جنس اکالیپتوس دارای گونه های مختلفی از جمله *Eucalyptus camaldulensis*، *Eucalyptus deglupta*، *Eucalyptus globulus*، *Eucalyptus*، *Eucalyptus robusta*، *Eucalyptus saligna*، *Eucalyptus urophylla* می باشد.

خصوصیات - معرفی

اکالیپتوس درختی بلند با عادت رشد مستقیم است. برگ های این گیاه نیزه ای شکل تا نیزه ای پهن، به رنگ سبز تیره و شفاف است. طول برگ ها ۱۰ تا ۱۶ سانتی متر و عرض آنها ۲ تا ۳ سانتی متر است. آرایش برگ های این گیاه بر روی شاخه ها بصورت متناوب می باشد. گل های سفید رنگی این گیاه در اواسط پاییز تا اواخر زمستان (از آوریل تا اگست) ظاهر می شوند. گل ها بسیار کوچک و دارای ۵ تا ۸ میلی متر طول و ۴ تا ۷ میلی متر عرض می باشند.

شرایط نگهداری اکالیپتوس

نور مورد نیاز: زیاد دمای مورد نیاز: نیمه گرمسیری

آبیاری و رطوبت: مرطوب خاک مورد نیاز: زمین های باتلاقی و مرداب ها

گونه های اکالیپتوس بیشتر در زمین های باتلاقی و مرداب ها و بر حسب نوع گونه اکالیپتوس در آب و هوای نیمه خشک و نیمه مرطوب، خاک نسبتاً آهکی و ماسه ای بهتر رشد می نماید.

خواص و کاربردهای دارویی و صنعتی

اکالیپتوس شهرت زیادی برای مقابله با سرماخوردگی و سینوزیت دارد. به خاطر اینکه این گیاه دارای خواص ضد ویروسی و ضدباکتریایی می باشد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. این گیاه همچنین تسکین دهنده عفونت های ادراری، کاهنده استرس و اضطراب، تصویه کننده هوا (خاصیت ضد میکروبی)، دفع کننده حشرات، درمان کننده شوره سر، درمان کننده سرفه و برونشیت، تسکین دهنده درد مفاصل و ... است. اکالیپتوس ها که امروزه به صورت عمده به عنوان منبع تولید چوب کاغذسازی، هیزم، ذغال چوب، تیرهای تونلی، تخته خرده چوب و اسانس های روغنی کاشته می شوند، به عنوان یکی از منابع عمده جهانی مولد فیبر جهت ساخت کاغذ سفید کرافت و در نهایت تولید کاغذ چاپ و تحریر با کیفیت عالی شناخته شده اند.

گروهی از پژوهشگران استرالیایی در مقاله ای که تحت عنوان «ذرات طلای طبیعی در برگ اوکالیپتوس و ارتباط آن با اکتشاف ذخایر زیرزمینی طلا» در نشریه علمی نیچر منتشر کرده اند، مدعی شده اند که درخت اوکالیپتوس می تواند طلای موجود در عمق زمین را جذب و به سطح زمین منتقل کند و به این ترتیب، اکتشاف معدن از این طریق را امکان پذیر کند.

نحوه تکثیر اکالیپتوس

تکثیر اکالیپتوس از طریق بذر و اندام های رویشی (قلعه و پیوند زدن) انجام می گیرد.

الف) تکثیر از طریق بذر: برای این کار پس از بدست آوردن بذر مناسب که معمولاً یکی از کارهای اساسی در امر بذرگیری از درخت اکالیپتوس، شناخت درخت مادر می باشد. سپس آنرا در زمینی می کارند که دارای خاک نرم و نسبتاً مرطوب همراه با نور باشد.

ب) تکثیر به وسیله اندام های رویشی: ازدیاد از طریق اندام های رویشی اهمیت خاصی در توسعه و انتشار پایه های مرغوب دارد. بدین وسیله می توان صفاتی با کیفیتی خاص را که در بعضی پایه ها ایجاد شده حفظ نمود و توسعه داد لیکن ازدیاد رویشی در اکالیپتوس بسیار مشکل است.

هشدار - عوارض جانبی

هشدار: استفاده از روغن ها و عصاره های گیاهی که با نام افشردی خوراکی هم شناخته می شوند برای زنان باردار، شیر ده و همچنین کودکان زیر سه سال مورد منع مصرف دارد. این روغن های گیاهی را با احتیاط مصرف کرد. در موقع استفاده باید به مقداری که گفته شد اکتفا شود. مصرف زیاد هر نوع داروی گیاهی هم ممکن است باعث مسمومیت و عوارض جانبی شود. زمانی که از این روغن ها برای ماساژ استفاده می کنید حتماً دست هایتان را با دقت تمام شستشو دهید. شیشه ای این روغن ها را دور از دسترس کودکان قرار دهید. اگر در مورد استفاده از این داروهای گیاهی شک دارید حتماً با پزشکتان مشورت کنید. مصرف بیش از حد اکالیپتوس ممکن است باعث ورم معده و روده و سردرد، ورم کلیه، پیدایش خون در ادرار و پایین آمدن فشار خون شود. همچنین مصرف خیلی زیاد اکالیپتوس موجب فلج دستگاه تنفسی، خفگی و مرگ می شود. بهتر است در مصرف این گیاهان دقت کنید. چون مصرف بیش از اندازه ای آن ها عوارض زیادی دارد.

http://en.wikipedia.org/wiki/Eucalyptus_grandis
<http://danesh.roshd.ir>
<http://www.aftabir.com>

منبع:

اورژانس اجتماعی را بهتر بشناسیم

فرشته شهباز مددکار اجتماعی کودکان ایتیم آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

ازین رو در سال ۱۳۸۳ "خط تلفن کودک آزاری" با شماره ۱۲۳ توسط سازمان بهزیستی کشور در تهران راه اندازی شد و در سال ۱۳۸۵ به ۵ مرکز افزایش یافته و از سال ۱۳۸۶ و ۱۳۸۷ در کل استان های کشور راه اندازی شد. اورژانس اجتماعی حاصل این فکر می باشد که برای هر موضوعی ضرورت ندارد مردم به کلاستری یا دادگستری مراجعه کنند، بلکه باید دسترسی مردم به منابع اجتماعی افزایش پیدا کرده تا از این طریق مسائل خود را حل کنند. تشکیل پرونده های قضایی در همه موضوعات اجتماعی فقط آمار این پرونده ها را بالا می برد. خدمات اورژانس اجتماعی زمینه افزایش سرمایه اجتماعی را فراهم می کند و می تواند زمینه کنترل و کاهش آسیب های اجتماعی را به وجود آورد. ساماندهی مناطق آسیب دیده از این طریق میسر بوده و کنترل اجتماعی مردم نیز بیشتر می گردد. اورژانس اجتماعی حاصل فعالیت چندین ساله سازمان بهزیستی کشور در دفتر امور آسیب دیدگان اجتماعی است که شامل چندین برنامه و فعالیت می باشد:

۱- مداخله در بحران فردی، خانوادگی و اجتماعی (مرکز اورژانس اجتماعی): شامل دو قسمت سرپایی-اداری و نگهداری موقت می باشد. پذیرش گروه های هدف بیشتر در این بخش اتفاق می افتد. مراکز مستقل، مستقر در دادگستری ها و شوراها حل اختلاف، در مجاورت ادارات بهزیستی هر شهرستان و پایگاه خدمات اجتماعی به طور مستقل می توانند پذیرش انجام دهند. در قسمت نگهداری موقت (که برای افراد آسیب دیده یا در معرض آسیب می باشد) نیز فرد می تواند بین ۲۰ تا ۴۰ روز (با نظر تیم تخصصی) اقامت داشته باشد. نیروی تخصصی شامل مددکار اجتماعی، روانشناس، روانپزشک، مشاور حقوقی و پزشک می باشند.

۲- خط تلفن اورژانس اجتماعی ۱۲۳: نیروی تخصصی شامل مددکار اجتماعی و روانشناس می باشد. که پس از تماس از سوی گروه هدف و یا اعضای خانواده، مراجع قضایی یا انتظامی، مراکز سازمان بهزیستی، مراکز بهداشتی و درمانی و... ارزیابی اولیه و سپس تشخیص اولیه صورت گرفته و ارجاع به محل مربوطه از جمله مراکز مداخله در بحران، تیم سیار اورژانس اجتماعی، مراکز مشاوره و... انجام می گردد.

۳- خدمات و تیم سیار اورژانس اجتماعی: این بخش از اورژانس اجتماعی جهت اجرایی شدن رویکرد جامعه محوری به جای مرکز محوری و مددکاری اجتماعی پویا فعالیت می کند. نیروی تخصصی آن شامل مددکار اجتماعی و روانشناس بوده که خودروی آن نیز با آرم و طراحی منحصر به فرد می باشد. مهم ترین هدف این فعالیت عبارتند از در دسترس قرار دادن خدمات مرتبط به افراد در معرض آسیب و یا آسیب دیده اجتماعی در داخل منزل، محیط کار، خیابان، مدرسه و... می باشد.

۴- پایگاه اورژانس اجتماعی: یکی از چهار فعالیت اورژانس اجتماعی است با هدف ارائه خدمات تخصصی به موقع به مردم می باشد. پایگاه خدمات اجتماعی زمینه ای را فراهم می آورد تا مردم احساس کنند که هم محله هستند و خود را نسبت به دیگران مسئول بدانند. در این شرایط مشارکت آنان بیشتر شده و اعتماد بیشتری نیز به یکدیگر پیدا می کنند. این پایگاه ها در سطح شهر و محلات می باشند.

گروه هدف اورژانس اجتماعی چه کسانی هستند:

این افراد شامل زوجین در حال طلاق، افراد دارای اختلافات خانوادگی حاد، زنان و دختران در معرض آسیب اجتماعی و یا آسیب دیده اجتماعی، افرادی که قصد خودکشی دارند یا اقدام به خودکشی کرده اند، کودکان خیابانی، همسران آزار دیده، کودکان آزار دیده، سالمندان آزار دیده، مبتلایان به اختلال هویت جنسی، دختران و پسران فراری از منزل و سایر افرادی که در شرایط بحرانی قرار دارند.

اهداف و اصول اورژانس اجتماعی:

- کنترل و کاهش بحران های فردی، خانوادگی و اجتماعی
- ارتقا توانمندی افراد آسیب دیده جهت مقابله با آسیب اجتماعی در شرایط بحرانی
- جایگزینی مداخله های روانی اجتماعی قبل از مداخله های قضایی و انتظامی
- ارائه خدمات تخصصی، به موقع و در دسترس
- توجه به فرد، خانواده و جامعه
- داشتن رویکرد علمی در مداخله
- پاسخگویی و مساله یابی بهنگام
- توانمندسازی اجتماع محور با رویکرد منطقه ای و محلی
- مشارکت با سایر افراد در سازمان ها و ارگان های دیگر از جمله دولتی و غیردولتی و همچنین همکاری با سازمان های مردم نهاد

انسانها در طول حیات خود با نیازها و مشکلات متعددی مواجه می شوند که برای برطرف کردن و حل آنها از ظرفیت های موجود در جامعه بهره برده و می برند. از جمله اینها می توان به بهره گیری از تکنولوژی های موجود در جهت تسهیل دسترسی به خدمات اجتماعی اشاره کرد. خدماتی که در کوتاه ترین زمان ممکن و به آسان ترین راه و ارزان و قابل دسترس باشد و در عین حال از رویکردهای علمی و تخصصی هم برخوردار باشد. انسان امروزی به دلیل تنوع نیازها، مشکلات، شرایط اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، روانی و ... بیش از پیش نیازمند بهره گیری از منابع اجتماعی است. در هر جامعه ای برای پاسخگویی به نیازهای مردم و حل یا کاهش مشکلات آنها تمهیداتی اتخاذ و برنامه هایی تدوین می شود. از جمله اینها می توان به ایجاد مراکز ارائه کننده خدمات مددکاری اجتماعی به صورت تلفنی (مشاوره) و نیز حضوری اشاره نمود.

تاریخچه مشاوره و مداخله تلفنی در جهان:

۱. مرحله فعالیت های بشردوستانه:

- نخستین بار خطوط تلفنی با کمک انجمن های بشردوستانه مذهبی، در اروپای غربی گسترش یافت.
- سال ۱۹۰۵م تاسیس انجمن پیشگیری از خودکشی و افتتاح خط تلفنی پیشگیری از خودکشی در نیویورک و لس آنجلس
- سال ۱۹۴۵م تاسیس مرکز پذیرش حضوری و تلفنی از سوی یک انجمن پروتستان و کلینیک روانپزشکی در وین
- سال ۱۹۵۳م افتتاح خط تلفنی نیکوکاران مذهبی در لندن از سوی یک کشیش انگلیسی برای پیشگیری از خودکشی
- سال ۱۹۵۶م افتتاح خط کمک رسانی تلفنی در برلین آلمان و گستره این فعالیت ها تاکنون ادامه دارد.

۲. مرحله فعالیت های مردمی:

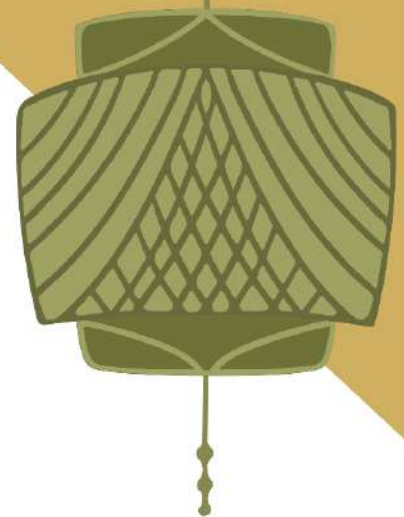
- سال ۱۹۷۱م تاسیس خط تلفنی والدین توسط انجمن اولیاء و مربیان در آمریکا
- سال ۱۹۷۵م تاسیس خط کمک رسانی به زوجین توسط انجمن مشاوره مشکلات زناشویی و مراکز برای زنان آسیب دیده و مورد خشونت قرار گرفته در آمریکا
- سال ۱۹۷۷م تاسیس و راه اندازی ۲۰۰ خط تلفنی اروپایی در اتحادیه بین المللی خدمات فوریتی و ایجاد اولین خط کمک رسانی به کودکان
- سال ۱۹۸۰م تاسیس و راه اندازی ۴۰۰ خط تلفنی در اروپا (بیشتر در آلمان و انگلیس)
- سال ۱۹۸۳م تاسیس اولین خدمات تلفنی "ایدز" در لس آنجلس و گستره این فعالیت ها تاکنون ادامه دارد.

۳. مرحله فعالیت های دولتی:

- سال ۱۹۸۶م تاسیس و گسترش خطوط تلفنی ایدز و سرطان در اروپا، ایجاد چندین مرکز تلفنی پیشگیری از کودک آزاری، خط تلفنی کودک در انگلیس و خدمات تلفنی رایگان به نام "اطلاع رسانی به زنان خشونت دیده" و خط تلفنی بین المللی اعتباریاد
- سال ۱۹۸۸م راه اندازی مرکز خدمات تلفنی پیشگیری از خودکشی در مسکو
- سال ۱۹۹۰م تاسیس مراکز به نام "الو کودک آزاری" در فرانسه
- سال ۲۰۰۴م راه اندازی خط یاری کودک در برزیل و ویتنام و خط تلفن دوستان در کلمبیا
- سال ۲۰۰۵م خط ۱۴۷ توسط وزارت توسعه اجتماعی در پاناما و گستره این فعالیت ها تاکنون ادامه دارد.

تاریخچه مشاوره و مداخله تلفنی در ایران:

مشاوره تلفنی در ایران با نام "صدای مشاور" شناخته می شود که اولین بار در سال ۱۳۷۲ توسط سازمان بهزیستی کشور در تهران آغاز به کار کرد و بعد از آن در سراسر کشور گسترش پیدا کرده که شماره آن به ۱۴۸ و سپس به ۱۴۸۰ تغییر پیدا کرد. علاوه بر صدای مشاور، در سال ۱۳۷۸ که فعالیت مراکز مداخله در بحران های فردی، خانوادگی و اجتماعی در ۱۰ استان کشور آغاز شده بود، نیاز به یک خط تلفنی که مردم آسان تر و راحت تر به حافظه بسپارند، احساس شد.



شهاب احمدی / کارشناس جامعه‌شناسی از دانشگاه تهران ضرورت‌های محیط زندگی سالمندان

محیط اطراف آدمی عنصری مهم در زندگی اوست که آن را باید از زاویه‌ای علمی نگریست. با رشد جمعیت‌های کهنسال شهرها، مسائل این قشر و سلامت و رضایت آنها هر روز بیش از پیش اهمیت می‌یابد و مورد تحقیق و توجه قرار می‌گیرد. تمرکز بر محیط زندگی سالمندان و بهبود آن می‌تواند مستقیماً کیفیت زندگی قشر سالمند جامعه و به تبع آن کیفیت زندگی شهری را برای تمام آحاد جامعه بهبود ببخشد. نباید فراموش کرد که هر عضو جامعه، سالمند آینده خواهند بود. قرار گرفتن در معرض نور آفتاب، نظم بیشتری به چرخه خواب و بیداری داده و تحرک بیشتر و احساس سلامت را در فرد افزایش می‌دهد. در طراحی اماکن مخصوص نگهداری سالمندان باید فضاهای باز مناسب گنجانده شود. در حال حاضر فضاهای سبز و باز نه به عنوان بخشی از فضای کلی بلکه به عنوان تزئینات و نما در نظر گرفته می‌شود.

آن چه غالباً در طراحی این فضاها فراموش می‌شود کاربرد آن برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان است. با گل‌ها درختان پرندگان و حیوانات می‌توان محیط بیرون را به درون ساختمان منتقل کرد. محیط‌های یکنواخت و خسته‌کننده موجب ایجاد واکنش‌های مضر در سالمندان می‌شود. از جمله می‌توان به اضطراب، ترس، پریشانی و گوشه نشینی اشاره داشت. بنابراین یک موضوع حائز اهمیت، تقویت توانایی تحرک سالمند است.

استفاده از مواد مناسب برای پوشش زمین ساخت راهروهای مسطح و طراحی مناسب نرده و تکیه‌گاه می‌تواند سالمندان را تشویق به تحرک بیشتر کند. افزایش تحرک به نوبه خود توان فیزیکی و سلامت روحی سالخوردگان را افزایش می‌دهد و موانعی که ممکن است باعث زمین خوردن فرد کهنسال شود را بیشتر می‌کند از جمله: وجود پله، چیدمان وسایل و مبلمان و... را می‌توان به نحوی تغییر داد که مسیر رفت و آمد و عبور پهنای کافی داشته باشد. همچنین لازم است دستگیره‌ها و نرده‌های مناسب افراد کم‌توان حرکتی در نقاط لازم تعبیه شود به نحوی که پس از برخورد با وسایل آسیب‌زا نباشند.

بهبود کیفیت زندگی در مکانی خاص یا برای فرد یا گروهی خاص از جمله موضوعات مورد توجه برنامه ریزان محسوب می‌شود. از این رو برنامه‌ریزان شهری با رسیدگی به مسئله کیفیت زندگی در سطح کشور تا محلات شهری ماهیت این افراد را می‌رسانند. مسئله کیفیت زندگی از نوع مسائل مهمی است که حتی کشورهای پیشرفته هم با آن دست به گریبان هستند. چون غالب موضوع، کیفیت زندگی است. پس کار برنامه‌ریزان و مدیران شهری را با مشکل مواجه کرده و این موضوع حتی می‌تواند مقبولیت سیاسی و اجتماعی برای سرمداران حکومت‌ها فراهم نماید. توجه زیادی در این خصوص موجب بالا بردن کیفیت زندگی سالمندان می‌شود و لزوم بررسی ابعاد تأثیرگذار آن ضرورت می‌یابد.

معرفی فناوری های جدید برای کمک به افراد دارای معلولیت

مهندس سعید حیاتی / کارشناس ارشد امنیت شبکه

افراد دارای معلولیت به دلیل ناتوانی خود، از پیشرفت هر روزه جامعه عقب مانده اند، اما فناوری اطلاعات می تواند این خلاء را برطرف کند. فناوری اطلاعات همانند معجونی معجزه آساست که به افراد ناتوان کمک می کند تا با روشی مناسب و دقیق، گامی بزرگ رو به جلو بردارند. در این تحقیق به بررسی مشکلات افرادی که معلولیت دارند در دنیای کامپیوتر و همچنین راه کارهایی برای راحتی بیشتر این کاربران پرداخته می شود. در این تحقیق به بررسی برخی تکنولوژی ها برای کمک به افرادی که معلولیت دارند پرداخته شده اما مشکل اصلی اینجاست که تکنولوژی هایی که برای این منظور طراحی می شوند یا گرانقیمت هستند یا کاربری تعریف شده و پیش بینی شده را در عمل ارائه نمی کنند. برای راحتی بیشتر کاربرانی که معلولیت های خاصی دارند، طرح های زیادی از ماوس و کیبوردهای کامپیوترها مطرح شده است؛ مانند:

کیبورد مخصوص معلولین

این کیبوردها مطابق با دست چپ یا راست طراحی می شود و محل قرارگیری دکمه ها بر اساس راست و چپ بودن دست متفاوت است. همچنین دکمه های بزرگتری روی آنها قرار گرفته است.

دستیار کیبورد

روی کیبورد سوار میشود و هنگامی که فرد یک حرف را فشار دهد، برای جلوگیری از خطا در تایپ، حروف دیگر غیرفعال می شوند.

ماوس هایی که تنها با حرکت سر کنترل می شوند

ماوس های گوی مانند (Trackballs) شهرهای الکترونیکی نیز باید به گونه ای طراحی شوند که امکان استفاده از خدمات آنها برای همه اقشار جامعه از جمله افراد کم توان و معلول فراهم باشد؛ برای مثال در یک سایت شهر الکترونیکی باید ابزاری برای درشت نمایش دادن مطالب برای افراد کم بینا، امکان صوتی برای خواندن مطالب سایت برای افراد نابینا و ابزار شناخت افراد کم توان و معلول از طریق هوشمندسازی سایت وجود داشته باشد؛ بنابراین در استانداردسازی شهر الکترونیکی باید نیازهای افراد کم توان و دارای معلولیت در نظر گرفته شود تا مشکلات موجود وضعیت شهرهای سنتی از نظر معماری و خیابان ها و ساختمان های دولتی و غیردولتی باعث بروز مشکلات نشود.

به کارگیری ربات ها

ربات ها همچنان که در صنعت کاربردهای زیادی داشته اند، توانسته اند پرستار خوبی برای افراد کم توان در منازل و بیمارستان ها باشند و باعث تغییر در تولیدات صنعتی و توقع در افراد معلول شده اند.

بهبود مهارت های ارتباطی

افراد دارای اوتیسم والدین بسیاری از بچه هایی که از مشکل اوتیسم رنج می برند، آنها را به سمت آی پدها و تبلت ها سوق می دهند تا کودکان بتوانند ارتباط بیشتری با محیط خود برقرارکنند، روابط اجتماعی را بیاموزند و با لغات جدید آشنا شوند. خوب یا بد، واقعیت ماجرا این است که کودکان و نوجوانان امروز، هنگام یادگیری با تبلت لذت بیشتری می برند؛ به همین دلیل برای آموزش به این کودکان از تبلت به جای کاغذهای آموزش الفبا و... استفاده می شود. در این حالت کودک تمرکز بیشتری دارد.

استفاده از تبلت برای صحبت کردن

حمل آسان و به صرفه بودن تبلت ها، آنها را به وسیله ای مناسب و محبوب برای تمرین سخن گفتن و درمان ناتوانی در بیان تبدیل کرده است. اپلیکیشن هایی چون Yourself for Speak به AAC Augie به درمانگران زبان این امکان را می دهد که در درمان بیماران خود به گنجینه لغات بیش از ۱۳۰۰۰ کلمه دسترسی پیداکنند، آن هم تنها با چند تماس کوچک روی صفحه نمایشگر تبلت؛ به علاوه برخی اپلیکیشن ها دستورالعمل های برنامه خود را به صورت صوتی پخش می کنند که در نتیجه کاربر بدون دیدن صفحه نمایش می تواند از این برنامه ها استفاده کند.

ایستگاه های اتوبوس هوشمند برای افراد دارای معلولیت

آقای باکچین چک، در پی حمایت از افراد دارای معلولیت، ایستگاه اتوبوس هوشمندی را طراحی کرده است که به گفته وی در صورت پیاده سازی این طرح، شاهد بازگشت آنها به اجتماع خواهیم بود. البته گفتنی است این طرح با کمی تغییرات، سالهاست در کشورهای اروپایی اجرا شده، اما این طرح بسیارکامل است. افراد دارای معلولیت یا نابینا می توانند در ایستگاه های اتوبوس هوشمند حاضر شوند و با فشاردادن دکمه اتوبوس مربوطه، با شنیدن پیام های صوتی و تصویری توسط بلندگو و نشانگر LED ایستگاه از زمان حرکت و به مقصد رسیدن آن آگاه شوند. ارتباط بین اتوبوس و ایستگاه با پی سیم انجام می شود و قراراست در آینده نرمافزار تلفن همراه ایستگاه های اتوبوس برای این افراد نوشته شود تا حتی اگر نتوانستند به موقع خود را به ایستگاه برسانند، توسط این برنامه، راننده را آگاه کنند و در صورت امکان راننده برای چند دقیقه در ایستگاه توقف کند تا شخص خود را به اتوبوس برساند.

دیجیتال ساینیج برای معلولین

Signage Digital می تواند در محوطه دانشگاه به منظور آموزش و اطلاع رسانی درخصوص دسترسی افراد معلول به محوطه دانشگاه استفاده شود. این نوع سیستم اطلاع رسانی در مواردی نظیر ساخت محل های ورودی جدید، کلاس های درس و دفاتر دانشکده می تواند به افراد دارای معلولیت کمک بسزایی کند. دیجیتال ساینیج ها همچنین می توانند منابع متنی را به عنوان راهنما از طریق متن یا صوت، به کاربران انتقال دهند و درخصوص متونی که فاقد خط بریل یا نشانه های جهت یابی هستند، مسیریابی را اضافه کنند.

تکنولوژی برای نابینایان

تکنولوژی با پیشرفت روزافزونی که دارد، همواره به این سو می رود که نیازهای بشر را رفیع و زندگی اش را ساده کند. در همین راستا به کارگیری فناوری برای افزایش توانایی افراد نابینا یکی از دغدغه های مهم افراد فعال در این حوزه محسوب می شود. این گروه همواره در تلاش بوده اند تا بتوانند با استفاده از فناوری های گوناگون از طریق حواس دیگر؛ مانند شنوایی و المسه به این افراد نابینا کمک کنند تا اطلاعات را هرچه بهتر از محیط اطراف خود دریافت کنند. گجت های گویا و برنامه های کاربردی مختلفی که برای استفاده و سرگرمی نابینایان ساخته شده از جمله همین فناوری هاست.

تاکیت

تاکیت در واقع یک وسیله ابداعی برای کمک به افرادی است که از اختلالات کلامی و زبانی رنج می برند و در برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند. این وسیله تلفظ های نامفهوم را به کلمات معنا دار تبدیل می کند و موجب می شود با وجود اختلال کلامی فرد، اطرافیان بتوانند به درستی متوجه منظور و نیت او شوند. یکی از مزیت های مهم تاکیت این است که به هر زبانی کار می کند. این وسیله در ابتدا الگوهای کلامی فرد را شناسایی کرده و یک دیکشنری کلامی شخص را ایجاد می کند، در ادامه تلفظ های نامفهوم را شناسایی و مشخص می کند. به این ترتیب فرد می تواند به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کند.

دستکش روباتیک

محققان دانشگاه نوادا، رینو و دانشگاه آرکانزاس، سال گذشته طرحی ارائه کردند که کمک شایانی به افراد نابینا می کند. این نوآوری که شامل یک دستکش روباتیک است به افراد نابینا کمک می کند اجسامی را که لمس می کنند، ببینند. سنسورهای لمسی و درجه حرارت در کنار دوربین با وضوح بالا و میکروفن در این دستگاه به کار رفته است.

این وسیله کوچک به افراد دارای معلولیت کمک می کند تا به راحتی متون و نوشته های خود را بخوانند. این ابزار دو کاربرد دارد: افراد با کمک آن می توانند متن های نوشته شده روی یک کتاب یا ابزار الکترونیکی مانند گوشی همراه یا لپتاپ را به راحتی مطالعه کنند. همچنین به عنوان ابزاری برای ترجمه زبان نیز استفاده می شود. فرد می تواند این وسیله را دور انگشت خود قرار داده و پس از اشاره به بخشی از کتاب یا نوشته، آن را به راحتی مطالعه کند. دوربین کوچکی روی متن خوان انگشتی قرار دارد که متن مدنظر را اسکن کرده و پس از شناسایی کلمات، آن را به یک پیام صوتی تبدیل می کند. این وسیله از طریق لرزش به خواننده اطلاع می دهد که چه زمانی در ابتدا یا انتهای خط قرار دارد یا این که چه زمانی باید به خط بعدی برود.

نقشه مکان یابی

خدمات برای افرادی که معلولیت ندارند، پلکان متحرک مخصوص ویلچر و اتاقک های دسترس پذیر این صندلی ها چندان موضوع مهمی به حساب نمی آید. بسیاری از مکان های عمومی نیز مجهز به این تسهیلات نیستند. همین مسئله باعث ناراحتی و زحمت آن دسته از افرادی می شود که باید با ویلچر در سطح شهر رفت و آمد کنند. فرد معلول با نصب این اپلیکیشن روی گوشی هوشمند خود درباره وجود این پله ها و اتاقک ها در مکان های عمومی؛ مانند رستوران ها، هتل ها، فروشگاه های زنجیره ای و ... اطلاعاتی به دست می آورد. این نقشه همچنین مکان های عمومی دارای این تسهیلات را رتبه بندی کرده و با علامت ستاره نشان می دهد که کدام محل خدمات بیشتری ارائه می کند. در این صورت فرد دارای معلولیت حق انتخاب بیشتری پیش روی خود خواهد دید.

عصای هوشمند

دانشمندان و محققان عصای ویژه نابینایان را هم هوشمند کرده اند. نسل جدید عصای ویژه نابینایان و کمبینایان به لطف مجهز بودن به سیستم موقعیت یاب جهانی (GPS) فرد استفاده کننده را در محیط بیرون از خانه راهنمایی می کند و به مقصد می رساند. محققان عنوان Xplor را برای این فناوری جدید برگزیده اند. بدون شک مهمترین بخشی که در این عصای هوشمند نظر ها را به خود جلب می کند، فناوری تشخیص چهره و سیستم موقعیت یاب جهانی آن است. نکته جالب توجه دیگر در خصوص این فناوری نوین، سیستم تشخیص چهره آن است، به طوری که در این ابزار یک پایگاه اطلاعاتی نصب شده است که انبوهی از تصاویر مربوط به دوستان و آشنایان کاربر را در خود ذخیره می کند. فرد نابینا می تواند از فاصله ۱۰ متری فرد مدنظر خود را تشخیص دهد. عصا با ایجاد لرزشی محسوس، فرد استفاده کننده را از این موضوع مطلع می کند.

ابزار کمکی غذاخوری

وسيله ای است که هنگام غذا خوردن به فرد دارای معلولیت های حرکتی کمک می کند و با وصل شدن به قاشق یا چنگال او باعث می شود خوردن غذا راحت تر شود. این ابزار بیشتر برای بیمارانی مناسب است که از امراضی همچون پارکینسون رنج می برند یا وجود دیگر اختلالات حرکتی موجب لرزش دستان آنها می شود. این وسیله کوچک، لرزش دست فرد بیمار را تا ۷۰ درصد کاهش داده و موجب می شود محتویات قاشق به راحتی وارد دهان بیمار شود. در کنار این وسیله یک دستگیره ثابت کننده، یک شارژر و سه قاشق در اندازه های مختلف قرار دارد. با هر بار شارژ کردن این دستگاه می توان برای صرف چند وعده غذا از آن استفاده کرد.

چشمان من باش

چشمان من باش (Eyes My Be) در واقع یک اپلیکیشن فوق العاده است که به افراد نابینا کمک می کند دنیای اطراف خود را ببینند. از طریق این اپلیکیشن، فرد نابینا می تواند به تعدادی داوطلب در اطراف خود وصل شود. پس از برقراری ارتباط با فرد داوطلب، از او در موارد ساده ای؛ همچون کنترل تاریخ انقضا روی پاکت شیر به هنگام خرید سوال می کند. افراد داوطلب، درخواست های کمک را روی گوشی خود مشاهده می کنند و در صورتی که مشغول به انجام کاری باشند، این اپلیکیشن سراغ فرد دیگری می رود و از او کمک می گیرد. هر درخواست کمک یک تماس ویدئویی با فرد داوطلب برقراری کند تا آنها بتوانند به فرد نابینا کمک کنند.

گوشی های Sesame

این روزها گوشی های همراه نیاز عادی هر فرد و به ویژه افراد دارای معلولیت به شمار می آیند، اما گوشی های عادی نمی توانند برای افرادی که محدودیت حرکتی دارند، چندان مؤثر و مفید باشند. بر همین اساس گوشی Sesame که نیازی به لمس کردن ندارد، برای افراد دارای معلولیت ساخته شده است. این گوشی به گونه ای طراحی شده که با حرکات سر و با کمک دوربین جلوی خود کار می کند. بر این اساس فرد دارای معلولیت بدون این که از انگشت خود استفاده کند، فقط با حرکات سر، کارهای معمول در گوشی؛ همچون تماس گرفتن و پخش موسیقی را انجام می دهد. کنترل صوتی نیز در آن وجود دارد که فرد دیگر هیچ نیازی به استفاده از انگشتانش نداشته باشد.

عینک دسترسی افراد دارای معلولیت به فناوری

محققان عینکی را ساخته اند که به افراد دارای معلولیت کمک می کند از فناوری های نوین استفاده کنند. عینک GlassOuse یک گجت پوشیدنی مجهز به حسگری است که در دهان قرار می گیرد. هنگامی که کاربر سر خود را تکان می دهد، اگر روی قسمت آبی حسگر فشار بیاورد می تواند جهت یابی کند. این عینک ها نیز مجهز به بلوتوث هستند و افراد دارای معلولیت با کمک آن می توانند به موبایل و رایانه دسترسی داشته باشند.

دسته جدید ایکس باکس ویژه افراد دارای معلولیت

بازی های ویدیویی از محبوبترین سرگرمی ها در بین میلیون ها نفر در سراسر دنیا هستند. بازی های کامپیوتری به دلیل تعاملی که در آنها وجود دارد با بسیاری دیگر از سرگرمی ها مانند کتابخوانی و تماشای فیلم متفاوت هستند و در دسته جداگانه ای از سرگرمی ها قرار می گیرند. حال به دلیل محبوبیت بسیار زیادی که بازی های ویدیویی در بین مردم سراسر دنیا دارند، مایکروسافت دسته جدیدی را برای افراد دارای معلولیت و ناتوان که توانایی استفاده از دسته های معمولی ایکس باکس را ندارند معرفی کرده است. این دستگاه که دسته انطباق پذیر (Controller Adaptive نام دارد با اتصال به یک سری دستگاه های ثانویه قادر است به افراد با معلولیت های متفاوت امکان بازی کردن روی ویندوز یا کنسول ایکس باکس را بدهد. این دستگاه تنها برای یک نوع معلولیت طراحی نشده، بلکه قادر است انواع معلولیت های مختلف را پشتیبانی کند. برخلاف ظاهر ساده این دسته، کارایی های آن بسیار بالا و متنوع است. در قسمت بالایی این دسته مستطیلی شکل، دو دکمه مشکی دایره ای شکل بزرگ دیده می شود که آنها را می توان برای اجرای هر دستوری در طول بازی به طور دلخواه تنظیم کرد. از آنجا که ویندوز ۱۰ یا ایکس باکس این دسته را به عنوان یک دسته استاندارد شناسایی می کنند، بنابراین استفاده از آن برای تمامی بازی ها ممکن است. در پشت این دسته هم ۱۹ جک ۳.۵ میلیمتری قرار دارد که امکان اتصال هر وسیله ای را به فرد می دهد. هر یک از این پورت ها امکان بهره مندی از یکی از ویژگی های دسته های عادی ایکس باکس را به فرد خواهد داد؛ برای مثال می توان از طریق اتصال جک ۳.۵ میلیمتری، پدال گاز و ترمز را نیز به این دسته متصل کرد یا از آن برای فعالسازی دکمه های کوچک مانند R و ۱ استفاده کرد. نکته جالب اینکه فرد معلول می تواند برای هر بازی تنظیمات دسته را به صورت جداگانه در پروفایل خود ذخیره کند.

کنترل گوشی و رایانه توسط افراد دارای معلولیت

با پلک زدن و تنفس افرادی که دارای معلولیت های جسمی و حرکتی هستند برای کنترل تلفن های هوشمند همراه مشکلات زیادی دارند، اما پیشرفت فناوری به کمک این افراد آمده است تا آسان تر از گوشی های عادی استفاده کنند. مؤسس شرکت کانادایی Lab Open Komodo ابزاری موسوم به «سپر تسلا» ابداع کرده که به این افراد می کند از گوشی هوشمند خود استفاده کنند. این ابزار ۳۵۰ دلاری فرامین صادر شده با استفاده از پلک زدن، ضربه زدن با آرنج و حتی تنفس را به فرامین معنا دار برای رایانه ها، گوشی ها و تبلت ها تبدیل می کند. برای این کار تنها کافی است گوشی یا رایانه از طریق پورت USB به این ابزار متصل شود.

عجب جایی است کهریزک

عجب جایی است (کهریزک) چه عالیت
سراسر لطف و مهر و همزبانیت
شمیم عطر احسان و محبت
به هر جانبگری بینی فرشته
پدرها، مادرا لبریز عشقند
به پیروی گر شوند بیمار و رنجور
کمک اول ز فرزندان بخواهند
گواهم هست (کهریزک) عزیزان
چه خوب است تا به این خانه بیایید
بینید شوق آن پروانه ها را
به گرد شمع بیماران بگردند
همه در فکر ایشارند و یاری
تلاش و همتی دارند دو چندان
مددجو را ببینند همچو خویشان
فداکاری و نیکی میزند موج
خدا را می کنند هر یک اطاعت
الهی سالم و سرزنده باشند

یقیناً "هیچ جایی مثل آن نیست
همه ایثار و عشق و مهربانیت
دهد دل را جلا، چون نیست منت
خداوندا مگر آنجا بهشته؟
به هر خانه چو نوری می درخشند
بگردن ناتوان با چشم کم نور
و گرنه مردم خیر زیادند
بینید آن همه ایثار و احسان
ز نزدیک آنچه گویم من بیاید
فداکارن پاک و بی ریا را
ز رنجوری معلولان برنجند
که در آنجا نباشد غصه داری
که باشد هر مددجو، شاد و خندان
کنند اوقات خود را وقف ایشان
ز خوش خلقی همه هستند در اوج
بود در دین ما خدمت، عبادت
همیشه شاد و دور از غصه باشند

فاطمه سادات میرعلی مرتضائی

کهریزک را

از خانه ام هم بیشتر دوست دارم

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

گفت وگویی صمیمی با یکی از کم توان ذهنی نونهال ساختمان نیلوفر که دوست دارد در آینده پزشک حیوانات شود

مهسا یادگاری فرزند محمد متولد نهم اردیبهشت سال ۱۳۹۱ ساکن محمدر شهر چند سالی است از خدمات روزانه معلولین ذهنی بهره می برد.



سوالات دو کلمه ای و پاسخ

خواندن یا نوشتن: هر دو / خواب یا بیداری: بیداری / سیاه و سفید: سفید / قرمز یا آبی: قرمز

برف یا بارون: برف / دکتر یا مهندس: دکتر / معلم یا مدیر: معلم / کهریزک یا خانه: خانه

پدر: خیلی دوستش دارم.

بازی مورد علاقه: وسط وسطی

بهترین فیلم: جومونگ و یوسف پیامبر

مهسای ما دوست دارد در آینده پزشک حیوانات شود و علاقه زیادی به این کار دارد.

و اما کهریزک...

کهریزک جای خیلی خوبی برای یادگیری است. من در اینجا نقاشی، موسیقی و ... یاد میگیرم. از همه کارکنان کهریزک بابت تلاش های زیاد تشکر می کنم. از خانم عزت پور معلم دلسوز، خانم حسنخانی مربی پرتلاش و خانم رجبی مدیر پیگیر تشکر و قدر دانی می کنم.

ما در اینجا از خدمات مراقبتی، توانبخشی، آموزشی و همچنین خدماتی از قبیل فیزیوتراپی، کاردرمانی، روانشناسی، مددکاری پزشکی، گفتار درمانی و... استفاده می کنیم.

شایان ذکر است حضور معلولان در کارگاه های توانبخشی به صورت روزانه فعال می باشد و هدف از ایجاد این کارگاه ها در آسایشگاه شناخت و شکوفایی استعداد و توانمندی های مددجویان، نزدیک کردن زندگی آسایشگاهی به زندگی عادی و فراهم ساختن امکان برگشت مددجویان به جامعه، آموزش حرفه های گوناگون متناسب با توان و علایق مددجویان برای خود کفایی و تقویت حس مسئولیت و مشارکت در تأمین معاش خود، ایجاد اعتماد به نفس در مددجویان و ایجاد فضای زنده و فعال، به منظور ارتقای کیفیت زندگی آنان می باشد.

توانخواه سر به زیر، کم حرف و مودب آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز با وجود سن کم اما به آینده امیدوار است و اینطور بیان می کند:

پدرش در فروشگاه لباس مشغول به کار است. دو خواهر به نام های هستی و مهیا و یک برادر به نام جواد به همراه پدرش خانواده اش را تشکیل می دهد.

از مهسا پرسیدیم؟؟؟

پرسیدیم خانه یا کهریزک؟ گفت: کهریزک

چه غذایی رو دوست داری؟ با کلی فکر و البته با لبخند جواب داد ماکارانی

کدام رنگ رو دوست داری؟ صورتی

کدام میوه؟ خیلی سریع پاسخ داد موز

جالب تر اینکه طرفدار تیم پرسپولیس است و کتاب را هم دوست دارد و البته عاشق درس املاست.

برای تفریح شمال را بیشتر می پسندد و کوه و دریا بیشتر به او آرامش می دهد و همدان شهری است که دوستش دارد و باخنده میگوید میخواهم بروم خارج.....

از مهسا پرسیدیم اگه پدر بزرگ و مادر بزرگ رو همین الان ببینی چی میگی؟؟ در یک جمله جواب داد میگم دوستتون دارم خیلی زیاد...

سوالات یک کلمه و پاسخ جذاب مهسا

گل: هوای باز

باران: هوای طوفانی

دریا: شمال

صندلی: نشستن

گریه: ناراحتی

خنده: خوشحالی

فوتبال: بازی زیبا

عروسک: دوران کودکی

تجلیل از زحمات فیزیوتراپیست های شاغل در آسایشگاه خیریه کهریزک - تهران



با حضور دکتر نحوی نژاد، از خدمات ارزشمند فیزیوتراپیست ها و دستیاران تلاشگر ایشان در آسایشگاه که نقش مهمی در کاهش آلام جسمی و نیز توانبخشی مددجویان دارند، تجلیل شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ دکتر نحوی نژاد در مراسم تجلیل از فیزیوتراپیست های شاغل در آسایشگاه خیریه کهریزک گفت: به باور بسیاری از متخصصان حوزه پزشکی، توانبخشی و طب سالمندی، فیزیوتراپی بخش جدایی ناپذیر زندگی سالمندان، معلولین، افراد مبتلا به ام اس و نیز تمامی کسانی که در حرکات جسمی دچار محدودیت می شوند، است. وی اضافه کرد: اهداف عالی کهریزک که توانبخشی مددجویان، یکی از ارکان آن است، به ما می گوید که همواره باید در صدد توسعه و نیز گسترش خدمات فیزیوتراپی باشیم و هر سال به داشته های خود چه در جذب نیروی انسانی ماهر و چه تهیه دستگاه های پیشرفته توانبخشی بیفزاییم.

دکتر نحوی نژاد خاطرنشان کرد: لازم به یادآوری نیست، با این حال همه ما متوجه هستیم که در چه مرکزی، مشغول انجام وظیفه ایم و رسالت زندگی بخشی به مددجویان در بهترین شرایط ممکن را به دوش می کشیم. در این نشست، انواع برنامه های توانبخشی در حال اجرا و همچنین طرح های درمانی پیش رو، مورد بررسی و واکاوی قرار گرفت که حاکی از اهمیت ویژه این بخش در بهبود کیفیت زندگی و ارتقاء سطح سلامت مددجویان است.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)



رییس حوزه قضایی شهر کهریزک؛

در تعامل با مسئولان آسایشگاه خیریه کهریزک، ذره ای درنگ نخواهیم کرد

دکتر محمدعلی محمدی در دیدار با مسئولان و مددجویان آسایشگاه خیریه کهریزک، بر حمایت همه جانبه از این مجموعه خیریه تأکید کرد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ دکتر محمدعلی محمدی رییس حوزه قضایی بخش کهریزک به اتفاق علی کلهر شهردار این شهر به آسایشگاه خیریه کهریزک آمدند تا از نزدیک با روند بستری و رسیدگی به سالمندان و معلولین بیشتر آشنا شوند. دکتر محمدی همچنین در نشستی مشترک با هیأت مدیره موسسه خیریه کهریزک، بر حمایت های همه جانبه در تسهیل پرونده های قضایی مرتبط با مددجویان و سازمان کهریزک تأکید کرد. وی با نگاهی به ارجاع بیماران بی خانمان از سوی قضات دادگاه به آسایشگاه خیریه کهریزک نیز گفت: نهایت خرسندی و افتخار ماست که چنین مرکزی در سرویس دهی به بیماران بی سرپرست، همکاری و همراهی همیشگی دارد.



دکتر محمدی با بیان اینکه قدردان زحمات هیأت مدیره و همه کادر اجرایی کهریزک هستیم، نیز گفت: قطعاً چالش های متعددی در مسیر خدمتگزاری به جمعیت زیادی از مددجویان پیش روی شماست و ما در بخش قضایی این آمادگی را داریم که یار و همراه شما در تسهیل انواع پرونده های ارجاعی به دادگاه و دادسرای شهر کهریزک باشیم.

گرامیداشت روز حراست و بازرسی در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک در دیدار با کارکنان واحد حراست و بازرسی، این واحد ساعی و پرتلاش را قلب تپنده کهریزک نامید و بر دقت روزافزون در انجام امور محوله تأکید کرد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ با اهدا لوح تقدیر به یکایک کارکنان حراست و بازرسی، از خدمات ارزشمند این تلاشگران عرصه امنیت و نظم در آسایشگاه خیریه کهریزک تجلیل شد. در این دیدار، دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک با بیان اینکه از مشقات و سختی های کار این واحد در طول شبانه روز آشنایی کامل دارد، گفت: مطمئن هستیم که برخورد با تخلفات احتمالی و نیز برقراری امنیت یکپارچه در آسایشگاه، بدون تنش و فضا سازی نخواهد بود، اما این شما هستید که می توانید با صبر و شکیبایی، این تنش ها را به حداقل برسانید. وی حراست و بازرسی را قلب تپنده کهریزک خواند و افزود: در بدو ورود نیکوکاران و بازدید کنندگان به آسایشگاه، اولین افرادی که با این گرامیان مواجه می شوند، همکاران حراست و بازرسی هستند، این مهم است که بدانیم اولین برخورد آن هم از نوع شایسته، در اذهان خیرین خواهد ماند.



دکتر نحوی نژاد با اشاره به دغدغه های کاری همکاران این حوزه نیز گفت: هیچ وقت مشکلات و چالش های مختلف به نقطه صفر نمی رسد، اما اطمینان داشته باشید پیگیری و رفع دغدغه های کاری شما در دستور کار قرار می گیرد. در ابتدای این دیدار، از کارکنان واحد حراست و بازرسی با طرح مسائل و مشکلات حیطه انجام وظیفه خود، خواستار تسهیل و رفع مشکلات پیش رو شدند.

۵۵

سوگواری دهه اول ماه محرم الحرام در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

با آغاز ماه محرم الحرام، بار دیگر سرای فرهنگی آسایشگاه خیریه کهریزک میزبان مددجویان، مدیران و کارکنان این مجموعه خیریه شد تا با برپایی مراسم سوگواری شهدای دشت کربلا، ارادت خود را به خاندان نبی مکرم سلام نشان دهد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ به رسم همه ساله و با آغاز ماه محرم الحرام، سرای فرهنگی آسایشگاه خیریه کهریزک پذیرای دوستداران و ارادتمندان به سرور و سالار شهیدان امام حسین (ع) و خاندان به خون خفته آن حضرت شد. در این گردهمایی های مذهبی که با استقبال گسترده سالمندان و معلولین همراه است، مداحان و ذاکرین اهل بیت علیهم السلام با مداحی و روضه خوانی، دل های بسیاری را روانه دشت کربلا می کنند.



در آغازین روز از ماه محرم امسال نیز این گردهمایی با مداحی حاج حسین ابراهیمی مداح و ذاکر اهل بیت علیهم السلام برگزار شد. زمزمه دعای روحبخش زیارت عاشورا و روضه خوانی در وصف شهدای واقعه خونین عاشورا، از دیگر بخش های این مراسم بود. قابل ذکر است در ایام دهه اول ماه محرم الحرام بویژه روزهای تاسوعا و عاشورای حسینی، دسته جات و هیئت های مذهبی از اقصای نقاط شهر، خود را به آسایشگاه خیریه کهریزک می رسانند تا علاوه بر عزاداری و سوگواری، کمک های نقدی و غیر نقدی خویش را تحویل مسئولان کهریزک نمایند.

تاسوعا و عاشورای حسینی در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



دسته جات و هیئت های عزاداری سید و سالار شهیدان امام حسین علیه السلام در ایام تاسوعا و عاشورای حسینی از اقصی نقاط شهر به مقصد کهریزک رسیدند تا در کنار مددجویان این مجموعه خیریه، در عزای شهدای دشت کربلا به سوگ بنشینند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک ؛ همزمان با سراسر کشور و شب و روز تاسوعا و عاشورای حسینی، آسایشگاه خیریه کهریزک میعادگاه عاشقان و دلدادگان به خاندان شهید اباعبدالله الحسین علیه السلام بود. دسته جات و هیئت های عزاداری به رسم سنت همه ساله، از اقصی نقاط شهر خود را به کهریزک رساندند تا در کنار مددجویان و ملتسمین دعا، در عزای امام شهیدان حسین علیه السلام و هفتاد و دو شهید دشت کربلا به سوگ بنشینند. در این مراسمات، مداحان و ذاکرین اهل بیت علیهم السلام به نوبت در جایگاه قرار گرفته و با ذکر مصائب خاندان شهید امام حسین علیه السلام، دل های بسیاری را روانه دشت کربلا کردند.

آتش زدن نمادین خیمه ها به یاد بازماندگان فاجعه اسفبار ظهر عاشورا، اقامه نماز به نیت آخرین نماز گلگون کفنان عاشورای حسینی و اهدا نذورات نقدی و غیر نقدی برای تأمین معاش مددجویان آسایشگاه، از دیگر برنامه های حضور هیئت های مذهبی در آسایشگاه خیریه کهریزک بود.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)



حسین کوهی پرچم آسایشگاه خیریه کهریزک

تهران را در قله دماوند به اهتزاز در آورد

حسین کوهی و کریم محدث از کارکنان آسایشگاه کهریزک تهران موفق به صعود قله دماوند شدند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک ؛ حسین کوهی سرپرست واحد خدمات آسایشگاه خیریه کهریزک استان تهران به همراه کریم محدث از کارکنان این واحد در روز پنجشنبه ۱۱ مردادماه به قله دماوند که بلندترین قله ایران و غرب آسیاست صعود کردند و پرچم آسایشگاه خیریه کهریزک تهران را با افتخار به اهتزاز در آوردند. کوهی و محدث پس از صعود طی مسیر طولانی و پرچالش در آب و هوایی نسبتاً بارانی طی دو روز به قله ی بلند ۵۶۱۰ متری از سطح دریا رسیدند و پس از به اهتزاز در آوردن پرچم آسایشگاه کهریزک تهران در بلندترین قله ایران همگان را به زندگی سالم و با نشاط دعوت نمودند. حسین کوهی قبل از این موفق به صعود قله های جانستون فشم، سرک چال او ۲ و ۳، توچال، و خولنو که بعد از دماوند و علم کوه سومین قله بلند البرز مرکزی است شده بود. ورزشگاه چند منظوره آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با وسعت ۱۲۰۰ متر مربع در سال ۱۳۸۴ توسط نیکوکاران تاسیس شد. هم اکنون رشته های بوچیا، بسکتبال با ویلچر، تنیس روی میز، شطرنج، دارت، ایردات، دو میدانی، پرتاب با دیسک- نیزه- کلاب و وزنه، ورزش صبحگاهی در بخش های مختلف برای توانخواهان و رشته های بدنسازی، فوتسال، والیبال، ایروبیک و یوگا برای کارکنان فعال است.



ورزشکاران با بهره گیری از ظرفیت های مطلوب و حمایت های آسایشگاه خیریه کهریزک تهران موفق به کسب مقام های قهرمانی و نایب قهرمانی در رشته های تنیس روی میز، دو میدانی پرتاب دیسک و بسکتبال در سطح آسیا و مقام های متعددی در سطح کشور و استان شده اند. بهبود کیفیت زندگی و صیانت از سلامت جسمی و روحی افراد تحت پوشش و کارکنان از اهداف آسایشگاه کهریزک تهران میباشد و برای ورزشکاران همواره آرزوی سربلندی، سلامتی و پیروزی دارد.

مراسم شام غریبان حسینی در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



در شب شام غریبان حسینی و به یاد بازماندگان فاجعه خونبار تاریخ بشریت، مددجویان آسایشگاه خیریه کهریزک با برافروختن شمع، همدردی خود را با خاندان اباعبدالله الحسین علیه السلام نشان داد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ با حضور مددجویان، مدیران و کارکنان آسایشگاه خیریه کهریزک، مراسم شام غریبان حسینی با برافروختن نمادین شمع، یاد بازماندگان خاندان شهید امام حسین علیه السلام گرامی داشته شد. در این مراسم، حجت الاسلام والمسلمین اکبر خسروی به تشریح ابعاد فاجعه خونبار دشت کربلا پرداخت و گفت: امام حسین علیه السلام با آنکه می دانست در این نبرد نابرابر با لشکر تا دندان مسلح یزید، راه به جایی نخواهد برد، اما زیر بار خفت و خاری نرفت و با اهدا خون خود و خاندانش، به جهانیان نشان داد که می توان آزاده زندگی کرد... وی رمز ماندگاری نام امام حسین علیه السلام در تاریخ را، روحیه سلحشوری و مقاومت در برابر دشمنان دین و مذهب دانست و افزود: از سال ۶۱ هجری قمری تا کنون، شیعیان جهان به یاد رادمردی ها و روحیه سلحشوری آن حضرت و خاندان به خون خفته اش، بیرق سیاه بر در و دیوار می زنند و یاد ماندگاران و پیروان دین مبین اسلام را گرامی می دارند.

حجت الاسلام خسروی با اشاره به جایگاه نماز در خاندان شهید کربلا نیز گفت: سیدالشهدا امام حسین علیه السلام و خاندان به خون خفته آن حضرت در ظهر عاشورا، آخرین نماز خود را اقامه کردند تا نشان دهند که نماز و عبادت به درگاه خداوند، بخش جدایی ناپذیر دین اسلام است و بر هر مسلمان آزاده ای تکلیف است که نماز خود را به نیت گفتگو و رازونیاز با خداوند رحمان به جای آورد. شایان ذکر است در شب شام غریبان حسینی، سعید فراهانی مداح و ذاکر اهل بیت علیهم السلام با ذکر مصائب سیدالشهدا و یاران با وفای آن حضرت، دل های بسیاری را رهسپار دشت خونین کربلا کرد.

نشست توجیهی کارکنان جدید آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

با مروری بر مقررات و ضوابط حاکم بر واحدهای تابعه توسط مدیران مجموعه، کارکنان جدید آسایشگاه خیریه کهریزک به محل کاری خود مراجعه کردند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک در دیدار با پرسنل جدید مجموعه، ورود آنان را به خانواده بزرگ کهریزک خیر مقدم گفت. دکتر نحوی نژاد با برشمردن صفات لازم جهت خدمتگزاری در کهریزک، گفت: سعه صدر بزرگترین و مهمترین عاملی است که می تواند یار و یاور شما در مسیر خدمت باشد، ضمن آنکه رأفت و دلسوزی، کنترل عصبانیت در همه حالات و حفظ آرامش، همواره باید در وجود شما نهادینه شود. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک در پایان تأکید کرد: به خاطر داشته باشیم هر آنچه در خدمت به بندگان سالخورده و کم توان خدا جدیت و دلسوزی بیشتری از خود نشان دهیم، بیش از آنکه تصور کنیم، مورد لطف و عنایت خداوند قرار خواهیم گرفت.



در ابتدای این نشست، هریک از مدیران حاضر، به تشریح و تبیین مقررات و ضوابط حاکم بر واحدهای مختلف آسایشگاه پرداخته، از همگان دعوت کردند تا به آموزش هایی که به آنان داده می شود، با دقت توجه کنند. همچنین قابل ذکر است از ابتدای سال جاری تا کنون، تعداد ۵۵ نفر پرسنل جدید، جایگزین افراد بازنشسته و یا کسانی شده اند که به دلایل مختلف از کار در آسایشگاه انصراف داده اند.

آیین افتتاح کارگاه های توانبخشی و هنری در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



مراسم آیین افتتاح کارگاه های توانبخشی و هنری به همت و پیگیری بانوان نیکوکار لندن با حضور اعضای هیئت مدیره، امضاء، مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک، جمعی از خیرین و نیکوکاران، سالمندان، معلولان و کودکان اتیسم در ساختمان شقایق برگزار شد. حمیدقبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک در این خصوص بیان کرد: خدا را شاکر هستیم که امروز شاهد افتتاح کارگاه های توانبخشی و هنری آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بودیم. این کارگاه ها با اهداف مختلف به ویژه کمک به زیست مناسب، ارتقای سلامت و افزایش امید به زندگی مددجویان به بهره برداری رسید که امیدواریم بتوانیم گام بلندی در جهت تحقق اهداف ترسیم شده برداریم. قبادی دانا در ادامه افزود: موضوع توانبخشی یکی از شاخصه های بسیار مهم در حوزه سلامت توانخواهان و مددجویان است. این کارگاه ها با شکل و ساختار کاملاً حرفه ای و علمی طراحی شده و امیدواریم در قالب برنامه های مدون و اصولی مثل سایر بخش ها، موفق و موثر واقع شود. البته در حوزه توانبخشی بسیاری از دغدغه های همکاران برطرف شد و در آینده با تلاش همکاران پیشرفت های بسیاری در این حوزه صورت خواهد پذیرفت.

مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک در پایان بیان داشت: از تلاش همه نیکوکاران، خیرین ارزشمند و تمام عزیزی که به نوعی در توسعه و ارتقای کیفیت خدمات و اهداف والای کهریزک دستی به کار دارند و همیشه در انجام امور خیر یاری رسان همکاران و دست اندرکاران آسایشگاه هستند صمیمانه تقدیر و تشکر می نمایم.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)



محمدحسین کنعانی زادگان فوتبالیست ملی پوش تیم پرسپولیس در روز عاشورا از آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

محمدحسین کنعانی زادگان بازیکن تیم ملی فوتبال ایران و باشگاه پرسپولیس در روز عاشورا و با هدف خیرخواهانه، تقدیم غذای نذری و دیدار با مددجویان از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز حضور یافت. محمدحسین کنعانی زادگان بازیکن تیم فوتبال پرسپولیس در این مورد بیان کرد: ایام سوگواری سالار شهیدان آقا امام حسین(ع) را به تمام شیعیان جهان تسلیم عرض می نمایم. خیلی خوشحالم که در این مجموعه حضور دارم. به همه عزیزی که با بنده ارتباط دارند پیشنهاد می کنم که حتماً در این مجموعه خوشنام و ارزشمند حضور داشته باشند. کنعانی زادگان در ادامه افزود: به پرسنل خدمت آسایشگاه خیریه کهریزک خدقوت می گویم که در این شرایط سخت و طاقت فرسا به مددجویان و معلولان خدمت رسانی می کنند. به معنای واقعی کهریزک قطعه ای از بهشت بر روی زمین است و همه ما باید به این موضوع توجه داشته باشیم که اگر توانی داریم باید به کار گیریم تا لبخند رضایت را بر لبان عزیزی که چشم به راه اقدامات ما هستند، بنشانیم. محمدحسین کنعانی زادگان در پایان بیان کرد: این لحظه برای همیشه در ذهنم باقی خواهد ماند و بنا دارم با تمام وجود در خدمت عزیزی باشم که در مجموعه بزرگ و مقدس کهریزک زندگی می کنند. از تمام کارکنان صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم و امیدوارم که دعای خیر این عزیزان همیشه شامل حال ما باشد.



گفتنی است محمدحسین کنعانی زادگان بازیکن ارزشمند تیم ملی و باشگاه پرسپولیس ضمن بازدید از ساختمان یاس مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس و ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در فضای کاملاً صمیمی با سایر مددجویان و معلولان ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک دیدار و گفت و گو کرد. لازم به ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند.

دیدار صمیمی اعضای هیئت مدیره، امناء و مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک با کودکان ایتیم آسایشگاه



اعضای هیئت مدیره، امناء و مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک در فضای گرم و صمیمی باهدف بررسی عملکرد، اطلاع از خدمات ارائه شده، گفت و گوی صمیمی با کارکنان و توانخواهان از ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی- جسمی و کودکان ایتیم آسایشگاه بازدید کردند. حمید قبادی دانا مدیر عامل آسایشگاه خیریه کهریزک در این باره گفت: یکی از موهبت های خداوند به انسان این است که بتواند تمام احساسات و عواطف خود را در قالب خدمت به هم نوع خود بروز دهد. از اینکه می بینیم همکاران دلسوز مجموعه بزرگ کهریزک این چنین عاشقانه در حال خدمت رسانی به فرشته های زمینی هستند، به خود می بالیم. قبادی دانا افزود: خوشبختانه یکی از ویژگی هایی که آسایشگاه کهریزک استان البرز را با سایر مجموعه ها متمایز می کند وجود یک سیستم کار تیمی با استانداردهای ملی در آن است. این سیستم کارکنان را مجاب می کند که هر لحظه به دنبال دانش و مطالب تخصصی به روز باشند و البته این موضوع در مجموعه کهریزک کاملاً مشهود است.

مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک در پایان بیان داشت: از زحمات دلسوزانه کارکنان آسایشگاه و خدمات ارزشمندی که به مددجویان ارائه می دهند صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم و از خداوند منان توفیقات روزافزون مسئلت دارم. گفتنی است که اعضای هیئت مدیره، امناء و مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک به همراه دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، معاونین، مدیران و جمعی از نیکوکاران در فضای گرم و صمیمی، ضمن بازدید از بخش های روزانه و شبانه روزی ایتیم و کودکان معلول ذهنی، جهت آگاهی از موارد مورد نیاز مرکز با کارکنان به گفت و گو پرداختند.

اولین جلسه شورای اداری سال 1403 در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

۵۵

اولین جلسه شورای اداری با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، معاونین، مدیران، مسئولان و سرپرستان آسایشگاه در سالن گردهمایی ساختمان افاقا برگزار شد. در این جلسه ابتدا گزارش عملکرد سال ۱۴۰۲ با بررسی و مقایسه آمار مددجویان، ظرفیت پذیرش آسایشگاه، مقایسه هزینه و درآمدهای سال ۱۴۰۲ نسبت به سال ۱۴۰۱ توسط دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ارائه شد و همچنین در ادامه نیز مریم مقدمی معاون مالی اداری آسایشگاه به بررسی سرانه توانخواهان و مددجویان آسایشگاه در سال ۱۴۰۲ پرداخت. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تقدیر و تشکر از معاونین، مدیران، مسئولان و سرپرستان آسایشگاه بابت پانزده سال عملکرد درخشان، گفت: خداوند را شکر می کنیم توفیق خدمت در مجموعه ای نصیب ما شده که مملو از عشق و زیبایی است. وقتی شادی و خنده برب مددجویان با آن شرایط جسمانی مشاهده می کنیم نهایت لذت را می بریم و اعتقاد داریم که باید درس بگیریم و بیاموزیم.



دکتر وجدانی در مورد تشکیل جلسات شورای اداری گفت: کاری که ما انجام می دهیم کاملاً دلی می باشد. اینکه وابسته به هیچ نهادی نیستیم و همواره تلاش می کنیم بهترین ثمره و عملکرد را برای خانواده بزرگ کهریزک داشته باشیم. چنین جلساتی موجب صمیمیت و اتحاد و شناخت بیش از پیش کارکنان می شود و قطعاً خیلی از مشکلات از این طریق با توجه به تبادل تجربیات و همفکری حل می شود.

برگزاری شورای آموزشی مرکز علمی کاربردی کهریزک

در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



دکتر حسن احمدی رئیس مرکز علمی کاربردی کهریزک، اعضای شورای آموزش، دکتر افشین وجدانی روشن قائم مقام مرکز علمی کاربردی کهریزک استان البرز با حضور مدیر و کارکنان دانشگاه با هدف هم اندیشی، هم افزایی، آگاهی از اقدامات انجام شده، بررسی عملکرد و تدوین برنامه های آتی، ضمن برگزاری جلسه در سالن جلسات از دانشگاه علمی کاربردی کهریزک واقع در ساختمان شقایق آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بازدید کردند. دکتر حسن احمدی رئیس مرکز علمی کاربردی کهریزک در این خصوص بیان کرد: امروز به همراه همکارانم در مجموعه بزرگ کهریزک حضور یافتیم تا از نزدیک شاهد ثمره اقدامات ارزشمندی که با تلاش مدیریت و کارکنان آسایشگاه خیریه کهریزک البرز بنا شده، باشیم. ایجاد دانشگاه علمی کاربردی کهریزک یکی از اقدامات ماندگار بود که تا مدت ها به نیکی یاد خواهد شد. امروز با افتخار اعلام می کنیم، خانواده بزرگ کهریزک با اراده و پشتکار بی نظیر، قله های پیشرفت و تعالی را یکی پس از دیگری فتح می کند.

دکتر احمدی در ادامه افزود: با ایجاد مرکز علمی کاربردی کهریزک سه هدف اصلی را دنبال می کنیم. نخست اینکه تربیت و آموزش نیروی انسانی تحصیل کرده جهت اشتغال در کهریزک با هدف بالا بردن کیفیت و راندمان کار و بالا بردن عمر مفید مددجویان را با جدیت پیگیری میکنیم، دوم اینکه طبق برنامه و پیش بینی های صورت گرفته تا سال ۲۰۳۰ به بیش از ۱۷۰ هزار نفر تحصیل کرده و متخصص جهت اشتغال در آسایشگاه های کشور نیازمندیم و سوم اینکه باید نیازهای جامعه و خانواده جهت ارائه خدمات تخصصی به سالمندان و مددجویان در منزل را تامین کنیم.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)



برپایی مراسم سوگواری و سینه زنی به مناسبت تاسوعا و عاشوراای حسینی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

مراسم سوگواری و سینه زنی و همچنین برپایی موكب پذيرايي به مناسبت تاسوعا و عاشوراى حسيني به ياد شهيدان دشت كربلا، با حضور مددجویان، خيرين، نيكوکاران و خيل عظيم عاشقان آقا امام حسين(ع) در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تسلیت ایام سوگواری شهیدان كربلا، در این خصوص گفت: درس امام حسين و هر قهرمان شهيد ديگری در روز عاشورا این است که در دنيا اصول ابدی عدالت، ترحم و محبت وجود دارد که تغييرناپذيرند و هم چنين پیام مهم واقعه عاشورا این است که هرگاه کسی برای این صفات مقاومت کند و بشر در راه آن پافشاری کند آن اصول همیشه در دنيا باقی و پايدار خواهد ماند. چاواری در ادامه گفت: هم زمان با فرارسیدن ایام سوگواری شهيدان كربلا، طبق سنوات گذشته، مراسمی به ياد شهادت سيدالشهدا و نیز ۷۲ تن از اصحاب و ياران برگزیده آن حضرت با حضور سالمندان، مددجویان و عاشقان سالار شهيدان، با سوزگدازی وصف ناشدنی در آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد.



چاواری ضمن آرزوی قبولی عزاداری ها و تشکر از خيرين و نيكوکاران، افزود: با همکاری نيكوکاران و فعالان فرهنگی مذهبی استان البرز، برنامه های بسيار منسجم و ارزشمندی در ایام محرم به خصوص در تاسوعا و عاشوراى حسيني برگزار شد. حضور دسته جات عزاداری، برافراشته شدن پرچم های منقش به نام شهيدان كربلا، برگزاری آئين سنتی و مذهبی علم کشی، اجرای سوزناک گروه دمام زنی و ذاکرين اهلبیت(ع) که با نوحه خوانی و مدیحه سرایی در رسای مقام شهادت امام حسين و ياران و اصحاب باوفايش موجب برانگیختن و تحسین احساسات پاک خيل عظيم عزاداران شدند، از جمله برنامه هایی بود که در ایام محرم با استقبال و رضایت مددجویان مواجه شد.

برپایی غرفه های تبلیغاتی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در محمدمشهر



همزمان با فرارسیدن عید سعید غدیر خم با حضور باشکوه آحاد مردم و مسئولین استانی و شهری، غرفه های تبلیغاتی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز باهدف فروش صنایع دستی و آثار توانخواهان، تبلیغات دانشگاه علمی کاربردی کهریزک و آگاهی سازی ویژه کودکان ایتیم در مراسم مهمانی یک کیلومتری محمدمشهر، برپا شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک عید سعید غدیر خم، بیان کرد: عید غدیر خم از بالاترین و ارزشمندترین اعیاد جهان اسلام است. این روز بزرگ و مقدس را به تمام شیعیان تبریک عرض می کنم و امیدوارم که درکنار هم بتوانیم در مسیر درست که هدف این روز بزرگ است، همیشه قدم بزنیم. چاواری در ادامه افزود: به همت و پیگیری مجموعه خدوم و پای کار شهرداری محمدمشهر، تعدادی غرفه جهت تبلیغات و معرفی خدماتی که به مددجویان ارائه می شود به مجموعه بزرگ کهریزک اختصاص داده شد از این رو به نمایندگی از طرف تمام کارکنان و همچنین مدیریت آسایشگاه خیریه کهریزک بابت این اقدام ارزشمند و خیرخواهانه از تمام کارکنان و مسئولین شهر محمدمشهر، صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم.

لازم به ذکر است که در حاشیه مراسم که با عنوان مهمانی یک کیلومتری در روز عید غدیر برگزار شد مهندس حسن زاده شهردار محمدمشهر، حجت الاسلام غضنفری امام جمعه محمدمشهر، عزیزی رئیس شورای اسلامی محمدمشهر و جمعی از مسئولین شهری محمدمشهر ضمن بازدید از غرفه های آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، بابت زحمات و خدمات ارزشمند مجموعه بزرگ کهریزک، مراتب تقدیر و تشکر را به جا آوردند. گفتنی است آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در حال حاضر به صورت شبانه روزی، روزانه و مراقبت در منزل در چهار مرکز لاله، رز، یاس و گلها به این عزیزان سالمند خدمات نگهداری، مراقبتی و توانبخشی ارائه می دهد و بیش از ۷۰۰ مددجو که بیشترشان بی سرپرست هستند در این مراکز نگهداری و مراقبت می شوند.

برگزاری کارگاه آشپزی مهارت آموزی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

کارگاه آموزشی آشپزی با هدف آموزش مهارت زندگی، ایجاد حس همکاری، دست ورزی و خود یاری با حضور کودکان ایتیم و معلول ذهنی در ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و ایتیم برگزار شد. سنا رجبی مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و ایتیم در این باره گفت: کارگاه روانشناسی مهارت آموزی که به منظور هم افزایی و مشارکت اجتماعی توانخواهان توسط واحد روانشناسی مرکز آموزش و توانبخشی روزانه ذهنی کودکان با حضور مادران و جمعی از توانخواهان برگزار شد. رجبی در ادامه افزود: این کارگاه با هدف افزایش توجه و تمرکز، هماهنگی چشم و دست، افزایش مهارت خودیاری، ایجاد حس همکاری، آموزش مهارت زندگی، تقویت مهارت حرکتی ظریف و توانایی کنترل ذهن تشکیل شد و مورد استقبال اعضای حاضر قرار گرفت.



مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و ایتیم در پایان بیان داشت: اثر بخشی کارگاه های مهارت آموزی بر کودکان توانخواه موضوعی مهم و مورد توجه در حوزه های آموزشی و توانبخشی است. این کارگاه ها می توانند در زمینه های مختلفی از جمله بهبود مهارت های اجتماعی، ارتباطی، حرکتی و شناختی به کودکان توانخواه کمک کنند که به نوبه خود از همکاران بابت جدیت و تلاش هایی که در راستای ارتقای کیفیت آموزش و ارائه خدمات به مددجویان انجام می دهند صمیمانه تقدیر و سپاسگزاری می کنم.

به همت مرکز علمی کاربردی کهریزک؛ آموزش خانواده مددجویان

تحت پوشش سازمان بهزیستی برگزار شد



کارگاه یک روزه آموزش خانواده های توانخواهان بسترگرا و نیازمند مراقبت در منزل توسط کارشناسان ارشد مرکز علمی کاربردی کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک؛ افزایش علم و دانش در نگهداری و مراقبت خانواده های دارای بیمار وابسته به تخت، به هنگام مواجهه با بیماری موجب افزایش میزان سلامت روحی و جسمی بیماران می شود. بر این اساس و پیرو درخواست معاون توانبخشی بهزیستی شهری از مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک، نشست آموزشی و کارگاه یکروزه ای ویژه خانواده مددجویان تحت پوشش بهزیستی برگزار شد

تا خانواده های مددجویان نیازمند مراقبت در منزل، بتوانند از مزایای دانش کارشناسان ارشد مرکز علمی کاربردی کهریزک در خصوص مواجهه با بیماری و جزئیات مراقبت و کمک به هنگام بروز اختلالات تنفسی، زخم بستر، کنترل خشم و... برخوردار شوند.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک



مرکز علمی کاربردی کهریزک؛

قطب آموزش ضمن خدمت کارکنان دولت

مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک پیشتاز آموزش های ضمن خدمت کارکنان دولت شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک؛ در راستای عملیاتی نمودن آموزش های ضمن خدمت کارکنان دولت توسط مراکز علمی کاربردی، دانشگاه کهریزک با دارا بودن فضا و امکانات مناسب آموزشی و بهره مندی از اساتید مجرب حوزه روانشناسی و حقوق، امتیاز آموزش و توانمندسازی کارکنان دولت را اخذ کرد. دکتر حسن احمدی رئیس مرکز علمی کاربردی کهریزک ضمن برشمردن مرکز کهریزک بعنوان قطب آموزش های ضمن خدمت کارکنان دولت گفت: آموزش های ضمن خدمت کارکنان، برنامه ارزشمندی است. نیروی انسانی هر سازمان می تواند قابلیت های دانشی، مهارتی و نگرش مناسبی را در سازمان پرورش دهد. دکتر احمدی تصریح کرد: قاعده هرم توسعه سازمان ها، توسعه آموزش است که به تبع آن بهبود عملکرد و بهره وری در کارکنان افزایش می یابد. امروزه و در عصر فناوری اطلاعات، رشد و توانمندسازی نیروی انسانی بیش از پیش مورد توجه است و حضور کارکنان دولت در دوره های آموزشی ضمن خدمت می تواند قابلیت های دانشی، مهارتی و نگرش مناسب فعالیت شان را افزایش دهد. رئیس مرکز علمی کاربردی کهریزک نظر به تخصصی بودن و محدودیت گرایش رشته های این مرکز، اظهار داشت: در حال حاضر با توجه به بهره مندی از اساتید مجرب حوزه روانشناسی و پرستاری، توانایی برگزاری این ۵ دوره تخصصی را داریم:



- بهداشت و درمان و مدارک پزشکی
- خدمات روان شناسی و توانبخشی
- امور مددکاری
- خدمات بهیاری و درمانی
- خدمات پرستاری و مامایی

وی در پایان با اهمیت به نقش نیروی انسانی در اعتلای هر سازمان افزود: در عصر کنونی کارکنان نباید تنها به تحصیلات عالیه اکتفا کنند بلکه باید همگام و همسو با شیوه های نوین دوره های مهارت آموزی را آموزش ببینند و ماهرانه از علمی که دارند در عمل استفاده کنند.

فائده

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیره کهریزک

متولدین مهر

تلاشهایتان موفقیت آمیز بوده و فداکاری شما در کارها باعث رشد هویتتان می شود. پر از ایده های جدید برای رشد شغلی خودتان هستید. یکسری سهل انگاری هم به دلیل شتاب در مکاتبات پیش می آید. مهارتهای اجرایی در این ماه فعال هستند. تصمیم گیری های حساس باید به درستی انجام شوند. زندگی زناشویی عادی است و باید از بی حوصلگی با شریک زندگی تان جلوگیری کنید. رضایت شخصی تان افزایش پیدا میکند و همزمان با آن زمان بیشتری را به چت و با هم بودن اختصاص می دهید.

متولدین آبان

در این ماه شرایطی پیش روی شماست که باید هر چه زودتر نسبت به آن اظهار نظر کنید، تردید و دودلی موجب به تعویق افتادن کارتان خواهد شد و این اصلاً به نفع شما نیست. میزبان دوست عزیزی خواهید بود که میتواند با او درد دل کنید و با طرح مشکلات پیش رویتان از او کمک فکری بخواهید، متأسفانه مدتی است نسبت به گذر عمر بی توجه شده اید، باید به این نکته توجه داشته باشید که امکان از گشت زمان نیست و باید از این اوقات حداکثر استفاده را ببرید.

متولدین آذر

به نظر میرسد کمی صراحت لهجه بیش از حد متعارف داشته باشید و اگر اینطور است، گرچه دروغ نمیگویید و سخنانتان صحیح است اما لازم است گاهی بعضی از حقایق را به زبان نیاورید. ضرب المثل زیبای ایرانی میگوید: جز راست نباید گفت، هر راست نشاید گفت. ضمناً در میان اعضاء خانواده شما و یا نزدیکیان و همکارانتان کسانی هستند که در گذشته شرایط مادی و شغلی و اجتماعی بهتری داشته اند؛ شایسته است با آنان هم خوشرویی و خوشفطاری تان را حفظ کنید؛ رازداری صفتی نیک است.

متولدین دی

به نظر میرسد که در این ماه شرایط زندگی و حوادث بر وفق مراد شما خواهد بود و به لطف حق و در نتیجه زحمات خود شما، آینده نیز بی شک بهتر از گذشته پیش خواهد آمد. اما بیاد داشته باشید که از آنچه پیش آمده است مغرور نشوید و گهگاه به نقاط ضعف خود هم بیندیشید و دنبال فرصت هایی برای رفع نواقص خویش باشید و دیگر اینکه نسبت به موفقیت های دیگران حسادت نورزید بلکه از شادی و توفیق دیگران لذت ببرید تا محبوب دل های مردم باشید.

متولدین بهمن

در این ماه شما میخواهید کاری کنید تا از گرهی که می دانید در آینده در زندگی تان خواهد افتاد پیشگیری کنید اما هنوز خیلی چیزها هست که باید آنها را به خوبی راست و ریست کنید قبل از اینکه به خودتان اجازه ابراز هیجان دهید. شما تصمیمات بزرگی برای آینده دارید، به دقت انتخاب کنید به خاطر اینکه تصمیم آخر شما تاثیر بزرگی بر زندگی تان خواهد داشت.

متولدین اسفند

مطلبی فکر شما را به خود مشغول کرده و درباره آن صحبت می کنید. اگر می خواهید که همه موارد، به خوبی پیش برود و در انتهای کار، احساس شرمندگی نکنید، آرامش خود را حفظ کنید و امیدوار باشید. ممکن است در بین افراد خانواده، کشمکش هایی به وجود آید. این ارتباطی به شما ندارد ولی شما خواه ناخواه به این مسئله کشیده خواهید. پس با تدبیر عمل کنید و حساسیت بیش از حد نداشته باشید.

متولدین فروردین

در این سال، نگران از دست دادن چیزی بودید که زمان، اوضاع را به نفع شما تغییر داد. برای خانواده بیش از حد توان در تلاش هستید. آینده ی فرزندان تان مهمتر از هر چیز دیگری است. تمام تلاش خود را می کنید، محیطی آرام در خانه داشته باشید. به تحصیلات فرزندان تان اهمیت زیادی می دهید. گاهی بیش از حد نگران آنها هستید و این نگرانی باعث می شود، آزادی آنها را سلب کنید. از نظر فعالیت در زمینه ی شغلی تان تغییر چندانی نخواهید داشت اما اوضاع مالی بهتر خواهد شد.

متولدین اردیبهشت

راهی در پیش گرفته اید که نباید از سختی های آن بهراسید چرا که همین سختی ها و موانع است که پیروزی و موفقیت را برای شما شیرین و دوست داشتنی میکند. از دوستی نزدیک آزرده خاطر شده اید و به همین دلیل آن رابطه صمیمی گذشته را از دست داده اید اما باید سعی کنید که با گذشت و چشم پوشی به او نزدیک شده و با این عمل شیرینی گذشت را بجشید. تمامی امکانات و پتانسیل لازم برای پیشرفت و ترقی شما مهیا است که میتواند آینده درخشانی را برای خودتان رقم بزند.

متولدین خرداد

تخیلات را کنار بگذارید و با واقعیات روبهرو شوید. سعی کنید کارهایی را که به شکست منتهی شده را بررسی کنید و علل شکست آنها را بیابید و اگر قصد تکرار دوباره آنها را دارید سعی کنید اشتباهات گذشته را دوباره تکرار نکنید. به احساسات خود توجه کنید. کسی در حال تحریک احساسات عاطفی شما است. این تحریک می تواند ایجادکننده روابطی باشد که شاید تا به حال به آن فکر هم نمی کردید ولی در هر حال برای تان خوش آیند خواهد بود.

متولدین تیر

صبر کنید و تامل کنید همانطور که (در) همیشه روی یک (پاشنه) نمی چرخد، دنیا هم همیشه به یک حال و یک منوال نمی ماند. هم (ان) مع العسر یسرا) داریم و هم (فالله یحب الصابرين) شما که این همه مدت صبر کرده اید کمی دیگر هم دوام بیاورید گردش فلکی برای شما روی به اعتدال دارد. مقدمات یک سفر برای شما در حال تدارک و فراهم شدن است. سعی کنید منتهای استفاده از این سفر را بکنید که سفری سرنوشت ساز است. اگر (تنها) هستید زیاد ناراحت نباشید.

متولدین مرداد

آدمی خوش قلب و مهربان هستی. اما متأسفانه زود رنجی و با عصبانیت دست به کار می شوی. همین کار نیرویت را کم می کند. دست از وسواس بردار از گفتن سخنان بیهوده خوداری کن. یک قانون مهم در زندگی ات یاد بگیر: کلام نقره است و سکوت طلا است. بنابراین فقط زمانی که لازم است سخن بگو. از چیزهای خوب و رضایتبخش صحبت کن و دیگران را با سخنان نیازآور. هنگامی که همسرت صحبت می کند. بگذار او بفهمد که به او گوش می دهی و در چشمانش نگاه کن.

متولدین شهریور

شما خودتان را پیدا میکنید و زمان بیشتری را صرف با یک خواهر یا برادر خواهید کرد. یک همسایه بیش از حد به شما نزدیک شده. خانه شما ممکن است به عنوان محل ملاقات استفاده شود و یا یک شب میزبان همه باشید. سطح رقابتی شما از اواسط این ماه رو به رشد است و اگر شغل شما در ارتباط با رودرویی با مردم یا فروش باشد واقعاً خواهید درخشید. اگر خودتان را پیدا کردید علاقه مندی های عاشقانه در بالاترین حد خود خواهند بود.

عمودی

۱. جای مطمئن - کمانگیر باستانی - به پشت خوابیده - بخشی از کل
۲. از صفات باریتعالی - آهو - کج و مایل
۳. قلب قرآن - دفعه و مرتبه - مخالف - یازده
۴. از کشورهای حوزه خلیج فارس - بدل از اصل - محصول صابون
۵. حرف نداری - هوس خانم باردار - ماهر و آشنا به انجام کار - به تنهایی
۶. سگ بیمار - نگهداری و تیمار - علامت مصدر جعلی
۷. توانمند خودمانی - پایتخت اتریش - علامت مفعول بی واسطه - کمک و همراهی
۸. جاهل - عامه مردم - دفعات زیاد
۹. قله در فارس - ضمیر اول شخص - عیب و ننگ - نزدیک بین
۱۰. آخرین توان - میل و علاقه فراوان - روشنایی
۱۱. تصدیق بیگانه - خواب خوش - منصوب به هنر - نیمی از دستی!
۱۲. عدد پیشتاز - همیشگی - از سبزی های خوراک
۱۳. پسوند شباهت - نقش هنرپیشه - قوم ایرانی - صحرای آزمایشات اتمی آمریکا
۱۴. دید و امروزی - نظم و ترتیب - منشی و میرزا
۱۵. از عناصر اربعه - سالمند و کهنسال - کاشتنی انفجاری - مخفی و پنهانی

افقی

۱. مسئولین آسایشگاه خبریه کهریزک باتقویت این عنصر حیاتی، نقشی سازنده در سلامت جسم و جان مددجویان تحت پوشش خود دارند - آسمان
۲. محلی در مکه - همراهان - بزرگی و سروری
۳. سازمان فضایی آمریکا - حيله گران و نیرنگ بازان - باران اندک
۴. توان و قدرت - یک قدم مانده به گام! - صدمتر مربع - رود فرانسوی
۵. نوکر و غلام - رطوبت اندک - حیوان عظیم الجثه دریایی
۶. ردیف و دسته - زدن نارفیق - جانشین - چاشنی غذا
۷. سرازیری - رود مقدس اروپا - خوشحال و مسرور
۸. جوانمرد - موجب افزایش ثروت و روزی می شود - اسب چاپار
۹. پرنده نجار - همیشه بدنبالمان است - ابزار صیاد
۱۰. سه کیلو تمام - مایع حیات فرنگی! - جابجایی زمین - شکوه گر جدایی ها
۱۱. ره آورد خسارت - اسب آذری - کتاب آسمانی
۱۲. نام آذری - ماه سرد - اندک و قلیل - دین موسی (ع)
۱۳. نیمه صدای الاغ - ممارست - خشک
۱۴. جشن و میهمانی - از پیامبران آسمانی - زود نیست
۱۵. این هم روزگاری بیماری همه گیر بود - پیشگامان عرصه درمان

جمع آوری کمک های مردمی تهران



۳۸۴۶۵
۳۳۳۸۶۵۸۶

جمع آوری کمک های مردمی البرز



۰۲۶۳-۶۳۰۹۱۸۳

جمع آوری کمک های مردمی بانوان نیکوکار تهران



۲۲۷۱۲۰۰۶

برای اطلاعات بیشتر و اهداء اقلام
دست دوم و ارائه آدرس تان با شماره
تلفن های روبه رو تماس حاصل فرمایید

دریافت کمک ها و اقلام دست دوم نیکوکاران



مؤسسه خیریه کهریزک

واحد مشارکت های آسایشگاه استان تهران

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۳۶

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۲۶

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)