

گاہنامہ علمے فرہنگے

شماره سوم، اسفند ماه ۱۳۹۸



رازپانہ

مسمومیت با استامینوفن

انواع پانسمان سوختگی

پرستاری در استرالیا

کرونا ویروس

کبد چرب

الهی

خرانمان با تو بهار میشود

و بهارمان با وجودت شکوفا و دل انگیز

الهی

در خرانمان، در غروب غم انگیز پاییز و شب های

سرد زمستان و در روز های بارانی و عاشقانه مدیش تو

یارمان باش

دستان را بگیر که مابی تو هیچ همچیم

سید جمال الدین محمدی

نشریه علمی فرهنگی رازیانه

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

شماره سوم، سال دوم، اسفندماه ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰ نسخه، قیمت: ۴۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز: دانشکده پرستاری مامایی رازی

مدیرمسئول: بهروز کاظمی

سردبیر: بهروز کاظمی

صفحه آرایی و حروف چینی: فائزه رنجبر

هیئت تحریریه: رقیه روحی فر، بهاره

شاهسونی، امیرحسین شهبابی، مینا صالحی،

مریم ضیاءالدینی، وحید قرشی، زهرا کاربخش،

فاطمه کاظمی، سید جمال الدین محمدی،

فاطمه محمدی، فاطمه ملاحسینی

هر جا که قلم فرسا، بر صفحه قلم فرسود
 آغاز کلام او، در پرتو ایزد بود
 در عشق که تفسیری هرگز نبود جز این
 ما خلق شدیم از خاک تا سجده شود مسجود
 آغاز سخن با عشق، هر جا سخن از علم است
 علم است که می‌گردد در ذیل سخن مسعود
 هر دایره می‌گردد بر مرکز نام تو
 بی اذن تو گردون گردنده شود نابود
 کفشی که به نام من، بی علم بخوان دقصر
 او خواند و چو ایزد خواست شد قاعده‌ها مردود
 خوردی به قلم سوگند، بر آن چه که می‌گوید
 پس اول هر نامه، حکم می‌کنم از معبود
 دل‌بستی حکم تو بودیم و بر آن هستیم
 در سود و زیان ما چیزی نبود جز سود

امیر حسین شهبابی
 پرستاری ۹۷

۵	انواع پانسمان سوختگی
۹	کبد چرب
۱۶	کرونا و ویروس
۲۲	سیر، معجزه ای در پزشکی!
۲۶	مسمومیت با استامینوفن
۲۹	آنتی دوت های مهم دارویی
۳۰	پرستاری در استرالیا
۳۳	دوره می

انجمن علمی پرستاری رازی

انجمن علمی پرستاری رازی در سال ۹۶ شروع به کار کرد و از همان سال اول خوش درخشید.

انجمن با اهداف کوتاه و بلند مدت خود شروع به کار کرد و ابتدا با برگزاری کمپین ها و سپس به مرور زمان با برگزاری کارگاه های آموزشی، ساخت پمفلت، ساخت کلیپ های آموزشی و دستنامه های علمی این مسیر را ادامه می دهد.

و این اهداف و مسیر به کمک دانشجویان در زمینه های مختلف نیاز دارد، و از عزیزانی که مشتاق به همکاری با انجمن هستند دعوت میکنم که انجمن را در رسیدن به این اهداف کمک کنند.

دانشجویانی که تمایل دارند می توانند با مراجعه به صفحه ی انجمن فرم عضویت در انجمن را پر کرده و علاقه خود را در زمینه های مختلف اعلام کنند.

همکاری ها میتوانند در زمینه ی ساخت پمفلت آموزشی، دستنامه های بالینی(کتابچه)، کمپین ها و هر ایده جذابی از طرف شما باشد.

کمیته های موجود:

کمیته های گوارش، MS، کمیته دیابت،HIV، مادر و نوزاد

همچنین می توانید برای تشکیل کمیته های جدید با موضوعات مورد علاقه خودتان، کاملاً رسمی و زیر نظر اساتید هیئت علمی و ریاست محترم دانشکده اقدام نمایید.

منتظر انواع محتوای آموزشی من جمله فیلم، پمفلت، hand book، بروشور و... باشید و در این راستا از علاقه شما دوستان در هر کدام از بخش ها، زیر نظر اساتید هیئت علمی استقبال میشود.

محتوی های آموزشی شما در سایت دانشکده و سایت انجمن علمی پرستاری کشوری به اشتراک گذاشته می شوند و بسته به محتوای آموزشی، علاوه بر امتیازات مثبت می توانید منبع درآمدی هم داشته باشید.

دومین دوره انتخابات انجمن های علمی در آذر ماه ۹۸ برگزار شد.

منتخبین با رای شما عزیزان انتخاب شدند که هدف و تلاششان جز آگاهی و پیشرفت در زمینه های علمی، فرهنگی، بهداشتی، سلامت و افزایش آگاهی به مردم عزیز میهنم با برگزاری کمپین ها، کارگاه ها، ساخت پمفلت ها و ... در مناسبت های مختلف و در نقاط مختلف دیار کریمان، شهر کرمان هست و خواهد بود؛ و این هدف جز با متحد بودن و کار گروهی میسر نبود.

بد نیست با تیم انجمن و سمت هر کدام عزیزان آشنا شوید:

دبیر انجمن: بهروز کاظمی

نایب دبیر و دبیر مالی انجمن: سید جمال الدین محمدی

دبیر علمی: فاطمه کشاورز

دبیر کمیته ها: فاطمه محمدی

دبیر اجرایی: رقیه روحی فر

لازم است از عزیزانی که نقش فعال در فعالیت های انجمن داشته اند، نام ببرم:

نیما ربانی، سجاد رنجبر، فاطمه میرزا حسینی، حمیدرضا راجی زاده، بهنام ترابی، رضا غفاری راد، فاطمه مهدی زاده، فاطمه یحیی زاده، رقیه ایزدی، فهیمه صالح زاده، نگار زارع، مهدی عباسی

و اما عضویت در انجمن و شرکت در فعالیت ها مزایایی دارد که بصورت خلاصه:

1. امتیاز برای دانشجو نمونه شدن

2. رزومه کاندید شدن در سال های آتی برای عضویت در انجمن

3. از همه مهمتر رزومه و امتیاز برای قبولی در مقطع PHD

مفتخرم با همکاری دوستان عزیز سومین گاهنامه علمی فرهنگی (نشریه رازیانه) را به شما عزیزان تقدیم نمایم.

سید جمال الدین محمدی
پرستاری ۹۶

یکی از عوامل موفقیت آمیز در درمان زخم ها مشخص کردن عامل پیدایش زخم می باشد بعد از تعیین عامل اصلی در ایجاد زخم می توانیم بنا بر آن روش های درمانی را انتخاب کنیم. علاوه بر مشخص کردن عامل اصلی در پیدایش زخم انتخاب پانسمان مناسب نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد.



انواع پانسمان سوختگی

پانسمان ها را می توان به دو دسته تقسیم کرد:

پانسمان های مدرن

پانسمان های سنتی

پانسمان های سنتی معمولا دارای یک لایه غیر چسبناک در ناحیه تماس با زخم به عنوان یک لایه جاذب در اطراف زخم می باشند.

اما پانسمان های مدرن می توانند شامل آلژینات، هیدروکلوئید، فوم، هیدروژل و فیلم ترانسپارنت باشند که می توانند بنا بر ویژگی هایی که دارند یک پانسمان ایده آل به شمار آیند.

یک پانسمان خوب پانسمانی است که زمانی که یک زخم رطوبت دارد و به طور کامل خشک نشده است، رطوبت آن را همانطور که هست حفظ نماید. البته در صورتی که زخمی خشک شده باشد باید یک پانسمان خوب بتواند آن را مرطوب نگه دارد و از خشک شدن آن جلوگیری کند.

پانسمان ها را می توان در سه دسته قرار داد:

1. پانسمان هایی که رطوبت را به زخم می دهند.
2. پانسمان هایی که سبب جذب آگزودا می شوند.
3. پانسمان هایی که رطوبت زخم را در همان درجه ای که قرار دارد، نگه می دارند.



پانسمان های جاذب

پانسمان های جاذب بیشتر برای زخم هایی که ترشح اگزودای زیادی دارند مورد استفاده قرار می گیرند. این پانسمان ها برای جذب و نگهداری آب از ظرفیت بالایی برخوردارند و در نتیجه برای تعویض نیاز به زمان بیشتری دارند. فوم ها و آلژینات ها از بهترین پانسمان های جاذب می باشند.

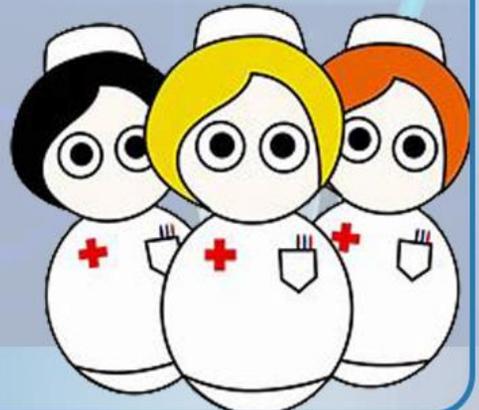
آلژیت ها

آلژیت ها در دسته پانسمان های جاذب می باشند و در بین پانسمان های مدرن از قدرت جذب بالایی برخوردارند. این پانسمان با سطح زخم در تماس می باشد و محیط مرطوب برای آن را فراهم می کند و در صورت ترشحات زخم پوششی بد بو ایجاد می کند.

پانسمان های نوین

پانسمان سوختگی هیدروژل BurnTec

پانسمان سوختگی هیدروژل BurnTec، ترکیبی از آب، پلیمرهای طبیعی و مصنوعی است و استحکام مکانیکی بالایی دارد و کاملاً استریل می باشد. ضخامت ورق هیدروژلی ۳.۵ میلیمتر است که شامل پلیمرها و حدود ۹۰٪ آب می باشد و برای افزایش مقاومت مکانیکی، به صورت شبکه ۳ بعدی شکل گرفته است.



در سوختگی های سطحی (به عنوان مثال آفتاب سوختگی) پانسمان مرطوب هیدروژل، بر روی ناحیه سوخته تاثیر بسیار خوبی میگذارد.

در مورد زخم هایی که ترشح زیادی دارند، پانسمان هیدروژل علاوه بر جذب ترشحات به انتقال هوا کمک میکند ولی مانع ورود باکتری ها میشود که این عامل زخم را در برابر آلودگی های خارجی محافظت میکند.

موارد استفاده پانسمان BurnTec:

- سوختگی های درجه ۱، ۲ و ۳ (حرارتی، شیمیایی، الکتریکی)
- آفتاب سوختگی
- خراشیدگی و ناراحتی های پوستی
- کبودی و ورم (مانند گزیدگی حشرات)
- دیگر صدمات پوستی



درجه ۱ درجه ۲ درجه ۳ درجه ۴



حرارتی



شیمیایی



الکتریکی



نحوه استفاده از پانسمان BurnTec:

- بسته بندی خارجی را پاره کرده و پلاستیک داخلی را باز کنید.
- گوشه woven fabric را نگه داشته و پانسمان را از بسته جدا کنید.
- پانسمان را روی زخم قرار داده و ورق پلاستیکی را از روی آن جدا نمایید.
- پانسمان را با بانداژ، نوارچسب یا فیلم شفاف ببندید.
- پانسمان را به مدت ۲۴ ساعت روی زخم نگه دارید.



کاربرد پانسمن BurnTec در موارد اورژانس

پانسمن هیدروژلی BurnTec با دیگر پانسمن های کمک های اولیه متفاوت است. با توجه به ثبات ساختاری ورق های هیدروژلی، پانسمن BurnTec یک فرآیند خنک کننده را به طور متوازن روی تمام سطح سوختگی توزیع میکند. در مورد سوختگی و جراحت صورت میتوان به راحتی از پانسمن ماسک صورت هیدروژلی BurnTec استفاده کرد که در این حالت میتوانیم ۱۰۰٪ مطمئن باشیم که جلوی سیستم تنفسی گرفته نشده و در این شرایط درمان تنفسی امکانپذیر و قابل انجام است.



همچنین پدهای بزرگ هیدروژل به خوبی روی زخم قرار میگیرند و به سادگی قابل استفاده هستند.

BurnTec به طور گسترده در خدمات امداد و نجات پزشکی استفاده میشود (آتش نشانی ها و ارتش ها). همچنین در مراقبتهای پزشکی در حین رقابت های ورزشی هم قابل استفاده است. این پانسمن اغلب در کیت های کمک های اولیه استفاده میشود.



زهرا کاربخش

پرستاری ۹۸



کبد دومین اندام بزرگ در بدن است و به پردازش مواد مغذی کمک می کند و مواد مضر را از خون شما تصفیه می کند. چربی زیاد در کبد شما می تواند باعث التهاب کبد شود و به کبد شما آسیب برساند و اسکار کبدی ایجاد کند. در موارد شدید، اسکارها می توانند منجر به نارسایی کبد شوند.



کبد چرب



کبد چرب که به استئاتوز کبدی هم شناخته می شود، زمانی ایجاد می شود که چربی در کبد زیاد شود، وجود مقدار کمی چربی در کبد نرمال است اما مقدار زیاد آن می تواند باعث مشکلاتی برای سلامتی شود. کبد چرب در شخصی که الکل زیادی می نوشد به عنوان بیماری کبد چرب الکلی (AFLD) شناخته می شود. و در کسی که الکل زیادی نمی نوشد به عنوان بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD) شناخته می شود.

طبق گفته محققان در ژورنال جهانی گاستروانترولوژی ۲۵ تا ۳۰ درصد از مردم اروپا و ایالات متحده آمریکا به بیماری کبد چرب غیر الکلی مبتلا هستند.

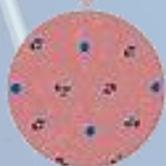
علائم کبد چرب

در بسیاری از موارد کبد چرب علائم قابل توجهی ندارد اما ممکن است شما احساس خستگی کنید و یا دردی را در سمت راست و بالای شکم تجربه کنید. در بعضی موارد کبد چرب عوارضی چون زخم (اسکار) کبدی ایجاد می کند و به اسکار کبدی فیروز گفته میشود و اگر فیروز شدید شود آن را سیروز می نامند.

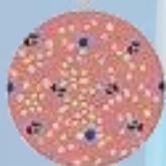


علائمی که ممکن است ناشی از سیروز باشند:

کبد سالم



کبد چرب



سیروز کبدی



دلایل ایجاد کبد چرب

کبد چرب هنگامی ایجاد می شود که بدن شما چربی زیادی تولید کند یا چربی را به اندازه کافی متابولیزه نکند. آنگاه چربی اضافی در سلول های کبدی ذخیره می شود و باعث ایجاد بیماری کبد چرب می شود.

این تولید چربی می تواند ناشی از دلیل های مختلفی باشد. به عنوان مثال ، نوشیدن زیاد الکل می تواند باعث بیماری کبد چرب الکی شود. این اولین مرحله از بیماری کبدی مرتبط با الکل است. در افرادی که الکل زیادی نمی نوشند ، علت بیماری کبد چرب به طور کامل مشخص نیست.

ممکن است یک یا چند عامل زیر در ایجاد این بیماری نقش داشته باشند:

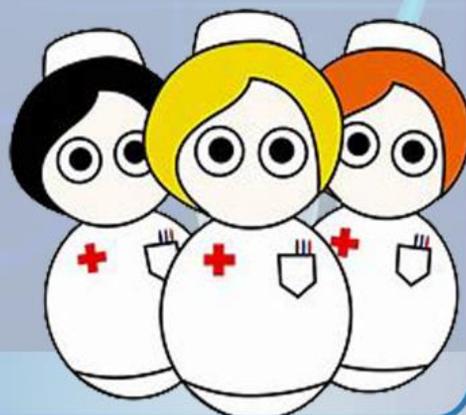
چاقی، قند خون بالا، مقاومت به انسولین، مقادیر زیادی چربی به خصوص تری گلیسیرید در خون

عللی که کمتر شایع هستند:

بارداری، کاهش سریع وزن، برخی از انواع عفونت ها (مانند هپاتیت C)، عوارض جانبی برخی از داروها مانند متوتروکسات (Trexall)، تاموکسیفن (Nolvadex)، آمبودارون (Pacerone) و والپروئیک اسید (Depakote)، قرار گرفتن در معرض سموم خاص

برخی از ژن ها همچنین ممکن است خطر ابتلا به کبد چرب را افزایش دهند!

- از دست دادن اشتها
- کاهش وزن
- ضعف
- خستگی
- خون دماغ
- زرد شدن پوست و چشم
- رگ های خونی خوشه مانند زیر پوست
- خارش پوست
- درد شکم
- ادم شکم
- ادم پاها
- بزرگ شدن پستان در مردان
- گیجی



تشخیص کبد چرب

تاریخچه پزشکی

اگر پزشک شما شک داشته باشد که شما مبتلا به کبد چرب هستید، احتمالاً از شما سوالاتی در مورد موارد زیر خواهد پرسید:

- تاریخچه پزشکی خانواده شما شامل هر تاریخچه ای از بیماری های کبدی
- مصرف الکل و دیگر عادت های سبک زندگی شما
- هر شرایط پزشکی که ممکن است شما داشته باشید.
- داروهایی که در حال حاضر مصرف می کنید.
- تغییرات اخیر در سلامتی شما

بیوپسی کبد

بیوپسی کبد بهترین راه برای تعیین شدت بیماری کبدی است.

در طول بیوپسی کبد از بی حس کننده موضعی برای کاهش درد استفاده میشود.

معاینه بدنی

برای بررسی التهاب کبد ممکن است پزشک شکم شما را لمس کند یا فشار دهد و اگر کبد شما بزرگ شده باشد ممکن است پزشک آن را احساس کند. با این حال ممکن است کبد بدون بزرگ شدن ملتهب شود.

تست های خونی:

در بسیاری از موارد کبد چرب پس از بالا نشان دادن آنزیم های کبدی در تست های خونی تشخیص داده می شود. برای مثال ممکن است پزشک دستور تست آلانین آمینوترانسفراز (ALT) و آسپارتات آمینوترانسفراز (AST) را برای بررسی آنزیم های کبدی شما بدهد.

آنزیم های کبدی بالا نشانه ای از التهاب کبد است و بیماری کبد چرب یکی از دلایل اصلی التهاب کبد است، اما این تنها بیماری نیست که باعث التهاب کبد می شود و در صورت مثبت بودن آنزیم های کبدی پزشک دستور آزمایش های تکمیلی برای تشخیص علت التهاب کبد را می دهد.



مطالعات تصویربرداری

پزشک ممکن است از یک یا چند تست تصویربرداری برای بررسی چربی اضافی یا سایر مشکلات کبد شما استفاده کند:

اولتراسوند، سی تی اسکن، اسکن ام آر آی همچنین ممکن است پزشک دستور فیبرو اسکن کبدی را بدهد که در این تست از امواج صوتی با فرکانس پایین برای اندازه گیری تراکم بافت کبد استفاده می شود. این تست می تواند به تشخیص اسکار کبدی کمک کند.

درمان کبد چرب

در حال حاضر هیچ دارویی برای درمان بیماری کبد چرب تایید نشده است برای تهیه دارو برای درمان این بیماری تحقیقات بیشتری لازم است.

در بسیاری از موارد، تغییر در شیوه زندگی می تواند به معالجه بیماری کبد چرب کمک کند. به عنوان مثال پزشک ممکن است توصیه های زیر را به شما بکند:

- محدود کردن یا خودداری از مصرف الکل
- برنامه ریزی برای کاهش وزن
- ایجاد تغییرات در رژیم غذایی

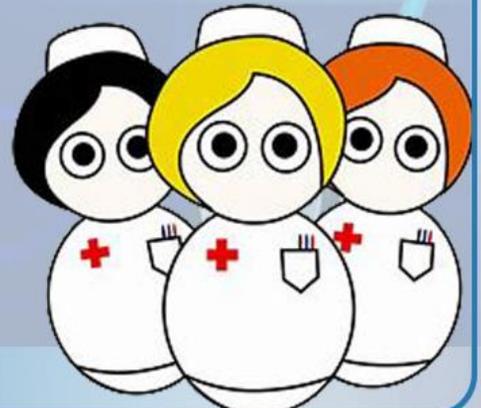
اگر بیماری کبد چرب برای شما عوارضی از قبیل سیروز کبدی را ایجاد کند، پزشک در مان های دیگری از جمله تغییر سبک زندگی و داروها و عمل جراحی را توصیه میکند.

سیروز می تواند منجر به نارسایی کبد شود. در صورت بروز نارسایی کبد، ممکن است به پیوند کبد احتیاج داشته باشید.

درمان های خانگی

تغییرات سبک زندگی از جمله:

کاهش وزن، کاهش مصرف الکل، مصرف رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی که کالری اضافی، چربی اشباع و چربی های ترانس آن کم باشد و حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در بیشتر روزهای هفته



طبق یافته های کلینیک مایو (Mayo Clinic)، یکی از معتبرترین مراکز علوم پزشکی جهان، برخی از شواهد نشان می دهند که مکمل های ویتامین E ممکن است به جلوگیری یا درمان آسیب های کبدی ناشی از بیماری کبد چرب کمک کند. با این حال، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، زیرا مصرف زیاد ویتامین E خطرانی برای سلامتی به همراه دارد.

قبل از امتحان کردن یک مکمل یا داروی جدید با پزشک خود مشورت کنید. زیرا ممکن برخی مکمل ها و یا داروهای طبیعی با داروهایی که مصرف میکنید تداخل داشته باشند یا باعث اعمال فشار بیشتر روی کبد شوند.

رژیم غذایی برای بیماری کبد چرب

رژیمی استفاده کنید که سرشار از غذاهای گیاهی از جمله میوه جات، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل باشد.

مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده مانند شیرینی، برنج سفید و نان سفید را محدود کنید.

مصرف چربی های اشباع که در گوشت قرمز و بسیاری از محصولات حیوانی موجود است را محدود کنید.

از چربی های ترانس که در بسیاری از غذاهای فرآوری شده وجود دارد، خودداری کنید.

از مصرف الکل خودداری کنید.

عوامل خطر

نوشیدن مقادیر زیاد الکل، شما را در معرض خطر ابتلا به کبد چرب قرار می دهد و همچنین عوامل دیگر از جمله:

چاقی، مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲، سندرم تخمدان پلی کیستیک، بارداری، سابقه

عفونت های خاص مانند هپاتیت C، مصرف داروهای خاصی مانند متوترکسات (Trexall)،

تاموکسیفن (Nolvadex)، آمبودرون (Pacerone) و اسید والپروئیک (Depakote)، بالا

بودن سطح کلسترول و تری گلیسیرید، بالابودن قند خون، ابتلا به سندرم متابولیک، سابقه

خانوادگی بیماری کبد چرب



۱۱ غذا و نوشیدنی که باید در بیماری کبد چرب مصرف شوند!

۱. قهوه



مطالعات نشان داده است مبتلایان به کبد چرب که قهوه می نوشند در مقایسه با کسانی که نوشیدنی های کافئین دار مصرف نمی کنند کمتر دچار آسیب کبدی می شوند. به نظر می رسد کافئین میزان آنزیم های غیر طبیعی کبدی را در افراد در معرض خطر بیماری های کبدی کاهش می دهد.

پنیر سویا موجود است، ممکن است باعث کاهش تولید چربی در کبد شود. به علاوه، پنیر سویا چربی کم و پروتئین زیادی دارد.

۴. ماهی



ماهی های چرب مانند سالمون، ساردین، ماهی تن و ماهی قزل آلا از نظر اسیدهای چرب امگا ۳ بسیار سرشار هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ می توانند به بهبود سطح چربی کبد کمک کرده و التهاب کبد را از بین ببرند.

۲. سبزیجات



در تحقیقات نشان داده شده است که کلم بروکلی به جلوگیری از تولید چربی در کبد موش کمک می کند. خوردن سبزیجات بیشتر مانند اسفناج و کلم بروکسل و کلم پیچ می تواند به کاهش وزن کمک کند.

۵. جو دوسر



کربوهیدراتهای موجود در غلات کامل مانند جو دو سر باعث تولید انرژی بدن می شوند. محتوای فیبر آنها همچنین شما را سیر می کند، که می تواند به شما در حفظ وزن کمک کند.

۳. پنیر سویا



یک مطالعه در دانشگاه ایلینوی در مورد موش ها نشان داد که پروتئین سویا، که در غذاهایی مانند

۶. گردو



گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است. یافته ها نشان می دهد آزمایش های عملکردی کبد در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب که گردو می خورند رو به بهبودی می روند.



است و برای پخت و پز سالم تر از مارگارین یا کره است. طبق یک پژوهش معتبر روغن زیتون به کاهش سطح آنزیم کبدی و کنترل وزن کمک می کند.



۱۱. سیر

این گیاه نه تنها عطر و طعم را به مواد غذایی اضافه می کند، بلکه مطالعات تجربی نشان می دهد که مکمل های پودر سیر ممکن است به کاهش وزن بدن و چربی در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب کمک کنند.



۱۲. چای سبز

داده ها تأیید می کنند که چای سبز می تواند در جذب چربی مداخله کند، اما نتایج هنوز قطعی نیستند. محققان در حال بررسی این موضوع هستند که آیا چای سبز می تواند باعث کاهش ذخیره چربی در کبد و بهبود عملکرد کبد شود، اما چای سبز فواید زیاد دیگری نیز دارد، از کاهش کلسترول گرفته تا کمک به خواب.



۷. آووکادو

آووکادو دارای مقدار زیادی چربی های سالم است و تحقیقات نشان می دهد که آووکادو حاوی مواد شیمیایی است که ممکن است آسیب کبدی را کند کند و همچنین سرشار از فیبر است، که می تواند در کنترل وزن به شما کمک کند.



۸. لبنیات

طبق یک مطالعه معتبر در سال ۲۰۱۱ روی موش ها، لبنیات سرشار از پروتئین هستند که ممکن است کبد را از آسیب بیشتر محافظت کنند.



۹. تخمه آفتابگردان

این دانه های مغزی طعم دار سرشار از ویتامین E هستند، ویتامین E آنتی اکسیدانی است که ممکن است کبد را از آسیب بیشتر محافظت کند.



۱۰. روغن زیتون

این روغن سالم سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳



فاطمه محمدی

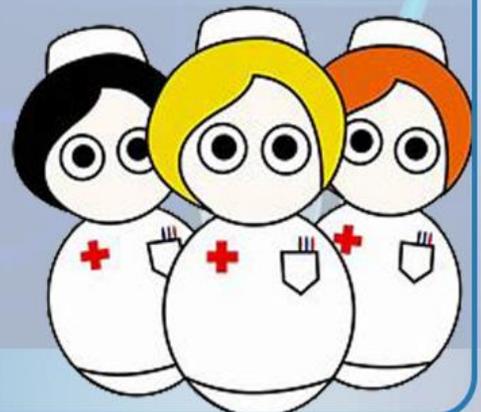
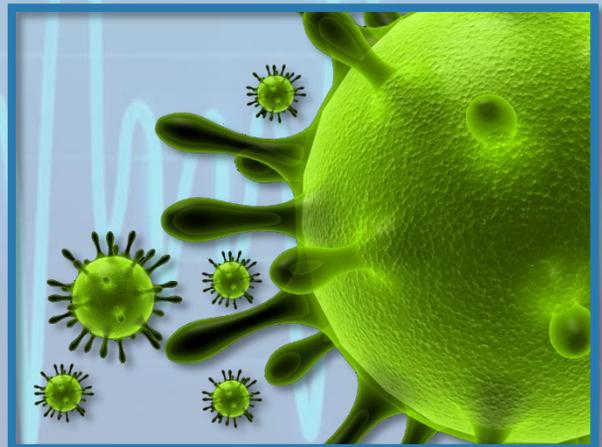
پرستاری ۹۶



کروناویروس

کروناویروس‌ها (Coronaviruses) خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که برای اولین بار در سال ۱۹۶۰ کشف شده‌اند. آنها موجب بروز بیماری‌هایی از خانواده سرما خوردگی در انسان و حیوانات می‌گردند و از ویژگی ظاهری آنها زوائد تاج مانند بر روی سطوح دیواره ویروس‌ها می‌باشد. برخی از کروناویروس‌ها باعث علائم مشابه سرما خوردگی در انسان میشوند که عموماً خطر زیادی ندارند. از جمله اینها میتوان به دو نوع ابتدایی کشف شده به دو نام HCoV-229E و HCoV-OC43، نسل جدید کروناویروس به نام HCoV-NL63 در سال ۲۰۰۴، و گونه جدیدتری به نام HCoV-HKU1 در سال ۲۰۰۵ در هنگ کنگ را اشاره کرد.

کروناویروس‌ها، خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که از ویروس سرما خوردگی معمولی تا عامل بیماری‌های شدیدتری همچون سارس و مرس را شامل می‌شود. کرونا ویروس‌ها در سال ۱۹۶۵ کشف شدند و مطالعه بر روی آنها به‌طور مداوم تا اواسط دهه ۱۹۸۰ ادامه داشت. تاکنون هفت نمونه از ویروس کرونا کشف شده‌است. آخرین نوع آنها، در دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین با همه‌گیری در انسان شیوع پیدا کرد.



انواع کرونا ویروس انسانی

سارس

نوشتارهای اصلی: بیماری سارس و کروناویروس سارس

یک گونه شدیدتر این ویروس که تصور می‌شود از خفاش ناشی شده باشد در سال ۲۰۰۲ اپیدمی جهانی سارس را موجب شد که حدود ۸۰۰ نفر را به کام مرگ کشاند. سارس با نام علمی SARS-CoV موجب سندرم حاد و شدید تنفسی در میان مبتلایان شد.

مرس

نوشتارهای اصلی: سندروم تنفسی خاورمیانه و کروناویروس مرس

گونه ای جدیدتر از این ویروس در سپتامبر ۲۰۱۲ در مردی ۶۰ ساله در عربستان سعودی کشف شد که به مرگ بیمار انجامید. این مرد چند روز قبل از آن به دبی سفر کرده بود و دومین مورد در مردی ۴۹ ساله در قطر که او نیز در گذشت. کشف بیماری اولین بار در آزمایشگاه Health protection agency's در Colindale لندن به تأیید رسید. شیوع این کروناویروس به نام سندرم نارسایی تنفسی خاورمیانه (Middle East respiratory syndrome coronavirus) شناخته شده است که به اختصار MERS-CoV خوانده می‌شود. این ویروس موجب مرگ ۸۵۸ نفر در خاورمیانه شد.

کروناوی جدید ۲۰۱۹ nCoV

نوشتارهای اصلی: شیوع کوروناویروس ووهان، کروناوی جدید و گاه‌شمار شیوع کوروناویروس ووهان ۲۰-۲۰۱۹

در نهایت، در دسامبر ۲۰۱۹ نیز، در شهر ووهان چین جدیدترین گونه از کروناویروس به نام nCoV ۲۰۱۹ با همه‌گیری در انسان شیوع پیدا کرد. شیوع این ویروس موجب ایجاد بحرانی جهانی و بهداشتی شد. اکثر کشورهای دنیا مسافرانی که این اواخر به چین سفر داشتن را مورد ارزیابی یا قرنطینه انجام داده و برخی پروازهای دنیا به چین لغو شده‌اند.



شخصی، یا تماس مستقیم با ترشحات بیمار.)

۳. اقامت در یک مرکز در کشوری که مورد بیمارستانی کروناویروس گزارش کرده اند.

۴. بروز بیماری در پرسنل بهداشتی که از بیماران با عفونت های تنفسی شدید مراقبت می کرده بدون توجه به سابقه مسافرت.

۵. حال عمومی بیمار به صورت غیر معمول و غیر منتظره بدتر شود؛ بدون توجه به سابقه مسافرت.

درمان خاصی برای این بیماری وجود ندارد و در شکل ملایم بیماری، استراحت در منزل و مایع درمانی توصیه می گردد. ایجاد هوای مرطوب در خانه تنفس را راحت تر می نماید. از سیگار کشیدن به شدت پرهیز شود. از مسافرت غیر ضروری به مناطقی که این ویروس جدید گزارش شده پرهیز شود. در صورت سفر به این مناطق احتیاطات زیر توصیه می شود:

۱. از تماس با بیماران اجتناب شود.

۲. از تماس با حیواناتی که حامل ویروس هستند، پرهیز نمایید.

۳. عدم خوردن گوشت پستانداران و ماهی به صورت خام و یا نیمه پخته.

۴. شستن دستها با آب و صابون به صورت مکرر (یا استفاده از محلول حاوی الکل)

۵. دهان، صورت، چشم ها و بینی خود را با دستان آلوده لمس نکنید.

۶. پوشیدن ماسک در تماس با بیماران و یا افراد مشکوک به بیماری

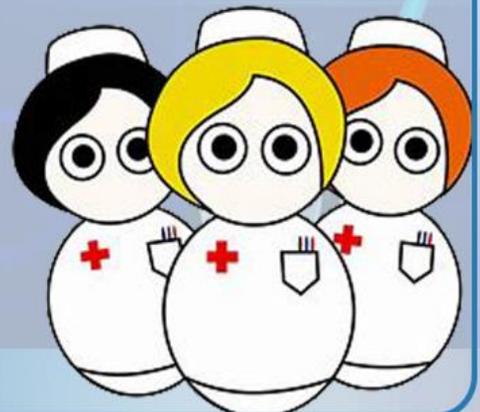
تماس با قطرات تنفسی ایجاد شده با عطسه و سرفه، لمس وسایل آلوده به ویروس و سپس لمس چشم ها و بینی و دهان، تماس با حیوانات آلوده و خوردن گوشت خام و نیمه پخته از راه های شناخته شده کسب ویروس می باشند. در صورت سفر به مناطق آلوده و تماس با بیماران بویژه در کارکنان بهداشتی شانس انتقال بیشتر می شود.

دوره کمون بیماری ۲-۱۴ روز می باشد و علایم بیماری شامل مشکلات تنفسی مانند تنگی نفس، تندتنفسی، گلودرد و آبریزش بینی است. رادیوگرافی قفسه سینه ارتشاح دو طرفه را نشان می دهد. تاکنون در موارد گزارش شده ۲۵٪ علایم شدید داشته اند.

در فصل زمستان در نیمکره شمالی آنفلونزا شایع می باشد ولی در صورت داشتن شرایط زیر باید به فکر کروناویروس جدید بود:

۱. مسافرت به چین و ووهان در طی ۱۴ روز گذشته

۲. تماس نزدیک با بیمار مبتلابه کرونا. (تماس نزدیک را اینگونه تعریف کرده اند: تماس با بیمار با فاصله کمتر از ۲ متر، اقامت به مدت طولانی در یک اتاق و نگهداری از بیمار بدون پوشیدن وسایل حفاظت



۲,۵ نفر دیگر را آلوده می‌کند. طبق تخمین تیم‌های تحقیقاتی دیگر، هر فرد بیمار به طور میانگین ۲ تا ۳ نفر دیگر را آلوده می‌کند.

قرنطینه خانگی راه حلی مناسب به منظور پیشگیری از ابتلا به کرونا

روش صحیح قرنطینه خانگی

در ابتدا هرگونه تردد به اماکن عمومی نظیر نمازهای جمعه و جماعات، مساجد، زیارتگاه‌ها، بازار، پاساژ، سینما و ... را برای خود ممنوع کنید.

به جز در موارد خیلی ضروری از خانه خارج نشوید. رفت و آمد و دید و بازدیدها را محدود و در صورت امکان تا مدتی قطع کنید.

در این روزها دست دادن و روبوسی ممنوع است.

در مورد خرید خانه باید یک نفر را مامور کنید تا همان یک نفر خرید انجام دهد و خرید روزمره را به خریدهای ۵ تا ده روز یکبار تبدیل کنید. توجه کنید به مرکز خرید رفتن بدون دستکش و الکل نیز ممنوع است.



اگر خود مبتلا هستید برای محافظت از دیگران نکات زیر توصیه می‌شود:

۱. از منزل حتی الامکان خارج نشوید.

۲. دستهای خود را مکرراً با آب و صابون بشویید.

۳. در منزل از اتاق خود خارج نشوید و از سرویس بهداشتی مجزا استفاده کنید.

۴. در هنگام سرفه و عطسه از دستمال استفاده کنید.

۵. پوشیدن ماسک

در صورت تنگی نفس و درد قفسه سینه با پزشک خود تماس بگیرید.

سرعت پخش ویروس تا چه اندازه است؟

در حال حاضر هنوز سرعت انتشار ویروس مشخص نیست. در چین افراد بیمار از ابتدای ماه ژانویه این بیماری را به صورت شخص به شخص به دیگران انتقال می‌داده‌اند.

شواهد اولیه نشان می‌دهد این ویروس هم همانند سایر انواع ویروس کرونا از طریق تماس نزدیک با افراد آلوده و هنگام عطسه یا سرفه فرد آلوده انتقال پیدا می‌کند. اما مقامات چین اعلام کرده‌اند مواردی وجود داشته که افراد آلوده به ویروس حتی قبل از این که علائم بیماری را نشان دهند ویروس را به دیگران انتقال داده‌اند.

طبق تخمین‌های اولیه‌ی محققین سازمان جهانی بهداشت، هر فرد مریض به طور متوسط بین ۱,۴ تا

دستگیره‌های ماشین، درب منزل و آسانسور ساختمان را مرتباً به الکل آغشته و از تماس مستقیم به این اشیا بدون دستکش لاتکسی یا دستمال کاغذی خودداری کنید.

اگر از خودرو و بویژه وسایط نقلیه عمومی استفاده می‌کنید، حتماً از دستمال کاغذی و یا دستکش‌های یکبار مصرف استفاده کرده و قبل از سوار شدن، با دستمال آغشته به الکل و مواد ضدعفونی کننده، دستگیره و محل نشستن خود را ضدعفونی کنید.

انجام اقدامات زیر در هنگام بازگشت به خانه بسیار مهم و ضروری است و باید گام به گام و با دقت رعایت شود:

۱. بعد از ورود به خانه بدون دست زدن به هیچ چیز و بدون برخورد یا نشستن در جایی، مستقیماً به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشویید. (در دستشویی را از قبل باز بگذارید. در صورت باز نبودن در، با دستمال کاغذی درب را باز کنید و سریعاً دستمال را به سطل زباله درب بسته بیندازید و بعد از پایان کار، دستگیره را ضدعفونی کنید.)

۲. لباس‌های بیرون خود را در بیاورید و در مکانی به دور از لباسهای منزل و دیگر وسایل خانه آویزان کنید.

۳. مجدد به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشویید.

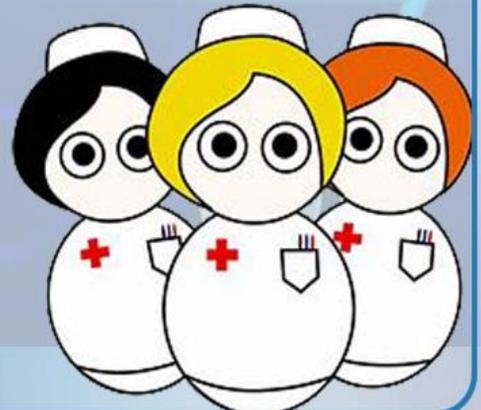
۴. در این مرحله می‌توانید لباس منزل خود را بپوشید.

اگر قصد خرید نان دارید، حتماً کیسه تمیزی را با خود همراه برده و نان خریداری شده را داخل آن بگذارید. از آنجا که ممکن است کارگر و شاطر نیز در معرض ابتلاء به ویروس باشند، توصیه می‌شود که نان را فریز کرده و بعد مصرف کنید.

تا می‌توانید از به همراه بردن گوشی و کیف پول با خود اجتناب کرده و فقط عابربانک خود را آن هم در کیسه ای که به الکل آغشته کرده اید همراه ببرید و بعد از هر تماس با پول و دستگاه خودپرداز آن را داخل همان کیسه بیندازید.

ورود به منزل با دستکش‌های استفاده شده در خارج از خانه ممنوع است. لذا یک کیسه بیرون درب ورودی قرار دهید و دستکش‌های آغشته به الکل را داخل کیسه بگذارید و سپس وارد منزل شوید.

داخل تمام کیسه‌های خرید را با الکل آغشته کنید و مواد خریداری شده را ابتدا در ورودی و در سطحی که از قبل آماده کرده‌اید قرار داده و پس از جابه جایی و ضدعفونی کردن خریدها، مجدداً سطح را به الکل آغشته و سپس با دستمال کاغذی تمیز و آن را در سطل زباله درب دار بیندازید.



اکنون محیط خانه شما امن است و به شرط دست نزدن به صورتتان، میتوانید از گوشی همراه خود استفاده کنید. دست خود را قبل، در حین و بعد از تهیه غذا، قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از توالت بشویید. فراموش نکنید تحت هیچ شرایطی و در هیچ ساعت روز و در هیچ مکانی به صورت خود (چشم، بینی و دهان) دست نزنید.

با شروع فصل گرما ویروس کرونا خاموش می شود؟

در مقایسه ای که میان ویروس کرونا و سایر بیماری های تنفسی مانند آنفلوآنزا توسط کارشناسان انجام شده، چنین برآورد می شود که با شروع فصل گرما این ویروس هر چه زودتر رخت بربندد؛ مثل فصل آنفلوآنزا که به طور معمول در بازه زمانی شروع پاییز و پایان بهار است.

اما باز هم نمی توان نظر قطعی در این باره صادر کرد و به گفته متخصصان این حوزه سه ماه زمان کوتاهی برای اظهار نظر قطعی در مورد فصل کروناست. به طور کلی آنچه آن ها درباره کووید ۱۹ می توانند بگویند این است که آیا می توان بر مبنای رفتار ویروس آنفلوآنزا، سرانجام ویروس کرونا را هم پیش بینی کرد یا خیر؟

دلایل مختلفی در آلودگی به آنفلوآنزا و سرماخوردگی در فصل تابستان دخیل است، اما مهمترین آن ها این است که هوای گرم و مرطوب می تواند تا حد قابل توجهی میزان انتقال ویروس از طریق قطرات تنفسی را کاهش دهد. ناگفته نماند که حداقل باید یک سال از زمان شیوع این بیماری بگذرد تا بتوان این فرضیه را اثبات کرد بنابراین اظهار نظر در این باره هنوز زود است.

اگرچه این احتمال وجود دارد که ویروس در دمای گرم تر زنده نماند، اکثر مردم در معرض ویروس جدید قرار نگرفته اند و هنوز هیچ تضمینی برای عدم ابتلا وجود ندارد؛ پس نمی توان تنها به این استناد کرد که با فرا رسیدن فصل گرما این ویروس حتما از بین رفته و دیگر کسی به آن مبتلا نمی شود.



رقیه روحی فر
پرستار ۹۷



سیر، معجزه‌ای در پزشکی!

سیر حاوی مقادیر زیادی فسفر، پتاسیم، گوگرد و روی است. سطح متوسط سلنیوم، ویتامین A و C، و مقادیر کم ویتامین های کلسیم، منیزیم، سدیم، آهن، منگنز و کمپلکس های B وجود دارد. علاوه بر این بسیاری از ترکیبات از عصاره های سیر شامل 33 ترکیب گوگرد و 17 اسیدآمینو شناسایی شده و جدا شده است.

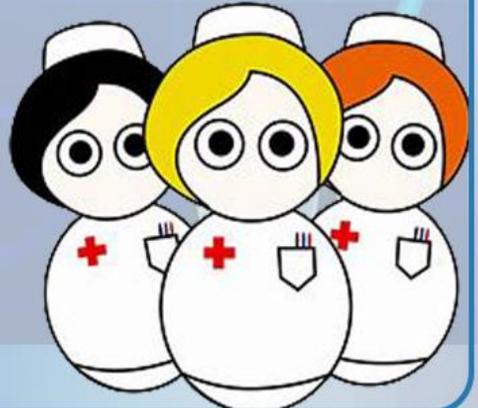
اثرات آن می تواند در شرایط آزمایشگاهی نشان داده شود و به نظر می رسد با مطالعات اپیدمیولوژیک پشتیبانی میشود.

سیر شاید به عنوان گیاه دارویی با پتانسیل های دارویی شناخته شده بسیار زیاد در ادبیات باشد. کاربردهای دارویی آن در قدیمی ترین متن پزشکی که در جهان زنده مانده است، مانند پودرهای سیر، عصاره ها و روغن ها در داروهای قومی به دلیل اختلالات مختلف توسط چینی ها، مصری ها، یونانی ها، هندی ها، کره ای ها، رومی ها و غیره استفاده شده اند.



سیر و سرطان

سیر از رشد تومورهای قابل پیوند جلوگیری کرده و باعث کاهش بروز برخی از تومورهای خود به خودی میشود. همچنین اجزای سیر باعث مهار فعالیت سرطان زا های شیمیایی متنوع در هر دو مرحله شروع و ترویج سرطان زا می شوند. شواهد دیگری وجود دارد مبنی بر اینکه اجزای سیر ایمنی ضد تومور خاص و غیر خاص را تعدیل می کند. ارتباط محافظتی بین مصرف سیر خام و سرطان ریه با یک الگوی واضح پاسخ دوز مشاهده شده است، نشان می دهد که مصرف سیر خام به طور بالقوه ممکن است به عنوان یک عامل جلوگیری کننده از سرطان ریه خدمت کند.



سرطان معده در حال حاضر دومین علت شایع در مرگ و میر ناشی از سرطان در جهان است که تنها از سرطان ریه فراتر رفته است.

اگرچه علت بیماری سرطان معده به خوبی درک نشده است، شواهد قانع کننده ای وجود دارد که نشان می دهد عفونت هلیکوباکتر پیلوری (HP) با سرطان معده و همچنین لنفوم سلول B معده اولیه همراه است و HP به عنوان گروه سرطان زا طبقه بندی شده است. جالب اینجاست که مصرف زیاد سبزیجات در خانواده سیر با کاهش شیوع سرطان معده همراه بوده و گزارش شده است که عصاره سیر مانع از رشد HP در شرایط آزمایشگاهی می شود.

سیر و باکتری

لویی پاستور متوجه اثرات ضدباکتری سیر علیه بسیاری از باکتریها شد که تولیدمثل سریعی داشتند.

این باکتریها شامل: اشرشیا کولای، استافیلوکوکوس اورئوس، سالمونلا، کلبسیلا، میکروکوکوس، باسیلوس سوبتیلیس، کلستریدیوم، مایکوباکتریوم و هلیکوباکتر است.

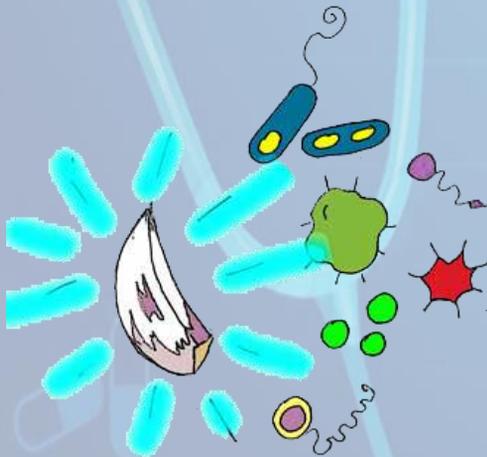
آلیسین، ترکیب ضدباکتری فعال در سیر، توانایی تولیدمثل باکتری را کاهش و از گسترش آنها جلوگیری میکند.

سیر جایگزین بسیار خوبی برای آنتی بیوتیک های سنگین است که میتوانند سیستم ایمنی را تضعیف و بیمار را در معرض عفونتها و باکتریهای فراوان دیگر قرار دهد.

معجزه ی سیر برای موها

سیر برای درمان موخوره هم مفید است، سیر به تقویت رشد مو کمک کرده و موی شما را نرم تر میکند. زمانی که سیر با روغن ها ترکیب شود، مویتان را نرم کرده و بافت کلی آن را بهبود می بخشد و از طرفی باعث کاهش آسیب های محیطی به موهایتان می شود و موخوره موهایتان را بطور کامل از بین می برد.

به علاوه، سلنیوم و سولفور موجود در سیر ساختار موها را تقویت و سبب استحکام آنها می شوند.





خواص خوردن سیر در زمانی که ناشتا هستید

بسیاری از مطالعات انجام شده بر روی خواص سیر نشان می‌دهند که خوردن آن با معده‌ی خالی سبب می‌شود که به صورت یک آنتی بیوتیک طبیعی بسیار قدرتمند عمل کند. این تاثیر بسیار بیشتر است زمانی که سیر را قبل از صبحانه بخورید زیرا باکتری در معرض آن قرار می‌گیرد و نمیتواند از خود دفاع کند و در برابر قدرتش از پای درمی آید.

سیر و فشار خون

سیر فشارخون را کاهش می‌دهد و ریسک بیماری های قلبی را کم میکند.

بسیاری از افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند، متوجه شده اند که سیر علائم این اختلال را تسکین می‌دهد. این ماده ی خوراکی مفید علاوه براینکه برای گردش خون موثر است، از شما در برابر مشکلات قلبی محافظت میکند و به عملکرد مناسب کبد و مثانه کمک میکند.



سیر و جذب آهن

یکی از خوراکی موثر برای کمبود آهن و کم خونی سیر است. به شدت توصیه میشود افراد مبتلا به کم خونی آن را به رژیم غذایی خود اضافه کنند. مصرف سیر به هر شکلی، میتواند به جذب آهن کمک کند. زیرا سیر دارای دی آیل سولفید است که تولید فروپورتین، پروتئین مسؤل جذب و تولید آهن، را افزایش میدهد.

میخچه و درمان با سیر

یک آزمایش بالینی که به تازگی انجام شده است، نشان داد که سیر به طور موثری بافت میخچه را از بدن حذف میکند. برای این کار میتوانید یک ضماد سیر درست کنید و استفاده کنید.





سیر از ما در برابر سرما خوردگی محافظت میکند

در فصلهای آنفلوآنزا و سرماخوردگی، بسیاری افراد از بیماری های ایجاد شده توسط باکتری ها رنج میبرند. گفته میشود افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف تری هستند، بیشتر مستعد ابتلا به این بیماری هستند. و به گفته ی بسیاری مصرف سیر میتواند عملکرد محافظتی سیستم ایمنی را تقویت کند. مطالعه ای نشان داد مصرف روزانه ی این سبزی پرخاصیت ابتلا به آنفلوآنزا و سرماخوردگی را تا ۶۳٪ کاهش میدهد. بنابراین اگر مستعد ابتلا به این بیماری هستید، اضافه کردن سیر به رژیم غذایی تان میتواند مفید باشد.

عوارض جانبی

بهترین کار آن است که با سالم غذاخوردن، ورزش منظم، و دوری از استرس، از ایجاد این بیماری ها جلوگیری کنید. در این موارد مصرف خوراکی های سرشار از آنتی اکسیدان توصیه میشود. یکی از این خوراکی ها سیر است. میتوانید به هر کدام از خوراکی ها یا سالادهایتان یک حبه سیر اضافه کنید. اما برای کسب نتایج بهتر، باید مقدار بیشتری از این سبزی پرخاصیت مصرف کنید زیرا آنزیم های آنتی اکسیدان بدن را افزایش میدهد.

اگرچه سیر سرشار از آنتی اکسیدان است، ولی طبق نتایجی که پژوهشگران هندی به دست آورده اند، اگر بیش از اندازه مصرف شود میتواند باعث مسمومیت کبد شود. طبق یافته های مشابهی که در گزارشی توسط دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا منتشر شد، با اینکه سیر درحقیقت غیرسمی است، ولی در صورت مصرف بیش از اندازه میتواند باعث آسیب کبدی شود.

بوی ناخوشایند بدن و بوی بد دهان دو مورد از رایجترین عوارض نامطلوب مرتبط با مصرف سیر هستند. تجربه نشان داده است بوی نامطلوب سیر تا مدتها بعد از مسواک زدن هم در دهان باقی میماند. برخی کارشناسان اعتقاد دارند مواد شیمیایی در سیر که باعث بوی بد دهان میشوند، تقریباً همان مواد شیمیایی هستند که باعث وجود فواید بی نظیر آن برای سلامتی اند.



فاطمه کاظمی

پرستاری ۹۸



استامینوفن و مسمومیت با آن

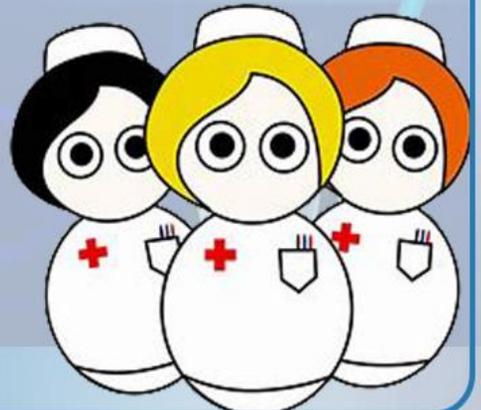
یکی از داروهایی که به راحتی می توان از داروخانه آن را تهیه کرد، استامینوفن است. بسیاری از افراد تصور می کنند که استامینوفن، هیچ ضرری برای بدن ندارد، درحالیکه این دارو علاوه بر محاسنی که دارد، می تواند عوارضی راهم در پی داشته باشد. یکی از موارد خطر در رابطه با استامینوفن مسمومیت با آن است.

مصرف یک جای استامینوفن به مقدار ۷.۵ گرم در بالغین و $150 - 140 \text{ mg/kg}$ در اطفال باعث مسمومیت بارز شده و با مصرف $1 - 0.3 \text{ g/kg}$ موجب مرگ می شود. (در صورتی که در یک تا چهار ساعت اول بعد از خوردن دارو، فرد مسموم به خوبی تحت درمان قرار بگیرد، با این مقدار دارو و بیشتر مرگ نادر خواهد بود.)
علائم و نشانه ها



سیر بالینی مسمومیت با استامینوفن را می توان بر اساس مدت زمان گذشته از خوردن دارو به ۴ مرحله تقسیم نمود که عبارت اند از:

- مرحله ی یک یا دوره ی نهفته
(۲۴ ساعت اول)
- مرحله ی دو یا دوره ی هیپاتوکسیسیته
(۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از خوردن دارو)
- مرحله ی سه یا دوره ی ماکزیمم ضایعات کبدی
(۷۲ تا ۹۶ ساعت پس از خوردن دارو)
- مرحله ی چهار یا دوره ی بهبودی
(۴ روز تا ۲ هفته بعد از خوردن دارو)



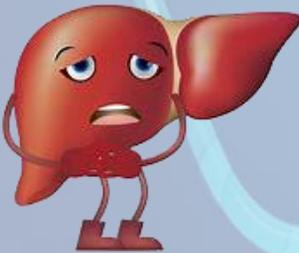
مرحله ی یک

فرد مسموم در طی ۲۴ ساعت اول دچار تهوع، استفراغ، بی اشتهایی و گاهی رنگ پریدگی و تعریق می شود. (کودکان کمتر از ۶ سال حتی با مقادیر کمتر از سمی نیز ممکن است دچار استفراغ شوند و از طرفی با مقادیر سمی تعریق در آن ها وجود نداشته باشد.) تقریباً تمامی بیماران دچار علائم فوق شده و احتمال نکرروز کبدی بسیار زیاد خواهد بود.



مرحله ی دو

در این مرحله علائم فوق کمی فروکش کرده و تابلوی بالینی تبییک هپاتیت ظاهر میشود که به صورت درد شکم، تهوع، ضعف و بی حالی، حساسیت کبدی و هپاتومگالی (بزرگ شدن کبد) تظاهر میکند. در این مرحله آنزیم های کبدی و بیلی روبین شروع به افزایش میکنند ولی معمولاً چندان شدید نیست. (مگر در گرفتن تاریخچه دقیق اشتباه شده باشد و یا اینکه مسمومیت بسیار شدید وجود داشته باشد.) عوارض هپاتیت در این مرحله وابسته به شدت ضایعات کبدی بوده و ممکن است اختلال انعقاد خون، انسفالوپاتی (بیماری، اختلال یا آسیب دیدگی مغز)، اسیدوز، هیپوگلیسمی (قند خون پایین) و یا نارسایی کلیوی بروز کند. مرگ در این زمان نادر است.



مرحله ی سه

در طی ۷۲ تا ۹۶ ساعت پس از خوردن دارو، نکرروز کبدی به اوج خود رسیده و احتمال عوارض حاصل از هپاتیت زیاد خواهد بود و اکثر موارد مرگ و میر در این زمان رخ میدهد. در حدود ۲۵ درصد بیماران دچار درجات متفاوتی از نارسایی کلیه می شوند که با هر شدتی اگر بیمار جان سالم به در ببرد، با درمان صحیح تقریباً همیشه برگشت پذیر خواهد بود.



مرحله ی چهار

در طی این دوران (۵ روز تا ۲ هفته پس از مسمومیت) با درمان مناسب، کبد شروع به ترمیم کرده و معمولاً بهبودی کامل به دست خواهد آمد.



تدابیر درمانی

اولین اصل در درمان مسمومیت ها، اقدامات حیاتی و اورژانسی می باشد. لذا در برخورد با یک بیمار مسموم، سریع یک ارزیابی اولیه از بیمار به عمل می آوریم و چنانچه بیمار در وضعیت بحرانی باشد و نیاز به اقدامات اورژانسی و احیاء داشته باشد، قبل از هر چیز بیمار را در حالت پایدار قرار می دهیم و سپس سراغ درمان های اختصاصی می رویم که از جمله اقدامات اختصاصی در مسمومیت با استامینوفن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. در صورت لزوم، CPR پیشرفته صورت گیرد.



۲. در ۲ ساعت اول (خصوصاً) و حداکثر تا ۴ ساعت پس از خوردن دارو بایستی اقدام به تخلیه معده، ترجیحاً با استفاده از تکنیک لاواژ معده نمود.

۳. درمان انتخابی مسمومیت با استامینوفن با تجویز آنتی دوت (پادزهر)



۴. راه های هوایی را حفظ و در صورت نیاز از اکسیژن تکمیلی و تهویه کمکی استفاده کنید.

۵. استفراغ را با داروهای ضد استفراغ کنترل کنید.



۶. هیپوگلیسمی (قند خون پایین) را در صورت وجود، اصلاح کنید.

فاطمه ملاحینی

پرستار ۹۸



آنتی‌بیوتیک‌ها: مهم دارویی

تیمین	×	اتانول
ان استیل سیستین	×	استامینوفن
پیریدوکسین (B ₆)	×	ایزونیازید
نئوستیگمین	×	آتراکوریوم
ویتامین C و دیازپام	×	آمفتامین
کلسیم و نئوستیگمین	×	آمینو گلیکوزیدها
فیزوستیگمین و نیوستیگمین	×	آنتی کولینرژیک‌ها
دفروکسامین	×	آهن
گلوکاگون	×	بتابلوکرها
فلومازینیل	×	بنزودیازپین‌ها
گلوکونات کلسیم	×	پتاسیم
آتروپین و پیرالیدوکسیم	×	حشره کش‌ها (ارگانو فسفره‌ها)
بتابلوکر	×	تئوفیلین
انسولین	×	دکستروز
فتولامین سیسلات	×	دوپامین
پتاسیم و دیژی‌پیتید	×	دیگوکسین
سرم ضد مار	×	سم مار
گلوکونات کلسیم	×	سولفات منیزیم
تیوسولفات سدیم، نیتريت سدیم، امیل نیتريت	×	سیانید
سدیم بیکربنات و دیازپام	×	ضد افسردگی‌های سه حلقه‌ای
اسمولول	×	کافئین
گلوکاگون	×	بلوک کننده‌های کانال کلسیم
اتانول	×	متانول
نالوکسان	×	مخدرها (اپیوم‌ها و مشتقات تریاک)
دیمر کاپرول (BAL و EDTA)	×	مرگ موش
دی پنیسیلامین	×	مس
اکسیژن	×	منوکسید کربن
ویتامین K	×	وارفارين
پروتامین سولفات	×	هپارین
نشاسته	×	ید



پرستاری در استرالیا

کار و شرایط پذیرش پرستار در استرالیا فرصتی برای پیوستن به یکی از قابل احترام ترین حرفه های تخصصی در دنیا را فراهم می کند و تفاوتی واقعی در سلامت و تندرستی افراد در استرالیا و خارج از کشور ایجاد می کند. زندگی کاری یک پرستار معمولاً شامل کار صمیمانه در کنار بیماران و سایر متخصصین و ارائه مراقبت های ویژه برای افرادی که در معرض آسیب هستند و یا در وضعیت بد سلامت قرار دارند می باشد؛ بنابراین باید احساس راحتی کنید و از تعامل با افراد و کار در یک تیم لذت ببرید و همچنین نیاز به یک دیدگاه واقع گرانه دارید و نباید بیش از حد در مورد خون و سایر مایعات بدن حساس باشید.

باید برای حل مشکلات، رویکرد "من می توانم" را به کار گیرید. شما باید برای حفظ سلامتی و ارائه مراقبت های درمانی به جامعه توجه داشته باشید. شغل پرستاری می تواند از نظر ماهیت کاری، انواع بیماریانی که باید از آنها مراقبت شود و شرایط بالینی که یک پرستار در معرض آنها قرار میگیرد، بسیار متنوع باشد.



دانشگاه های برتر جهت تحصیل پرستاری در

استرالیا:

دانشگاه سیدنی: این دانشگاه یک دانشگاه پژوهشی و تحقیقی عمومی در شهر سیدنی محسوب می شود که در سال ۱۸۵۰ تاسیس گردیده است. این دانشگاه شامل دانشکده های مختلفی مانند تجارت و کسب و کار، حقوق، مهندسی و فناوری اطلاعات، علوم بهداشت، دانشکده های هنر، و دانشکده پزشکی که خود دارای رشته های پزشکی، دندانپزشکی، پرستاری و غیره نیز میباشد.

دانشگاه گریفیث: این دانشگاه دولتی تحقیقاتی در سال ۱۹۷۱ تاسیس گردید. دانشگاه گریفیث اولین مدرک در رشته های مطالعات آسیایی و محیط زیست را در استرالیا به جهانیان معرفی نمود. این دانشگاه دارای دانشکده های پرستاری، علوم انسانی، هنر، پزشکی، دندانپزشکی، داروسازی و ... میباشد.

دانشگاه مانس: این دانشگاه دولتی در سال ۱۹۵۸ در شهر ملبورن تاسیس گردید و دومین دانشگاه قدیمی در ایالت ویکتوریا به شمار می آید. این دانشگاه دارای دانشکده های معماری، اقتصاد، مهندسی، فناوری اطلاعات، حقوق، پزشکی، سلامت عمومی، داروسازی، علوم، پرستاری و ... در استرالیا میباشد.

دانشگاه کرتین: این دانشگاه پژوهشی تحقیقاتی دولتی در سال ۱۹۶۶ تاسیس گردید. این دانشگاه دارای دانشکده حقوق، علوم بهداشتی، علوم انسانی، مهندسی و ... می باشد. دانشکده علوم بهداشتی این دانشگاه شامل رشته پزشکی، پرستاری، داروسازی، فیزیوتراپی، روانشناسی و ... است.

برخی از زمینه های تخصصی پرستاری عبارتند از:

پرستاری اتاق عمل، پرستاری اورژانس، پرستاری مراقبت های ویژه، پرستار سلامت روانی، پرستاری مراقبت از سالمند، پرستاری تومور شناسی، پرستاری اطفال، پرستاری قلب، کمک پرستار، پرستار دیپلمه، پرستار بالینی، متخصص پرستاری بالینی، پزشک پرستار

اگر به دنبال یک نقش مدیریتی پرستاری باشید، این نوع مشاغل عبارتند از:

معاون بخش پرستاری (ANUM)، مدیر بخش پرستاری (NUM) یا دستیار مدیر پرستاری (ADON)، مدیر پرستاری (DON)، مدیر اجرایی پرستاری

شرایط تحصیل پرستاری در استرالیا

طول دوره تحصیل پرستاری در دانشگاه های استرالیا ۳ سال می باشد. در استرالیا، تقریباً اکثر دانشگاه ها برنامه تحصیلی پرستاری را به دانشجویان خود ارائه می کنند و برنامه های لیسانس و فوق لیسانس مختلفی در استرالیا وجود دارد که متقاضیان می توانند بنا به شرایط خود متقاضی اخذ پذیرش در این برنامه های تحصیلی باشند. پس با این توضیح، انواع دوره های مختلف پرستاری در استرالیا به شرح ذیل است:

رشته های کیلینیکی (اطفال، مامایی، مراقبت های ویژه، سلامت روانی، فوریت ها، اتاق عمل و غیره)، تحقیق، آموزش، ارتقای سلامت و مدیریت

حقوق و درآمد پرستاران در استرالیا:

متوسط حقوق و دستمزد پرستاران ثبت شده (RN) در استرالیا ۶۵۰۰۰ دلار در سال می باشد. حقوق و دستمزد پرستار بر حسب محل، شایستگی فرد پرستار، تجربه و سنوات متفاوت است. اغلب پرستاران ثبت شده (RN) در استرالیا برای بیمارستان ها یا کلینیک های پزشکی کار می کنند و حقوق نسبتا خوبی دارند. آنها همچنین ممکن است برای سایر سازمان های خدمات سرپایی، مراکز توانبخشی یا مراکز ارشد کار کنند. شغل اصلی آنها ارتقا سلامت است. در کشور استرالیا به سلامت افراد اهمیت ویژه ای داده می شود و شما میتوانید انتظار درآمد بالایی را داشته باشید. برای تبدیل شدن به RN در استرالیا، شما باید مدرک کاردانی در پرستاری (ADN) یا مدرک لیسانس پرستاری (BSN) داشته باشید.

بر طبق گزارش BLS حقوق و دستمزد پرستاران ثبت نام شده و مجاز در استرالیا ۶۸،۴۵۰ دلار در سال ۲۰۱۶ بوده است که پس از بازنشستگی ۱۰ درصد از این مبلغ کاسته می شود و به پرستاران پرداخت میگردد. با توجه به BLS، تا ماه مه ۲۰۱۲ میانگین درآمد ساعتی برای یک پرستار در استرالیا ۳۲.۶۶ دلار بوده است.

مریم ضیاءالدینی

پرستاری ۹۸

رشته پرستاری و مامایی در دانشگاه ملبورن استرالیا:

پرستاری در دانشگاه ملبورن در مقاطع بالاتر از کارشناسی ارائه می شود. آیلتس مورد نیاز دانشگاه برای دوره های ارشد پرستاری ۷ می باشد با نمره حداقل ۶.۵ در هر چهار مهارت. شرایط ورود به دوره های ارشد برای رشته های مختلف پرستاری در استرالیا متفاوت است.

شرایط ورود برای متقاضیانی که می خواهند به عنوان پرستار در استرالیا مشغول به کار شوند: این گروه افراد باید مدرک خود را توسط انجمن پرستاران استرالیا به ثبت برسانند. تنها در این صورت است که می توانند به دوره های ارشد پرستاری وارد شوند و پس از اتمام تحصیل در استرالیا به طور تخصصی فعالیت کنند. به علاوه این افراد باید حداقل ۱ سال سابقه کاری تخصصی نیز ارائه دهند.

شرایط ورود برای افرادی که تنها قصد ادامه تحصیل یا تحقیق در زمینه پرستاری را در استرالیا دارند: این متقاضیان لزومی به ثبت مدرک خود ندارند، ارائه مدرک ۳ ساله کارشناسی برای ورود کفایت می کند.

دوره فوق لیسانس رشته پرستاری در کشور استرالیا در واقع به تخصص و مهارت های فردی یک پرستار در بخش های خاصی کمک می کند. قابل ذکر است که این دوره شامل موارد زیر می شود :

آموزش پرستاری، تخصص های کودکان، مراقبت های پرستاری، بخش جراحی، مراقبت های سلامت، فوریت های پزشکی، مدیریت پرستاری، مراقبت های ویژه، سلامت روان، پرستاری اورژانس

بیوگرافی کامل:

رقیه ایزدی هوشبری ۹۶ متولد اردیبهشت ۱۳۷۷

جالبترین خاطره دوران کودکی؟

- یادم نمیداد!

وقتی خودتو تو آینه میبینی چه احساسی داری؟

- میگم wow! فتبارک الله!...

چه غذای رو دوست داری؟

- فسنجون، اسپایسی

موقع تفریح چه کارایی میکنی؟

- معمولا موزیک گوش میدم.

علایقت در زندگی؟

- میخوام بعد از اتمام درسم عکاسی رو حرفه ای

یاد بگیرم یا یه رشته هنری رو ادامه بدم. البته به

ریاضی هم علاقه دارم.

بهترین و بدترین خوابی که دیدی؟

- معمولا خوابام یادم نمیومونه

اگه ۱۰ میلیارد داشته باشی چه کارایی میکنی؟

- ممکنه کلا مسیر زندگیم عوض شه. احتمالا از

ایران میرم.

دوس داری اسم بچه هاتو چی بذاری؟

- دختر: جانان پسر: بهش فکر نکردم. ترجیحا دختر

میخوام!

دوس داشتنی غیر از شهر خودت بچه کدوم شهر

باشی؟

- شیراز

دوس داشتنی چه رشته ای و کجا قبول میشدی؟

- برق شریف!

بهترین و بدترین روز زندگیت:

- بدترین نداشتم. چون هروقت فکر کردم یه روز

بدترینه توی زندگیم بدترش برام اتفاق افتاده.

روزای خوب زیاد داشتم همیشه جداشون کنم.

آیندت توی ۳۰ سالگی؟

- نمیتونم بگم آیندم چیه. شاید توی رشته خودم

ارشد بگیرم شایدم کلا برم سراغ کار دیگه.

آخرین باری که باتمام وجود گریه کردی و یا

خندیدی؟

- معمولا همیشه باتمام وجود میخندم. آخرین بارش

همین عصری بود! گریه باتمام وجودمو یادم نمیداد!



علم بهتره یا ثروت؟ چرا؟

- بنظرم ثروت چون کسی که علم یاد میگیره هم به خاطر اینکه که آخرش به ثروت برسه!

طرفدار کدوم ورزش و تیم ورزشی هستی؟

- شنا رو دوست دارم ولی طرفدار پرسپولیس ام.

تاحالا چند تا دروغ گفتی و بزرگترینشون؟

- دروغ زیاد گفتم ولی هیچکدوم اونقدر بزرگ نبودن

بیشتر جنبه پیچوندنی داشتن!

موسیقی مورد علاقت و خواننده مورد علاقت؟

- بیشتر پاپ؛ خواننده های مورد علاقه ام ابی،

منصور، گوگوش، اندی و معین

اسم فیلم زندگیت؟

- کوالاها هرگز نمی میرند!

از چه چیزی بیشتر میترسی تو زندگیت؟

- از دست دادن عزیزام.

توصیف بهترین دوستت در مورد تو؟

- انرژی مثبت و خوش خنده!

اگه تا حالا کسی رو ناراحت کردی و از دست کسی

ناراحت شدی توضیح بده.

- معمولاً از دست بقیه ناراحت میشم ولی به روشن

نمیارم.

آخرین باری که یکبار ناراحت کردم خودمم خیلی

ناراحت شدم ولی ترجیح میدم درموردش توضیح

ندم.

دوس داری تا چند سالگی عمر کنی؟ از پیری

میترسی؟

- فکر کنم تا ۶۰ سالگی کافی باشه و به شدت از

پیری میترسم.

آشپزی بلدی؟ چه غذاهایی؟

- اصلاً!

از کدوم شخصیت کارتونی خوشت میاد؟

- باب اسفنجی، مالفیسننت

بهترین دوست دوران زندگی و دانشگاه؟

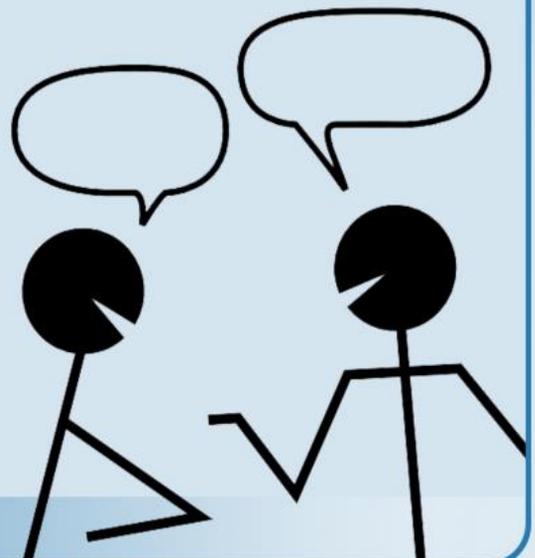
- فاطمه، فاطمه!

اولین باری که دانشگاهو دیدی چه حسی داشتی؟

- اولین باری که پردیزه رو دیدم حس خوبی نداشتم

شاید اگر یه دانشگاه دیگه رو میدیدم نظرم

عوض میشد.



چقدر نظر بقیه در مورد خودت مهمه؟

از ۱۰۰ درصد ۳ درصد اونم نظر آدمای مهم
زندگیم نه همه.

اول بابام بعد مامانم
تنهایی شام خوردن یا تنها به سینما رفتن؛ کدوم شما
رو ناراحت میکنه؟

دلت میگیره چیکار میکنی؟

تنها سینما رفتن

معمولا موزیک گوش میدم. میرم بیرون.

ترجیح میدهید با کسی که از شما باهوش تره بازی
کنید یا برعکس؟

حاضری یه شبو تو خونه متروکه جن زده تنها بمونی؟

نه! چرا باید همچین کاری بکنم!

کسی که باهوش تره؛ معمولا با آدمای خنگ کنار
نمیام!

آیا آدم هایی هستند که اونقدر حسرت زندگیشونو به
دل داشته باشی که بخوای زندگیتو با اونا عوض
کنی؟؟

دروزدگی بیشتر برای چه چیزی تلاش میکنید؟

نه، زندگیمو دوس دارم.

پیشرفت و امنیت

اگه میتونستید سناریوی خواب امشبون رو بنویسید
چه موضوعی رو انتخاب میکردید؟

حاضری یک پروانه زیبا رو بکشید و بال هاشو بکنید و
در عوض به یک تعطیلات یک هفته ای مجانی
هرجای دنیا که مایل باشید بروید؟ اگر قرار باشه یک
سوسک رو له کنید چطور؟

دوس ندارم امشب خواب ببینم!

راجع به پروانه ۵۰، ۵۰ هستم ولی راجع به

سوسک ۱۰۰ درصد!

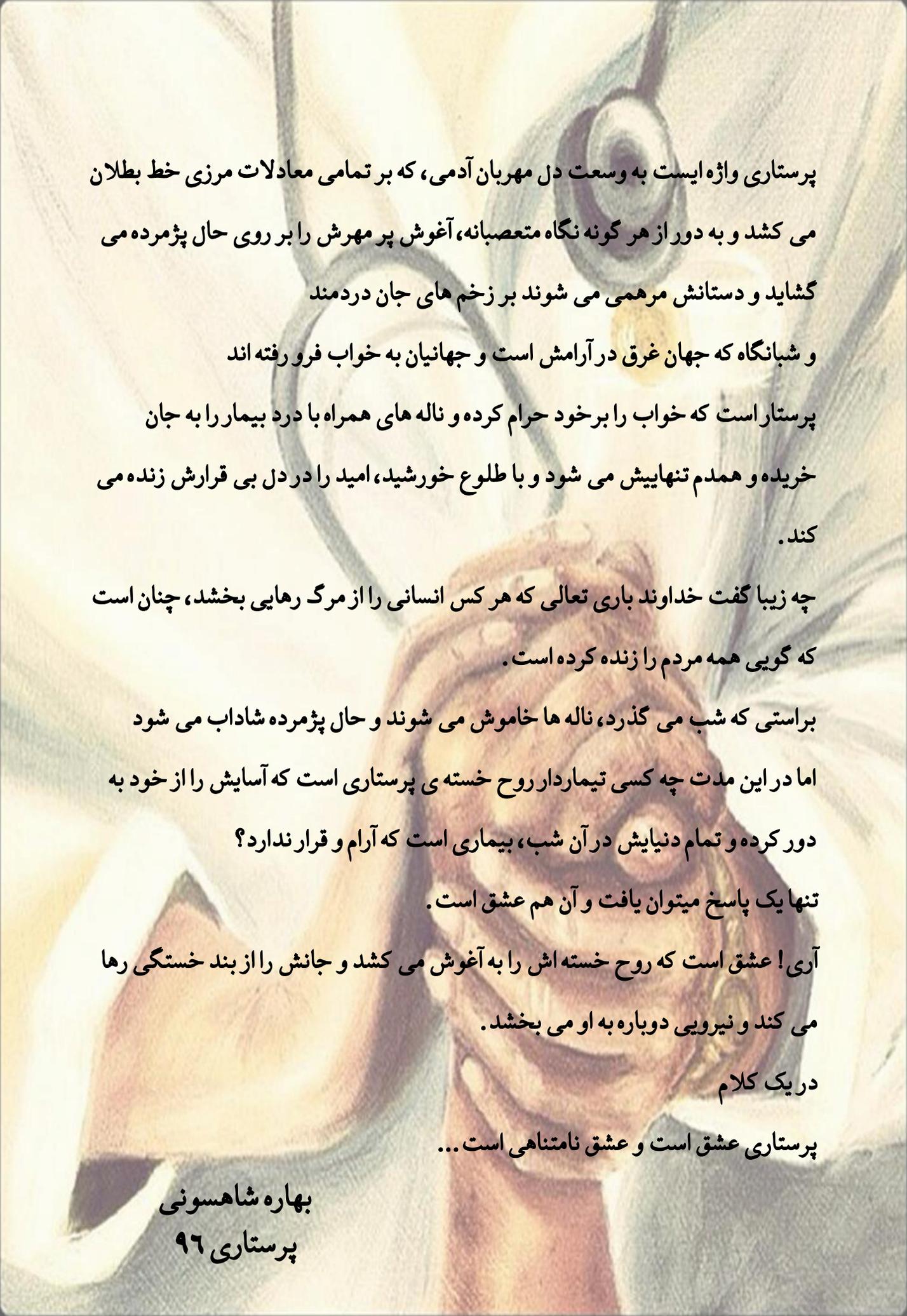
آیا حاضرید ۲۰ سال در اوج شادی و رضایت زندگی
کنید به شرط اینکه درست بعد از این مدت بمیرید؟

بله!

اگر بتونید نوع مرگتون رو انتخاب کنید چطور مرگی
رو انتخاب میکنید؟

یه مرگ بدون درد؛ شاید گاز گرفتگی





پرستاری واژه ایست به وسعت دل مهربان آدمی، که بر تمامی معادلات مرزی خط بطلان
می کشد و به دور از هر گونه نگاه متعصبانه، آغوش پر مهرش را بر روی حال پژمرده می
گشاید و دستانش مرهمی می شوند بر زخم های جان دردمند
و شبانگاه که جهان غرق در آرامش است و جهانیان به خواب فرورفته اند
پرستار است که خواب را بر خود حرام کرده و ناله های همراه با درد بیمار را به جان
خریده و همدم تنهائیش می شود و با طلوع خورشید، امید را در دل بی قرارش زنده می
کند.

چه زیبا گفت خداوند باری تعالی که هر کس انسانی را از مرگ رهایی بخشد، چنان است
که گویی همه مردم را زنده کرده است.

براستی که شب می گذرد، ناله ها خاموش می شوند و حال پژمرده شاداب می شود
اما در این مدت چه کسی تیماردار روح خسته ی پرستاری است که آسایش را از خود به
دور کرده و تمام دنیایش در آن شب، بیماری است که آرام و قرار ندارد؟
تنهایک پاسخ میتوان یافت و آن هم عشق است.

آری! عشق است که روح خسته اش را به آغوش می کشد و جانش را از بند خستگی رها
می کند و نیرویی دوباره به او می بخشد.

در یک کلام

پرستاری عشق است و عشق نامتناهی است...

بهاره شاهسونی

پرستاری ۹۶



پرستارستانی از جنس مهر دارد که نوازشگری قرار دردهاست.
صلابت صدایش نت های فالش شده بسیاری از قلب ها را کوک میکند و آهنگ
موزون زندگی دوباره را می نوازد.

آهنگی زلال تر از آب روان و خروشان تر از آتش
لبخند نگاهش توتیایی است برای مرهم زخم ها
و با دمیدن اکسیر عشق از روح پاک خودش می تواند جانی را احیا کند.
گاه زندگی اش اقیانوسی از سنگلاخ هاست

ریز و درشت

سبک و سنگین

اما فریاد سکوتش در برابر بی مهری ها و ناملایمات
گوش هر شنوای ناشنوایی را کر می کند.

پرستار

یعنی پرستیدن واژه های انسانیت، صلابت، محبت.

پرستار یعنی در اوج طوفان، آرام بودن.

مینا صالحی

پرستاری ۹۶

دوباره قدم میزنم زیر باران
دوباره قدم میزنم با چه حالی

دوباره قدم های سرد زمستان
دوباره قدم میزنم این حوالی

بدون تو در پارک های خیابان
دوتا تاب یعنی دوتا جای خالی

بدون تو چای و بدون تو ایوان
نیرزد برای دلم یک ریالی

وجودت به روی بدی خط بطلان
تو عند قشنگی تو عند باحالی

گلستان بدون تو یعنی بیابان
و من شاعری خسته و لا ابالی

به آتش کشم گر نیایی گلستان
تو مسئول این آتش و اشتعالی

برایت زخم در دل برف و بوران
نباشم به قرآن فقط حرف خالی

بگو تا بیایم کجا و چه استان
بگو تا بگیرم سریع انتقالی

مرا خود بکش تا بگیری به دامان
دلت جنس سنگ و دل من سفالی

نگاهم مکن دیگر این گونه ای جان
نگاهم به چشمت شده اتصالی

گرفتم یکی فال قهوه چه ترسان
تهش بود اخباری از خشکسالی

ز بس فکر کردم به این فال فنجان
شدم مبتلا من به هیدروسفالی

اگر که جدایی شود خط پایان
به یادت بمانم ، عزیز خیالی

