



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جیرفت



کانون سلامت دانشگاه علوم پزشکی جیرفت



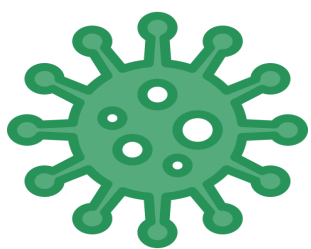
# سجرت

گاهنامه علمی، فرهنگی، هنری، اجتماعی سین

شماره چهارم

کانون سلامت دانشگاه علوم پزشکی جیرفت

در این شماره میخوانیم :



مهمان ناخوانده

میکروفون

غده ی مزاحم

بیغوله جذامی ها

و...

گاهنامه علمی، فرهنگی، هنری، اجتماعی سین

شماره چهارم

صاحب امتیاز: کانون سلامت دانشگاه علوم پزشکی جیرفت

مدیر مسئول: فاطمه حیدری

سرمدیر: فاطمه کاربخش

ویراستاران: یاسمن مشایخی، محدثه سنجری

طراح: پریسا روائی

هیئت تحریریه: فاطمه کاربخش، فرناز نجف پور، زهرا سادات سید موسوی، فاطمه مقبلی، علی رضا اسحاقی، رضا احمدی، علی رضا خانعلی نژاد

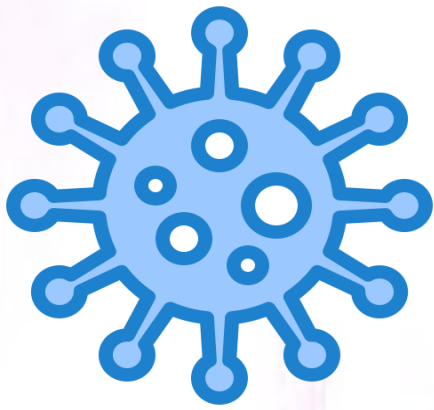
## فهرست مطالب

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| ۳.....  | سخن سردبیر                      |
| ۴.....  | مهمان ناخوانده                  |
| ۵.....  | میکروفون                        |
| ۶.....  | غده ی مزاحم                     |
| ۷.....  | بیغوله جذامی ها                 |
| ۹.....  | طنز تلخ                         |
| ۱۰..... | ۱۰ آذر روز جهانی مبارزه با ایدز |
| ۱۲..... | ویتامین دون                     |
| ۱۳..... | مراقبت های بارداری              |
| ۱۵..... | ورزش سه سوت                     |

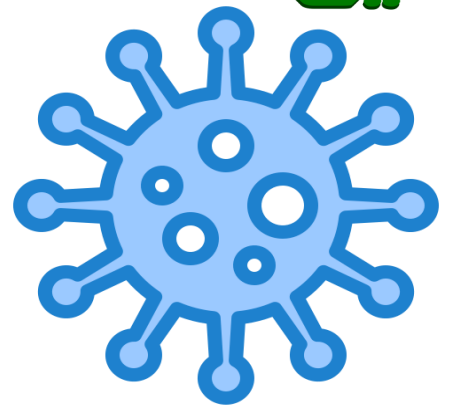


## سخن سردیر

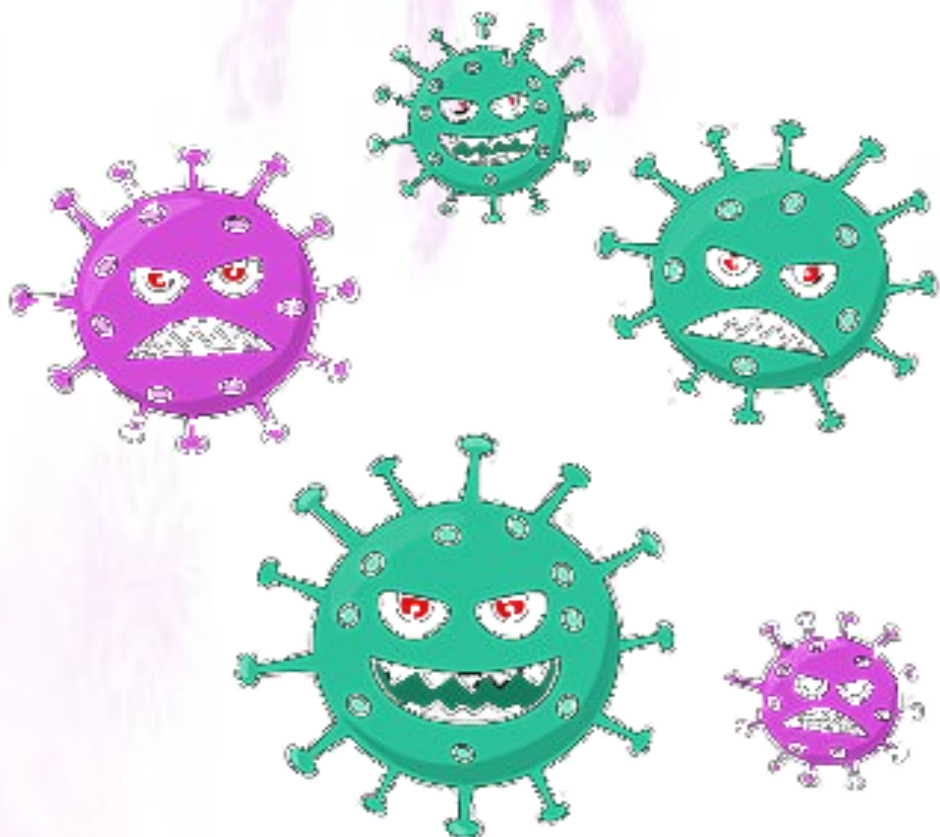
بر قبله گاه دستان زنی سجده میکنم که چشمه های باورم به تقدس راستینش ایمان آوردند. از روزی که بهشت فرش قدم هایش شد و نامش بر عرش  
کبریایی «مادر» نام گرفت...



# مهمان ناخوانده



گاهی وقتا فکر میکنم به خاطر ناشکری هایمان به بلای کرونا دچار شدیم شاید اگر آن روز ها به خاطر بچه های شیطان و فضول فامیل که در خانه مان مهمان بودند و اذیت مان می کردند شکوه و شکایت نمی کردیم و یواشکی دور از والدین شان گوش شان را نمی گرفتیم و کتک شان نمی زدیم و کمی به کودکی شان ترحم می کردیم شاید امروز کرونا هم به ما رحم می کرد شاید اصلا این مهمان ناخوانده نمی آمد و اوضاع بهتر از حال می بود نمی دانم داستان چیست اما احساس میکنم خدای من کرونا را برای تنبیه و آگاه سازی ما فرستاد، کرونا آمد تا قدر داشته هایمان را بدانیم، کرونا آمد که حتی دلمان برای بچه فضول فامیل هم تنگ شود. کرونا آمد که فلفل ها را دست کم نگیریم!



مدت هاست که مهمان کوچکی به سرای ما یعنی ایران آمده است و در خانه جا خوش کرده است و نمی رود با اینکه خیلی کوچک است اما زندگی مان را مختل کرده است. دانشمندان به این مهمان ناخوانده ویروس کوید نوزده میگویند اما عوام آن را کرونا می نامند. این موجود با همه کوچکی اش عظمت جهان را به سخره گرفته است در واقع کرونا بر خلاف نام زیبایش رفتاری زشت و ناشایست دارد و هر روز شیشه عمر هموطنان مان را می شکند و باز هر روز برای بعضی دیگر دام پهن می کند که از این دام ها جز افراد هوشمند کسی جان سالم به در نمی برد. از دست کرونا دیگر دنیا آرام و قرار ندارد، اما نمی دانم چرا من و سایر کادر درمان هنوز هم مثل سابق زیر آتش گلوله های ویروس و باکتری و سایر میکروب ها انقدر با آرامش قدم میزنیم. به قول شهید چمران گاهی احساس میکنم من به سوی مرگ می شتابم و مرگ از من می گریزد خوب به یاد دارم روزگاری بشر مغرور فکرش را نمی کرد که روزی برسد که با دشمن ریز و نامرئی در گیر شود و تمام ابهت پوشالی اش به سخره گرفته شود. چقدر قدیمی ها راست میگفتند که فلفل نبین چه ریزه بشکن ببین چه تیزه. اما ما ها این فلفل ها را دست کم گرفتیم که ضربه ای بس سنگین خوردیم



# میکروفون

ای نام تو بهترین سر آغاز

بی ماسک نو هیچجا نمیرم باز

خب دوستان...

دیدید که چندسالی هست که حتی اخبار هم پر شده است از افزودنی های مجاز و غیرمجاز...؛ هر شخصی متناسب با پست و جایگاهی که دارد، مطلبی را بیان میکند و خبرنگاران و گویندگان خبر در قالب ((وی افزود...)))، ((ایشان در ادامه گفتند...))) و... به اطلاع مردم میرسانند و چهار ستون بدن ملت را به روش ((امید جهان)) به لرزه در می آورند. شاید بعضی از دوستان فکر کنند که امید جهان خواننده است ولی در اصل یک تکنیک در اخبار گفتن می باشد؛ در این روش با نشان دادن انبوه ناامیدی و رویدادهای تلخ و وحشتناک در دیگر کشورهای جهان، امید به زندگی خاصی در کشور عزیزمان ایجاد میشود. حالا ممکن است پرسین اگر امید ایجاد میشود پس چرا مردم میلرزنند؟

این لرزش دلش همان خوشحالی و امیدواریست، نه ترس...

**و اما کرونا...**

دیگر نیازی به معرفی و گفتن جزییاتش نیست، چون به اندازه ی کافی خودش معرف حضور همه ی شما عزیزان هست. مطمئنا همه ی ما به قدر کافی آمار وحشتناک و تلخ مربوط به تلفات ناشی از ابتلا به این بیماری را شنیده ایم، همه ما کم و بیش با این بیماری سروکار داشته ایم و زندگی هایمان تحت تاثیرش قرار گرفته است. پس من در این قسمت بیشتر به اخبار امیدوارکننده ی مربوط به این بیماری می پردازم.

چندوقتی بود که زمزمه هایی مبنی بر کشف واکسن کرونا به صورت جسته و گریخته از رسانه های مختلف به گوش می رسید. طبیعتا تعداد زیادی از آن هافقط جنبه ی سودجویی و درآمدزایی داشت و متأسفانه همچنان هم دارد و بازار اخباری ازین دست، گرم است. اما اخیرا اخبار خوشحال کننده ای رسانه های جهان را متوجه خود ساخته است...

**کشف واکسن کرونا**

چندی پیش شرکت داروسازی فایزر، بزرگ ترین شرکت داروسازی جهان، اعلام کرد که واکسن کرونا ویروس را کشف کرده است؛ که در آن روزها باعث ایجاد خوشحالی و امیدواری بسیاری در بین همه ی مردم هم شد. اما این خوشحالی چندان طولی نکشید. طبیعتا با کشف واکسن کرونا باید آمار ابتلا به این بیماری در

کشور هایی که خود سازنده ی آن بودند یعنی آلمان و آمریکا، کمتر میشد. اما در این دو کشور نه تنها آمار مبتلایان به کرونا کاهشی نیافت، بلکه روز به روز هم بر روند صعودی آن افزوده شد. از طرفی مرگ و میر و عوارضی که در تعدادی از مصرف کنندگان این واکسن مشاهده شد، موجب بی اعتمادی عموم دولت ها و ملت ها نسبت به این واکسن شد.

اما اخیرا کشور روسیه واکسنی با نام ((اسپوتنیک وی)) تولید کرده است که به سرعت در صدر اخبار و رسانه های جهانی جای گرفت و توانست خود را به عنوان قدرتمندترین واکسن کرونای شناخته شده که اثربخشی ۹۱/۶ درصدی دارد، معرفی کند.

طول مدت حفاظت این واکسن همانند سایر واکسن های کرونا هنوز مشخص نیست. بعضی از گروه ها از قبیل زنان باردار، افراد زیر ۱۸ سال و افرادی با سابقه ی واکنش های حساسیتی شدید، هنوز مجوز دریافت این واکسن را دریافت نکرده اند. واکسن \*اسپوتنیک وی\* هم در دومرحله باید مورد استفاده قرار بگیرد که به فاصله ی ۲۱ روز از هم تجویز می شود.

امید است که به خواست الهی و صدالبته با رعایت دستور العمل های بهداشتی و نیز استفاده از این واکسن، هرچه زودتر شاهد برچیده شدن بساط کروناویروس از زندگی هایمان باشیم.

در پایان هرچند تمایل ندارم حال خوبتان را با استرس و نگرانی عوض کنم اما متأسفانه باید گفت که در کشور عزیزمان ایران، در ۲۴ ساعت گذشته (۲۴ بهمن ماه سال ۱۳۹۹)، ۷۲۹۸ بیمار جدید شناسایی شده و ۵۸ نفر از هم وطنانمان را از دست داده ایم.

ممنونم که به ما احترام گذاشتین و چند لحظه ای از وقت گرانبهاتون رو به خوندن این قسمت از نشریه اختصاص دادین.

خدایا چنان کن سرانجام کار

که تو خشنود باشی و jmu برقرار

# غده مزاحم



من ترجیح میدم اسمشو بذارم جنگ برای زنده موندن!

مبارزه با سرطان، عجب کلمه ی عجیبی!

آدم وقتی اسم مبارزه رو میشنوه ناخداگاه یاد جنگ، تفنگ، گلوله، سنگر و... میفته.

البته به نظر من توی این مبارزه هم، این وسایل و راه ها وجود دارند؛ منتهی شکل هر کدومشون تغییر کرده.

تفنگ و اسلحه، آمپول و سرنگ شده اند و داروی داخل آنها، جای گلوله ها رو گرفته اند.

بدن ما که باید ما رو محافظت کند، سنگر اصلی دشمن شده است.

ولی به نظرم یه فرق اساسی بین این دوتا وجود داره!

توی جنگ و مبارزه با کلی اسلحه، ما اگر دشمن را هدف قرار می دادیم، چیزی که خیلی برایمان اهمیت داشت صرفا دفاع از جان و نابود کردن دشمن بود؛ تا مبادا آسیبی به ما برسانند.

و اگر دشمن نابود می شد حداقل دیگر روی ما اثرات جانبی نداشت.

به جز چند خاطره ی ناگوار و ترسناک و شاید چند زخم به جا مانده.

اما این داروهایی که در جنگ بین زنده ماندن و نماندن آدم ها استفاده می شوند، خیلی استرس زاست !!!

چرا که آدم میداند با اینکه دارد دشمن را نابود می کند، خودش هم حتما چند درصد کم یا زیاد آسیب میبیند.

در حالی که در جنگ رو به رو و تن به تن شاید کسی زخمی شود و نه حتما !!!

این واقعه و حتی فکر کردن به آن هم خیلی دردناک است.

از نظر من این جنگ و مبارزه از جنگ های عادی هم سخت تر و دردناک تر است؛ که یک نفر علیه سلول های بدن خودش که به بیراهه رفته اند بجنگد تا حداقل بقیه اعضایش را نجات دهد.

حالا اصلا این سرطان سرطان که میگویند چیست؟؟؟

شما فکر کن یکی از اعضای کوچک بدنت، منشاء اصلی عضو هایت، بعد چند وقت و شاید چندین سال از زندگی از دست خسته شود و به تو و وطن خودش که بدن

توست خیانت کند و بر علیه دوستان و هم جنس های خودش یواش یواش دست به فریب و خرابکاری بزند و توی این راه با دادن وعده های الکی به بقیه ی اعضا آن ها را هم به سمتی سوق دهد که دست به نابودی خودشان بزنند.

در واقع یک سلول کوچک با گول خوردن از طرف عوامل مختلف درونی یا بیرونی وطن خودش با فکر رسیدن به دنیای خیالی خودش دوستانش را به نابودی بکشد.

به نظر من روز مبارزه با سرطان فقط مختص یک روز نیست و جدا از عوامل درونی و ارثی که ما در آن ها دخالت نداریم، هرروزی که ما بتوانیم در مقابل عوامل خطر بیرونی سرطان را و گول زنده های سلول هایمان مقابله کنیم روز مبارزه با سرطان نامیده می شود.

۴ فوریه (۱۵ بهمن) روز جهانی سرطان



# بیغوله جذامی ها



هنوز هم از شنیدن نامش ترس را با تمام وجود حس می کنند.

حتی خانواده ها به محض مبتلا شدن یکی از اعضا، او را طرد می کنند، چه برسد به جامعه!!

زمانی به خاطر هراس و نبود درمان مناسب، به اجبار جایی خارج از شهر در انزوا زندگی می کردند. امروز اما آنها را در جامعه و در بین مردم عادی نگه می دارند؛ گرچه هنوز هم همان هراس و ناآگاهی در مواجهه با آنها به چشم می خورد.

این بیماری می تواند باعث بروز علائم پوستی شود، از جمله:

۱- لکه های تغییر رنگ یافته پوست، معمولاً صاف است، که ممکن است بی حس و کم رنگ (کم رنگ تر از پوست اطراف) باشد.

۲- رشد گره هایی روی پوست

۳- پوست زخم و خشک

۴- زخم های بدون درد روی کف پاها

۵- تورم یا توده های بدون درد بر روی صورت یا لاله گوش

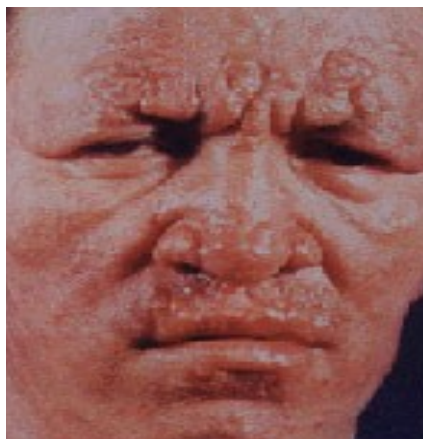
۶- ریختن ابرو و مژه ها

\*توبر کلویید:

شکل ملایم و خفیف جذام.

افراد با این نوع جذام تنها یک یا چند لکه پوست صاف و سفید دارند. ناحیه آسیب دیده پوست ممکن است به دلیل آسیب عصبی در زیر، بی حس شود.

این نوع جذام بهترین نوع جذام است.



\* ۸ بهمن روز جهانی مبارزه با «جذام» است؛ بیماری ای که آنچنان که می گویند و شنیده ایم وحشتناک نیست و قطعاً درمان آن از برخی از بیماری هایی که امروز گریبان گیر جامعه است راحت تر است. ولی به خاطر تصورات ذهنی که به سال های دور مربوط می شود، مبتلایان به آن همچنان با مشکلات زیادی روبرو هستند و چه مشکلی بزرگتر از طرد شدن از خانواده و جامعه!!

تعدادی از بیماران مبتلا به جذام با آن که اکنون کاملاً بهبود یافته اند برای اینکه از سوی خانواده و اطرافیان طرد نشوند، با نزدیک ترین افراد خانواده از جمله همسر و فرزندان در مورد بیماری خود صحبتی نمی کنند؛ زیرا بسیاری از آن ها تجربه خوبی از بیان این موضوع ندارند و گاه به خاطر نوع واکنش همسایگان مجبور شده اند تمام زندگی خود را در منطقه ای که سال ها در آن سکونت داشته اند، رها کنند و به شهرهای بزرگتر مهاجرت کنند تا در بین جمعیتی که آنان را نمی شناسد، گم شوند.

\* جذام یک بیماری عفونی است که باعث ازدیاد زخم پوست و آسیب عصب در بازوها، پاها و پوست اطراف بدن می شود. این بیماری از زمان های باستان وجود داشتن و اغلب با داستان های ترسناک، منفی و داستان هایی از بیماران مبتلا به جذام دیده می شود که مطرود می شوند.



! اما علت چیست ؟ چه چیزی موجب جذام می شود؟!

جذام با یک نوع باکتری که به کندی رشد می کند، شروع می شود. جذام همچنین به

شکل کمی شدیدتر بیماری باعث جوش های پوستی، بی حسی و ضعف ماهیچه ها می شود. بینی، کلیه ها و اندام های تناسلی مرد نیز ممکن است تحت تاثیر قرار گیرند.

**\*جذام چگونه درمان می شود؟**

جذام را می توان درمان کرد، در دو دهه گذشته، ۱۶ میلیون نفر مبتلا به جذام معالجه شدند. سازمان بهداشت جهانی درمان رایگان برای همه افراد مبتلا به جذام را فراهم کرده. درمان به نوع جذام بستگی دارد. آنتی بیوتیک ها اصولاً برای درمان عفونت استفاده می شوند.

درمان طولانی مدت با دو یا چند آنتی بیوتیک تجویز می شود که معمولاً از شش ماه تا یک سال مصرف می شود. افراد مبتلا به جذام شدید ممکن است نیاز به استفاده بیشتری از آنتی بیوتیک داشته باشند. آنتی بیوتیک ها نمی توانند آسیب های عصبی را درمان کنند.

**\*\*\* با مطالعه ی این مطلب و اطلاعات بیشتری که راجب این بیماری کسب کردید دیدتون نسب به «جذام» و بیماران جذامی چیست؟ آیا واقعا این همه طرد و رفتار های ناهنجار با این بیماران لازمه؟!**



# طنز تلخ

همه بودیم غرق جشن وهلهله  
 زلزله چونکه ناگهانی غرید  
 نشد دست بزنیم و چاپک  
 شدند بعضی به زیر آوار  
 رسید نوبت به سیل و اب  
 یکی گفت گربه ام آب برده  
 سیل، لامروت، نامرد، نابکار  
 حال وقت خان بعدی ست  
 بنزین هم به فلک سرنهاده  
 چون شد سه تومن بنزین هزاری  
 ببخش جناب خر تو مارا  
 چه گویمت تو که بی نیازی  
 تو که شیرت شده فرد علا  
 الغرض، افتاد کارم نزد طبیب  
 گفتا نوشتم دواى درد شمارا  
 چون زدم به ان چند، نفسی  
 چون خماری از حد بگذرد  
 حال وقت خان اخرست  
 چنان کاری کرونا کرد با ما  
 گفتیم سراید این زمان پر مهنت  
 نگشت و نرفت و نشد دور  
 ما شروع کردیم به جوک سازی  
 گفتیم کرونا امده با حيله بازى  
 متفرق گشتند بسی کیس ها  
 چو در قرنطینه بودند همه

دریغا زره رسید زلزله  
 یهو قر تو کمرمون خشکید  
 لرزید و کرد ریزش اتاقک  
 بعضی هم شدند گیج و گرفتار  
 بدتر شدند کارها خراب  
 دیگری گفت گاوم سیل برده  
 کند از ریشه بسی کهور و کنار  
 فسوس که دگر تهمتن نیست  
 حال گویم حرفهای سرگشاده  
 همه شدیم به فکر خر سواری  
 با این بی سواد کن مدارا  
 چه دمی چه گوشای درازی  
 پهنهت رسیده به قیمتهای بالا  
 پیچید نسخه بهرم آن حبیب  
 باشد دود چند دانه عنبرنسا را  
 شدم غرق عرق و نعشه بسی  
 بر ملاجم نعشگی آورد  
 چه خانی که از همه روئینترست  
 به عمر یاد ندارد هیچ دانا  
 دور شود از سر ما نکبت  
 نه با دعا نه با چوب زور  
 چه در حقیقت چه دنیای مجازی  
 کساد شد بازار زید بازی  
 بهم ریخت بسی فیسها  
 گشتند سردر اخور چون رمه



# ۱۰ آذر روز جهانی مبارزه با ایدز

— باسلام خدمت «سین» خوانان گرامی!...

(...HIV...)

اطرافیان از افرادی که با آنان روابط نزدیک جنسی دارند و بخصوص همسرانشان وجود دارد.

## اچ آی وی (HIV) چیست؟

اچ آی وی نام یک ویروس و همچنین بیماری که این ویروس سبب آن می‌شود، می‌باشد. حرف اچ H از کلمه Human یعنی انسان گرفته شده، به این معنی که مردم به آن مبتلا می‌گردند. حرف آی از کلمه Immunodeficiency گرفته شده، به این معنی که سیستم محافظتی شما مورد حمله قرار می‌گیرد. حرف وی V از کلمه Virus به معنی ویروس گرفته شده که باعث این بیماری می‌شود.

## تاریخچه ایدز

دانشمندان معتقدند HIV در ابتدا از یک ویروس مخصوص شامپانزه‌ها در غرب آفریقا در دهه ۱۹۳۰ به وجود آمد. آن‌ها بر این باورند که این ویروس از ویروس نقص ایمنی نوعی شامپانزه (به نام SIV) به انسان انتقال یافته و به HIV جهش یافته است. زمانی که انسان، شامپانزه‌ها را برای گوشت شکار می‌کرد. طی چند دهه، ویروس به آرامی در سراسر آفریقا و بعداً به سایر نقاط جهان گسترش یافت. با این حال، ایدز اولین بار در سال ۱۹۸۱ در آمریکا مشاهده شد. اولین مواردی در بین معتادان تزریقی و همچنین همجنسگرایان مرد مشاهده شد که به دلیل نامعلومی سیستم دفاعی بدن آن‌ها ضعیف شده بود و زمانی که انواع نادر پنومونی، سرطان و سایر بیماری‌ها به پزشکان گزارش شد، جهان از HIV و ایدز مطلع شد. در سال ۱۹۸۷ اولین دارو برای درمان ساخته شد.

## علائم بیماری ایدز

بیماری ایدز دارای سه مرحله است و هر مرحله علائم خاص خود را دارد:

نخستین روز آخرین ماه سال میلادی یعنی اول دسامبر مصادف با ۱۰ آذرماه، از سال ۱۹۸۸ به عنوان روز جهانی ایدز نام‌گذاری شده است و به همین مناسبت هر ساله تلاش می‌شود تا ضمن حساس سازی جامعه با اجرای برنامه‌های آموزشی، آگاهی شهروندان در خصوص پیشگیری و کنترل بیماری ایدز افزایش یابد. متأسفانه ۳۵ میلیون نفر در دنیا بر اثر عفونت ایدز جان خود را از دست داده‌اند!!! هدف عمده از نام‌گذاری روز جهانی ایدز این است که به عموم مردم یادآوری شود که HIV از بین نرفته است و هنوز کارهای زیادی باید انجام شود، همه ساله در این روز شعاری از سوی سازمان بهداشت جهانی (who) برای حمایت از بیماران ایدزی در سراسر جهان اختصاص می‌یابد.

در روز جهانی ایدز مردم لباس‌هایشان را به روبان قرمز مزین می‌کنند (در سال ۱۹۹۱ یک گروه از هنرمندان در نیویورک آمریکا تصمیم گرفتند برای آگاهی دادن درباره این بیماری اطلاع رسانی کنند. در آن زمان مبتلایان به این بیماری به سختی درباره آن با کسی صحبت می‌کردند و آن‌ها تصمیم گرفتند که نمادی ساده را که حاوی نوشته‌ای کوتاه درباره ایدز بود در جمع‌های مختلف توزیع کنند. روبان قرمز گزینه آن‌ها به عنوان این نماد بود.)

## بیماری ایدز چیست؟

HIV یک عفونت ویروسی مزمن است که اگر زود تشخیص داده شود، با شروع درمان و رعایت اصول بهداشتی به تدریج میزان عفونت زایی آن کم می‌شود. افراد مبتلا به این ویروس می‌توانند بدون ترس از انگ اجتماعی با شروع درمان، به زندگی سالم بپردازند. ایدز (AIDS) نوعی بیماری است که با ورود ویروس و حمله به دستگاه ایمنی توسط ویروس نقص ایمنی (HIV) ایجاد می‌شود. مسئله مهم در مورد آن، آمار بیماری مبتلایان نیست، بلکه مهم این است که حدود ۶۰ درصد افراد مبتلا به این ویروس از وجود عفونت HIV در بدنشان اطلاع ندارند. این وضعیت نه تنها موجب پیشرفت ویروس در بدن و بروز بیماری می‌شود، بلکه احتمال انتقال این ویروس به

**مرحله اول:** عفونت حاد HIV یا سندرم حاد(رترو ویروس)

اکثر مردم وقتی آلوده به ویروس HIV می‌شوند به سرعت متوجه نمی‌شوند، اما کمی بعد ممکن است علائمی را نشان دهد این زمانی است که سیستم ایمنی بدن شما مبارزه می‌کند. معمولاً در عرض ۲ تا ۶ هفته پس از اینکه ویروس وارد بدنانتان شده است.

در این مرحله احتمال داره فرد برای مدت کوتاهی بیماری شبه انفلوانزایی را تجربه کند که در همه ی افراد قطعی نیست.



سر درد

اسهال

تهوع و استفراغ

خستگی

درد ماهیچه‌ها

گلودرد

تورم غدد لنفاوی

جوش یا بثورات قرمز که خارش ندارد، معمولاً بر روی تنه هستند.

تب

**مرحله دوم:** عفونت مزمن HIV

بعد از اینکه سیستم ایمنی شما نبرد با HIV را از دست می‌دهد و می‌بازد، نشانه‌های ایدز از بین می‌رود؛ پزشکان این را دوره نامنظم یا بالینی پنهان می‌نامند. اکثر افراد نشانه‌هایی را نمی‌بینید یا احساس نمی‌کنند و شما ممکن است متوجه نشوید که آلوده شده‌اید و می‌توانید HIV را به دیگران منتقل کنید.

این مرحله می‌تواند ۱۰ سال یا بیشتر طول بکشد. در طی این مدت، HIV بدون درمان سیستم

ایمنی بدن فرد مبتلا را از بین می‌برد.

**مرحله سوم:** ایدز

مرحله پیشرفته عفونت ویروسی HIV است و بیماری زمانی وارد این مرحله میشود که شمار سلول های CD4 به کمتر از ۲۰۰ سلول در هر میکرو لیتر برسد.

ممکن است فرد بعد از برخی از این علائم، متوجه بیماری شود:

خستگی تمام وقت

تورم گره‌های لنفاوی گردن یا کشاله ران

تبی که بیش از ۱۰ روز طول بکشد.

عرق شبانه

کاهش وزن نامشخص

لکه‌های قرمز روی پوست شما که از بین نمی‌روند.

تنگی نفس

اسهال شدید و طولانی‌مدت

عفونت‌های مخمری در دهان، گلو و واژن

کبودی یا خونریزی که دلیلش را نمی‌دانید.

افراد مبتلا به ایدز که دارو مصرف نمی‌کنند فقط حدود ۳ سال زنده می‌مانند، حتی اگر آن‌ها عفونت خطرناکی بگیرند اما با درمان مناسب و یک شیوه زندگی سالم، می‌توانند یک زندگی طولانی مدت داشته باشند.

دوره نهفتگی

پس از علائم اولیه، بیمار وارد مرحله ای به نام دوره نهفتگی یا HIV بی‌نشانه یا HIV مزمن می‌شود. این مرحله از HIV می‌تواند بدون هیچ‌گونه درمانی از حدود ۳ سال تا بیش از ۲۰ سال (به طور متوسط حدود هشت سال) به طول بینجامد و مدت زمان نهفتگی به میزان قدرت سیستم

دفاعی فرد بستگی دارد. اگر چه معمولاً در ابتدای بیماری هیچ علائمی مشاهده نمی‌

شود یا علامت‌های خیلی کمی دیده می‌شود اما در نزدیکی پایان این مرحله بسیاری از افراد دچار تب، کاهش وزن، مشکلات گوارشی و دردهای عضلانی می‌شوند. همچنین ۵۰ تا ۷۰ درصد از افراد دچار لنفادنوپاتی ماندگار می‌شوند، به طوری که چند گروه از غدد لنفاوی ( به جز کشاله ران) به مدت بیش از ۳ تا ۶ ماه بدون هیچ درد و به طور توجیه ناپذیری بزرگ می‌شود.

عفونت فرصت طلب ممکن است توسط باکتری، ویروس، قارچ و انگل به وجود بیاید که معمولاً توسط دستگاه ایمنی بدن کنترل می‌شود. اینکه کدام عفونت رخ می‌دهد تا حدودی به این بستگی دارد که چه عواملی در محیط اطراف فرد قرار دارد. این عفونت تقریباً می‌تواند هر دستگاهی از بدن را تحت تأثیر قرار دهد.

افراد مبتلا به ایدز خطر آلودگی به ویروس‌های سرطانی مختلفی را دارند از جمله: سارکوم کاپوزی، لنفوم بورکیت، لنفوم اولیه دستگاه عصبی مرکزی و سرطان گردن رحم. سارکوم کاپوزی شایع‌ترین سرطانی است که در ۱۰ تا ۲۰ درصد از افراد مبتلا به HIV اتفاق می‌افتد. پس از آن لنفوم شایع‌ترین سرطان است و علت مرگ نزدیک به ۱۶ درصد از افراد مبتلا به ایدز می‌باشد و در ۳ تا ۴ درصد از موارد، اولین نشانه ایدز است. هردوی این سرطان‌ها با ویروس هرپس ۸ انسانی همراه هستند. خیلی اوقات مبتلایان به ایدز به دلیل ارتباطی که با ویروس پاپیلوم انسانی (HPV) دارند، دچار سرطان گردن رحم می‌شوند.

ایدز چگونه منتقل می‌شود؟

راه‌های انتقال ایدز عبارت‌اند از:

رابطه جنسی پرخطر

تزریق خون و یا فرآورده‌های خونی آلوده

از مادر آلوده به جنین در طول حاملگی

زایمان و شیردهی

استفاده از وسایل تزریق مشترک که قبلاً توسط یک فرد مبتلا استفاده شده است.

آیا ایدز درمان دارد؟

HIV می‌تواند کنترل شود، اما درمان قطعی ندارد. داروهای ضد HIV می‌تواند به افراد کمک کند تا مدت‌ها سلامت خود را حفظ کنند و شانس انتقال ویروس به دیگران را کاهش می‌دهد. به‌طور کلی در حال حاضر درمان ایدز به صورت‌های زیر قابل انجام است:

درمان از طریق ترکیب دارویی

درمان از طریق مقابله با ویروس

عفونت‌های فرصت طلب

داروهای جایگزین

آخرین آمار مبتلایان به ایدز در ایران

معاون بهداشت در خصوص آمار بیماری ایدز در ایران گفت: تخمین زده می‌شود در ایران بالغ بر ۶۰ هزار مورد بیمار ایدز زنده وجود داشته باشد، اما کل موارد ثبتی ۴۰ هزار و ۵۷۳ نفر هستند، که ۱۸ هزار و ۹۳۸ مورد فوت شده‌اند و ۲۱ هزار و ۶۳۵ نفر در قید حیات هستند و ۱۵ هزار و ۶۴۶ نفر تحت درمان قرار دارند.

(به پایان آمد این بخش...ادامه نشریه همچنان باقیست...)

منبع: www.imna.ir

رضا احمدی / بهداشت محیط ۹۸

# ویتامین دونه!

خواص فوق العاده سیب کلاب؛ تقویت دستگاه گوارش، تقویت سیستم عصبی مرکزی #ماهی چرب بخورید!

و رفع ضعف، خستگی و بیقراری است.

—افسردگی کمتر است.

—کاهش خطر زوال عقل.

—حاوی اسید چرب امگا ۳

—کاهش ابتلا بیماری‌های قلبی

#حتما با پوست و پوره بخورید و آب آن را نگیرید.

**! زغال اخته بخورید سکنه نکنید!**

بهترین ماهی چرب، ماهی سالمون میباشد.

زغال اخته سرشار از منگنز، مس و انواع ویتامین هاست که موجب پیشگیری از

سرطان معده، کاهش چربی خون و کلسترول بد میشود.

با مصرف یک لیوان آب هویج در روز می توانید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت

کنید!

#زغال اخته دوست دار قلب شماس!

—درخشش پوست

—تقویت استخوان ها

—پیشگیری از سرطان

—حفظ کلسترول و قند خون

—حفظ سلامت دهان و دندان

میخواهید پوستتان روشن شود؟!

خریزه بخورید!

حاوی سلولز و ویتامین A, c, E است که تاثیر معجزه آسایی در سفید پوست دارد.

خواص دیگر:

رفع کم خونی، کاهش سرفه و درمان سنگ کلیه.

# مراقبت های بارداری



از چهاردهم تا بیست و هشتم بهمن ماه هفته (ارتقاء آگاهی درباره بارداری) نامیده شده است. همکاران تیم سلامت خانواده مناطق با همکاری مراکز بهداشت شهرستان ها اقدام به آگاه سازی جمعیت تحت پوشش از طریق برگزاری کلاس های آموزشی، ارائه پوستر و کتابچه می نمایند. این کلاس های آموزشی کمک می کند تا خانواده ها دانش لازم نسبت به مراقبت های پیش از بارداری (آشنایی با دستگاه تولید مثل، مراقبت های دوران بارداری، تغییرات بدن در دوران بارداری، علائم هشدار، مراقبت های بهداشتی دهان، دندان، نوزاد و...)، مراقبت های حین بارداری (مراقبت ادغام یافته تغذیه دوران بارداری و شیردهی، آمادگی برای مادر شدن، حمایت های روحی و روانی همسر در دوران بارداری، آمادگی برای پدر شدن بدون حضور مادران، بهداشت روانی)، انواع زایمان (زایمان طبیعی، سزارین، مراحل زایمان، کاهش درد، زایمان فیزیولوژیک و...)، مراقبت پس از زایمان (مراقبت از مادر و نوزاد در منزل، غربالگری، واکسیناسیون، زردی، شیر مادر، تغذیه کمکی و...) را کسب نمایند.

در بسیاری از موارد، دلیل عمده عدم موفقیت برنامه های سلامت ضعف در مسئولیت پذیری افراد جامعه در برابر رفتارهای بهداشتی خود است، اما این مشکل به دلیل عدم تمایل آنان نسبت به سلامت خود، یا صرفه جویی در هزینه های بهداشت و درمان و یا عدم پیروی از برنامه های بهداشتی نیست، بلکه به دلیل عدم دریافت آگاهی ها، مهارت ها و نگرش های لازم در حیطه رفتارهای سلامت است.

برای رفع این مشکل، آموزش به افراد جامعه ضرورت می یابد. آموزشی که هدف آن ممکن است جنبه های پیشگیری، درمانی، توانبخشی و به طور کلی مراقبت از خود به منظور ارتقای سلامت باشد.

آموزش باعث می شود توانایی مددجو و خانواده برای تصمیم گیری مناسب از شرایط جدید افزایش یافته و مددجو قادر باشد با عوارض ناشی از تغییرات فیزیولوژی در اثر بیماری یا تغییر وضعیت سلامتی خود آگاهی یافته و نکات لازم جهت حفظ و ارتقاء سلامتی را در شرایط جدید جایگزین نماید. مراقبت از بارداری از دوران پیش از بارداری شروع می شود و این موضوع نشان دهنده اهمیت فرآیند بارداری و زایمان است. ارتقا آگاهی و دانش زنان از تغییرات بدن و جنین در دوران بارداری کمک میکند تا مادران بتوانند از وضعیت سلامتی خود آگاه شده و برای بارداری تصمیم گیری نمایند و در نهایت دوره بارداری خود را به خوبی سپری کرده، برای زایمان آماده و آگاهی لازم برای مراقبت از فرزند خود را به دست بیاورند، زیرا در هر مرحله از بارداری، بدن مادر و جنین نیازهای فیزیولوژی، جسمی، روحی، تغذیه ای خاص خود را دارد و در کنار آن بروز مشکلات، ناراحتی ها و خطرات هر مرحله از بارداری متفاوت است. گاهی نیاز به مراقبت های ویژه ضروری می شود و سلامت مادر و جنین تهدید می شود و برای رفع آن باید تدابیر ویژه ای توسط کارگروهی از ارائه دهندگان سلامت انجام شود تا کمترین عارضه برای مادر و جنین ایجاد شود.

خدمات ارائه شده شامل: تشویق زنان از دواج نموده به فرزند آوری، انجام معاینات سلامت، آزمایشات پاراکلینیک و بررسی نتایج و تصمیم گیری درمورد سلامت زن و فرزند آوری مورد ارزیابی قرار می گیرد.



مراقبت های پیش از بارداری چیست و چرا اهمیت دارد؟

مراقبت های پیش از بارداری می تواند به افزایش آگاهی زنان برای محافظت از

نوزاد خود و کسب اطمینان از بارداری سالم کمک کند. معاینه پیش از بارداری

می تواند به زنان کمک کند تا پیش از باردار شدن، به سمت یک بارداری سالم بروند.

در ادامه با مراقبت های منظم در طول دوران بارداری می توان خطرات احتمالی را

کاهش داد آشنا می شویم:

– تهیه ی برنامه‌ای برای زندگی باروری

– تغذیه مناسب در دوران بارداری:

مصرف روزانه اسیدفولیک (ویتامین ب۹) : اسیدفولیک در اسفناج، کلم بروکلی، زرده

تخم مرغ، گوجه و موز موجود است و خطر نقص لوله عصبی را تا ۷۰٪ کاهش می

دهد.

مصرف آهن که در گوشت، فلفل سیاه، دارچین، جعفری، لوبیا، عدس، کنجد، ذرت و

خشکبار یافت می شود.

مصرف غذاهای حاوی ید همچنین مصرف کلسیم که در شیر، محصولات لبنی، کلم،

گل کلم و تره فرنگی یافت می شود.

– کنترل دیابت و فشار خون بالا و سایر شرایط پزشکی:

کنترل عوارضی مانند فشار خون بالا و دیابت، در زنان باردار بسیار حائز اهمیت

است.

– پرهیز از سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و استفاده از مواد مخدر:

مصرف سیگار و الکل در دوران بارداری باعث افزایش خطر مرگ ناگهانی در

نوزادان می شود. مصرف الکل همچنین می تواند سبب بروز مشکلاتی از قبیل : چهره

غیر طبیعی، سر کوچک، هماهنگی ضعیف بدن، حافظه ضعیف، ناتوانی ذهنی،

مشکلات قلبی، کلیه و استخوانی شود.

– کنترل وزن سالم در دوران بارداری:

اشتباه است! بسیار مهم «در دوران بارداری باید به جای دو نفر غذا خورد» جمله ی

تر از آن، تغذیه متعادل با ویتامین و مواد معدنی است.

پرهیز از مصرف مواد غذایی مضر در دوران بارداری:

در دوران بارداری، تمامی بدن دچار تغییر می شود. سیستم ایمنی، قدرت دفاعی،

ضعیف می شود. از این رو عفونت در این زمان اغلب پیچیده تر از زمان های دیگر

روی می دهد و می تواند سلامت مادر و فرزند متولد نشده را به خطر بیندازد. از

این رو، آماده سازی و بسته بندی و نگهداری مواد غذایی با احتیاط زیاد و با رعایت

بهداشت باید انجام پذیرد. از جمله مواد غذایی مضر عبارتند از : شیر خام، محصولات

لبنی خام، ماهی های پر چرب مانند ماهی تن، آره ماهی ( این ماهی ها اغلب آلوده

به فلزات سنگین هستند)، ماهی و غذاهای دریایی خام و نیمه خام همچنین سوشی،

صدف و موارد مشابه، مصرف ماهی دودی شده و در ترشی خوابانده شده مانند ماهی

آزاد دودی، گوشت، سوسیس و تخم مرغی که خام و یا نپخته است برای مثال

کارپاچئو، بیف، استیک خام، مدیوم، سلامی، سوسیس های دودی،

ژامبون خام، گوشت دودی، بیکن، تخم مرغ آب پز عسلی، غذاها با تخم مرغ خام،

مانند تیرامیسو خانگی و موارد مشابه. حداکثر ۲-۳ فنجان قهوه و یا ۴ فنجان چای

سبز و یا سیاه در روز مجاز است. برای احتیاط از آب میوه های تازه و حرارت ندیده

استفاده شود.

– تحرک و ورزش در طی دوران بارداری:

پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش منظم طبق توصیه پزشک، اجتناب از قرار گرفتن

در معرض مواد مضر مانند سرب و تشعشعات می تواند به کاهش خطر مشکلات در

طول دوران بارداری و ارتقای سلامت و رشد جنین کمک کند. کسی که سالم است

باید در دوران بارداری تحرک داشته باشد. این امر سلامتی مادر و کودک را تضمین

می کند. بهتر است هر روز حدود ۳۰ دقیقه پیاده روی، شنا و یا ورزش ایروبیک سبک

انجام شود. از انجام ورزش هایی با خطر پرتاب شدن زیاد برای مثال اسب سواری،

ورزش های سنگین که با ضربه همراه می باشند، ورزش هایی با تماس مستقیم با

حریف برای مثال ورزش بسکتبال و موارد مشابه. همچنین غواصی که خطر آسیب به

دلیل فشار زیاد و یا رهایی سریع از فشار وجود دارد جدا خودداری شود.

– داروها:

برخی داروها برای افراد باردار و جنین شان خطرناک می باشند. در صورتی که باید

دارویی را به طور منظم استفاده کنند، حتما به پزشک اطلاع دهند که باردار هستند و

هم چنین زمانی که بیمار هستند و باید دارو مصرف کنند، به پزشک معالج در رابطه با

بارداری شان اطلاع دهند. باید اطمینان حاصل شود که داروهایی که زنان باردار

استفاده می کنند بی خطر هستند. آن ها نباید از داروهای خاصی از جمله برخی از

دارو های آکنه، مکمل های غذایی و گیاهی استفاده کنند زیرا این امر می تواند به

جنین آسیب برساند.

بارداری زمینه ای گسترده و مهم از زندگی زیستی و اجتماعی است که کسب آگاهی

های لازم و حداقل درباره آن نه تنها حق همه افراد بلکه وظیفه آن هاست. کسب

آگاهی در این زمینه به ویژه از جانب بانوان، از بسیاری از مشکلات مربوط به

بارداری مانند روابط پر خطر، بارداری های بدون برنامه، خونریزی های قبل و حین

زایمان، اکلامپسی و پره اکلامپسی و ناباروری پیشگیری می کند.

در نهایت باید بگویم همگی در جهت کسب آگاهی در حوزه بارداری مسئولیم پس با

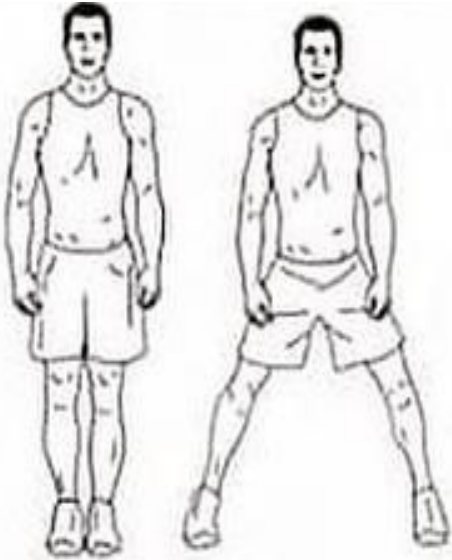
کسب اطلاعات معتبر در این

باره، این حق مهم را ادا کنیم.

منبع: <https://csrrasaneh.ir/>



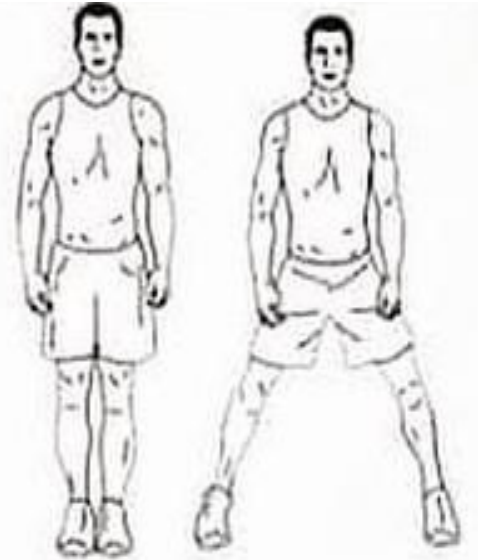
# ورزش سه سوت!



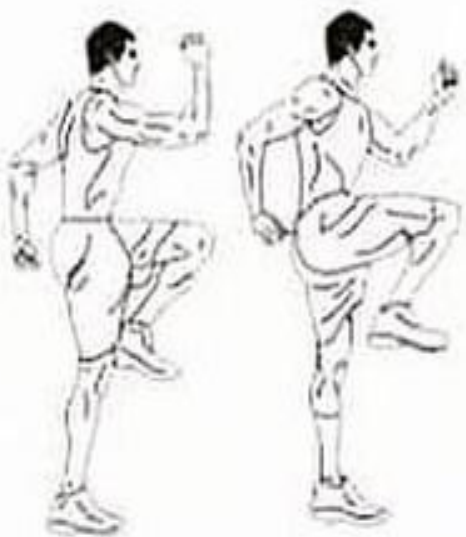
پروانه نیمه ۳۰ ثانیه



لانگ پرشی ۱۰ ثانیه



پروانه نیمه ۳۰ ثانیه



راهپیمایی ۳۰ ثانیه



درجا زدن عمیق ۱۰ ثانیه



راهپیمایی ۳۰ ثانیه



ساق پا ۱۰ ثانیه



اسکات پرشی ۱۰ ثانیه



ساق پا ۱۰ ثانیه

سطح مبتدی ۳ ست / سطح متوسط ۵ ست / سطح حرفه ای ۷ ست  
حداکثر ۲ دقیقه استراحت بین هر ست (هر ست کل حرکات بدون استراحت انجام شود)

