

شماره سوم



ویال سفید

--- ♥ --- نشریه علمی پرستاری --- ♥ ---

نسخه‌ای از دانش، ترکیبی از علم و مهربانی

این یک
کتاب آشپزی
نیست...



در این شماره:

- مواد لازم: ♥
- پیش غذا: ♥
- غذای اصلی: ♥
- دسر: ♥
- سینمای بالینی: ♥
- فوت کوزه‌گری: ♥
- صورت حساب: ♥



ویال سفید



نسخه‌ای
از دانش
و مهربانی



بعد از این شماره، هر ویال سفید یادآور یک درس خواهد بود!

گاهنامه تابستان ۱۴۰۵

به نام خداوندِ نسخه‌ها / شتابغش

صاحب امتیاز یلدا خسروی

**مدیر مسئول
یلدا خسروی**

سرديير دنيا دالمن

ویراستار
یلدا خسروی

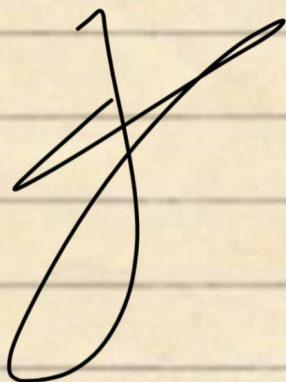
صفحه آرا
یلدا خسروی

سخن مدیرمسئول

اگر روزی دیدید یک پرستار وسط
آشپزی، به جای نمکدان دنبال نرمال
سالین می‌گردد، تعجب نکنید؛

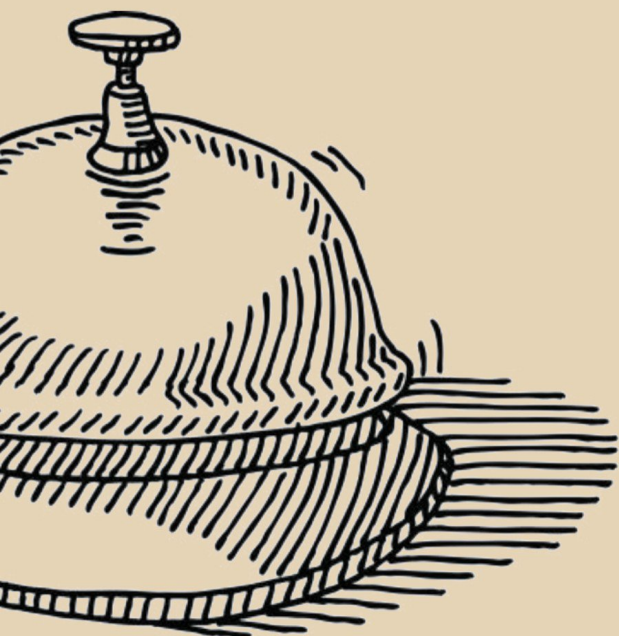
احتمالاً فقط زیادی در فضای بیمارستان مانده است!
شاید همین نگاه متفاوت باعث شد این بار تصمیم بگیریم
پرستاری را از زاویه‌ای تازه ببینیم؛ از زاویه‌ی یک آشپزخانه.
جایی که مواد اولیه‌اش داروها و ابزارها هستند، اندازه‌ها دقیق‌اند
و کوچک‌ترین جزئیات می‌توانند نتیجه‌ی نهایی را تغییر دهند.
امیدواریم این منو را با همان کنجکاوی‌ای ورق بزنید که یک غذای
جدید را امتحان می‌کنید؛ با این تفاوت که قرار نیست فقط یک
طعم تازه بچشید، بلکه شاید یک نکته‌ی تازه هم یاد بگیرید.

یلدا خسروی مدیرمسئول نشریه‌ی ویال سفید

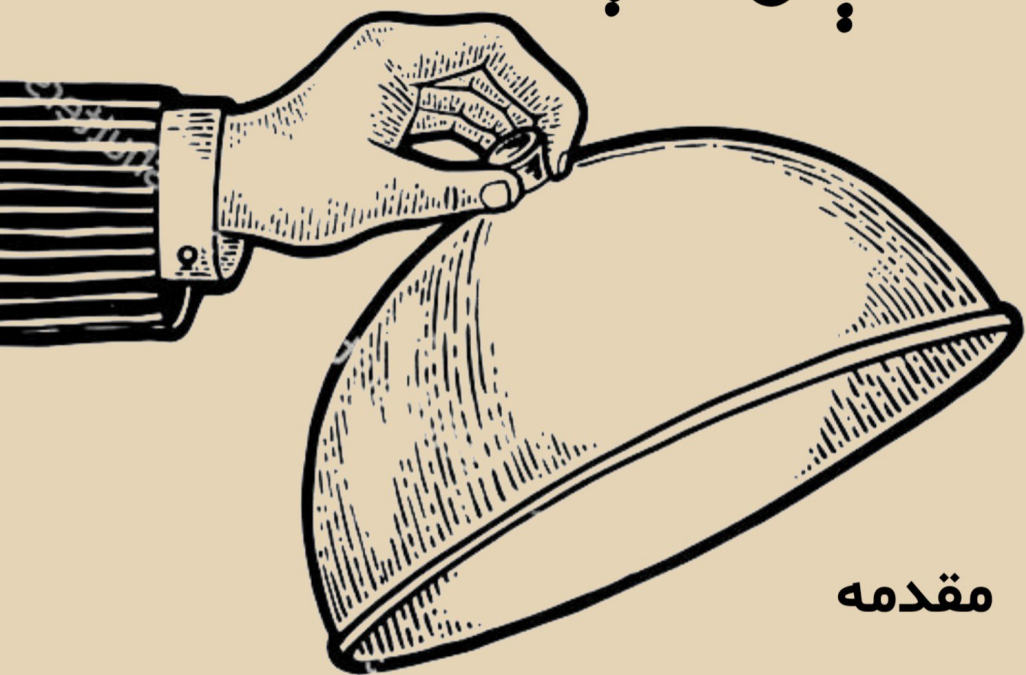




این یک کتاب آشپزی نیست...
اما شاید مهم‌ترین دستورهایی باشد که تاکنون خوانده‌اید.
قبل از شروع، دست‌هایتان را بشویید و تاریخ انقضای
دانسته‌هایتان را چک کنید...



منوی وپال سفېد



مقدمه

مواد لازم

پیش‌غذای کم‌نمک

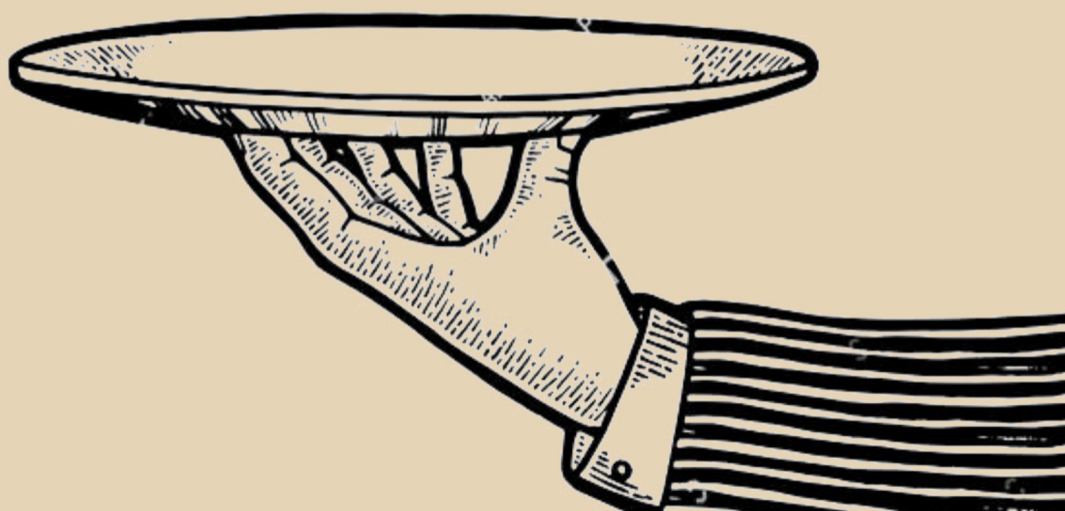
پیش‌غذای پر‌نمک

فوت کوزه‌گری

دستور پخت رژیمی

دسر | سینمای بالینی

صورت‌حساب

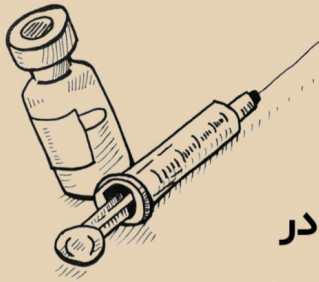


مقدمه

بالاخره تصمیم گرفتیم یک بار هم که شده، پرستاری را از پشت میز مطالعه بیرون بیاوریم و روی یک منو سرو کنیم! البته خیالتان راحت؛ قرار نیست اینجا دستور پخت قرمه سبزی یا راز خوشمزه شدن کیک شکلاتی را پیدا کنید. مواد اولیه‌ی ما کمی متفاوت‌اند؛ یک ویال، یک سرنگ، یک استتوسکوپ و کلی نکته که اگر حواستان نباشد، ممکن است وسط شیف‌دنبالشان بگردید! در این آشپزخانه، اندازه‌ها شوخی ندارند. اینجا «یه ذره بیشتر بریز» یا «فکر کنم همین‌قدر خوبه» جمله‌هایی هستند که بهتر است فقط در آشپزی معمولی استفاده شوند، نه کنار دارو و بیمار. ما در این منو قرار نیست چیزهای عجیب و غریب اختراع کنیم؛ فقط می‌خواهیم به چیزهایی که هر روز می‌بینیم، نگاهی تازه بیندازیم. چون گاهی یک دستکش ساده، یک درجه روی سرنگ یا یک صدای کوچک از استتوسکوپ، چیزی بیشتر از آن چیزی است که به نظر می‌رسد. پس پیش‌بندها آماده، مواد اولیه حاضر، و منوی ویال سفید آماده‌ی سرو است.

نوش جان، سرآشپزهای سفیدپوش! 🍴👩🏻‍⚕️

مواد لازم



هیچ کتاب آشپزی‌ای تمام مواد اولیه‌ی دنیا را در یک دستور جا نمی‌دهد؛ همان‌طور که هیچ پرستاری همه‌ی ابزارهای بیمارستان را در جیب روپوشش حمل نمی‌کند.

برای شروع، فقط سراغ چهار ماده‌ی اولیه رفته‌ایم؛ چهار وسیله‌ای که احتمالاً بیشتر از هر چیز دیگری با آن‌ها سروکار دارید.

شاید هر روز از کنارشان بگذرید، اما این بار قرار است کمی دقیق‌تر نگاهشان کنیم؛ نه فقط به اینکه چه هستند، بلکه به اینکه چرا این‌قدر مهم‌اند، چطور باید از آن‌ها استفاده کرد و چه باورهای اشتباهی درباره‌شان وجود دارد.

اگر فکر می‌کنید دستکش فقط یک دستکش است یا ویال فقط یک شیشه‌ی کوچک دارو، شاید وقتش رسیده این دستور را از اول بخوانیم.



ماده‌ی اولیه شماره ۱: دستکش

مقدار موردنیاز: یک جفت؛ نه بیشتر، نه کمتر.

اگر قرار بود به یک دانشجوی ترم یک فقط یک جمله بگوییم، احتمالاً این بود:

«دستکش، جای شستن دست را نمی‌گیرد.»

شاید عجیب به نظر برسد، اما یکی از رایج‌ترین باورهای اشتباه در محیط درمان همین است. بسیاری تصور می‌کنند با پوشیدن دستکش، دیگر نیازی به رعایت بهداشت دست نیست؛ در حالی که دستکش تنها یک سد محافظ است، نه جایگزین بهداشت دست. اگر دست آلوده باشد، هنگام پوشیدن یا خارج کردن دستکش همچنان امکان انتقال آلودگی وجود دارد.

انواع

دستکش تمیز (Clean Gloves):
برای مراقبت‌های روتین و غیرتهاجمی استفاده می‌شود؛ مانند گرفتن نمونه‌ی خون، معاینه یا تماس با ترشحات بدن.

دستکش استریل (Sterile Gloves):
وقتی قرار است میدان استریل حفظ شود، مثل پانسمان استریل، سوندگذاری یا کمک در اقدامات جراحی، انتخاب درست دستکش استریل است.

جنس

لاتکس: انعطاف‌پذیر و دارای حس لامسه‌ی مناسب، اما ممکن است در بعضی افراد حساسیت ایجاد کند.

نیتریل: مقاوم‌تر در برابر سوراخ شدن و مواد شیمیایی، بدون لاتکس و مناسب برای افراد دارای آلرژی.

وینیل: ارزان‌تر است، اما مقاومت و چسبندگی کمتری دارد و برای اقدامات طولانی یا پرخطر انتخاب اول نیست.

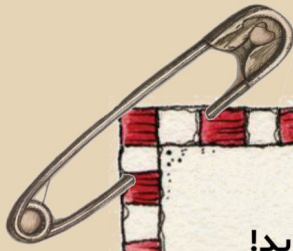
✗ «اگر دستکش پاره نشود، می‌توان از آن برای بیمار بعدی هم استفاده کرد.»

نه! دستکش یک وسیله‌ی یک‌بارمصرف است و حتی اگر کاملاً سالم به نظر

برسد، باید پس از پایان مراقبت از هر بیمار تعویض شود.

برای عناصر گرافیکی این متن از پینترست چی سرچ کنم

ماره‌ی اولیه شماره ۲: سرنگ



مقدار لازم: به اندازه‌ی دستور؛ لطفاً با چشم اندازه نگیرید!
سرنگ از آن وسایلی است که دانشجوی پرستاری خیلی زود با آن آشنا می‌شود؛ آن قدر زود که بعد از مدتی فکر می‌کند همه‌ی سرنگ‌ها فقط یک کار دارند: «دارو را بکش و تزریق کن.»
اما در دنیای سرنگ‌ها، چند میلی‌متر گاهی خیلی مهم است.

سرنگ انسولین؛ متخصص اندازه‌های ریز

کوچک است، اما کارش کوچک نیست. این سرنگ با واحد انسولین (Unit) کار می‌کند و اشتباه گرفتن درجه‌بندی آن می‌تواند مقدار داروی دریافتی بیمار را تغییر دهد.



سرنگ نوبترولین؛ فاش‌ترین اندازه‌گیری دفتن

وقتی حجم دارو کم است و دقت حرف اول را می‌زند، این سرنگ وارد دستور می‌شود.

سرنگ معمولی؛ عضو همیشه حاضر نرالی

همان همراه همیشگی شیفت‌ها که بسته به حجم دارو و نوع تزریق انتخاب می‌شود.

سوال مرهم

چرا نمی‌گوییم هرچه سرنگ بزرگ‌تر، کار راحت‌تر؟
چون در پرستاری قرار نیست فقط دارو را جا بدهیم؛
قرار است مقدار درست را اندازه بگیریم.
یک سرنگ ۱۰ میلی‌لیتری برای ۰/۲ میلی‌لیتر دارو،
مثل استفاده از پیمانه‌ی کیک برای اندازه گرفتن نمک
است؛ شاید بشود، اما دقیق‌ترین انتخاب نیست.

ماده‌ی اولیه شماره ۳: استتوسکوپ

قبل از اینکه چیزی بگوی، گوش کن.

استتوسکوپ شاید یکی از آشناترین ابزارهای پرستاری باشد؛ اما ارزش واقعی آن فقط در آویزان شدن دور گردن نیست. گاهی بدن بیمار، قبل از اینکه با کلمات چیزی بگوید، با صداهایش خبر می‌دهد. استتوسکوپ‌ی که به درستی تمیز و ضدعفونی نشود، می‌تواند به انتقال میکروب‌ها بین بیماران کمک کند؛ درست مثل بسیاری از سطوحی که در تماس مداوم با بیمار هستند.

دو گوش برای شنیدن بدن

استتوسکوپ دو بخش مهم دارد که هرکدام برای شنیدن نوع خاصی از صداها طراحی شده‌اند.

چند اشتباه رایج دانشجوها

✗ گذاشتن گوشی استتوسکوپ روی لباس

برای سمع دقیق‌تر، بهتر است گوشی مستقیماً روی پوست قرار بگیرد؛ چون لباس می‌تواند کیفیت صدا را تغییر دهد.

✗ فشار دادن بیش از حد استتوسکوپ

محکم‌تر فشار دادن همیشه به معنی بهتر شنیدن نیست.

✗ ضدعفونی نکردن بین بیماران

دیفراگم و بل، بعد از تماس با بیمار می‌توانند آلوده شوند و نیاز به تمیز کردن دارند.

✗ شنیدن بدون شناختن

استتوسکوپ فقط صدا را منتقل می‌کند؛ تفسیر آن به

دانش و تجربه‌ی پرستار بستگی دارد.

دیفراگم (Diaphragm)

بخش بزرگ‌تر استتوسکوپ

است و بیشتر برای صداهای با

فرکانس بالاتر استفاده می‌شود.

کاربردهای رایج:

سمع صداهای تنفسی ریه

بررسی صداهای طبیعی قلب

شنیدن صداهای روده

بل (Bell)

قسمت کوچک‌تر است و برای شنیدن صداهای با فرکانس پایین‌تر، به خصوص برخی صداهای قلبی، کاربرد دارد.

ماده‌ی اولیه شماره ۴: وِبال

قبل از اینکه دارو را آماده کنی، دستور پختش را بخوان.

ویال‌ها ساکت‌ترین عضو ترالی هستند؛ نه صدایی دارند، نه چراغی روشن می‌کنند. اما کافی است یکی از آن‌ها را اشتباه آماده کنی تا بفهمی این شیشه‌های کوچک، چقدر جدی‌اند. همه‌ی ویال‌ها قرار نیست بعد از باز شدن تا آخرین قطره استفاده شوند!

ویال با آمپول؟

ویال

درپوش لاستیکی دارد.

دارو با سرنگ از آن کشیده می‌شود.

ممکن است به صورت مایع یا پودر باشد.

آمپول

بدنه‌ی شیشه‌ای دارد و گردن آن باید شکسته شود. معمولاً فقط برای یکبار مصرف است.

یک دوز یا چند دوز؟

Single-dose vial (تک‌دوز):

برای مصرف یک بیمار طراحی شده و معمولاً پس از باز شدن، باقیمانده‌ی آن باید دور ریخته شود.

Multi-dose vial (چنددوز):

برای چند بار استفاده ساخته شده، اما فقط در صورت رعایت اصول نگهداری، ثبت تاریخ اولین ورود سوزن و شرایط استریل.

تاریخی که نباید فراموش شود!

بعد از بازسازی یا باز شدن بعضی ویال‌ها، زمان استفاده از آن‌ها محدود است.

به این زمان **Beyond-Use Date (BUD)** می‌گویند؛ یعنی مدت زمانی که دارو پس از آماده‌سازی، در صورت نگهداری صحیح، قابل استفاده است.

چرا بعضی ویال‌ها را نباید تکان داد؟

همه‌ی داروها عاشق شیک شدن نیستند!

بعضی ویال‌ها، مخصوصاً داروهای پروتئینی یا

سوسپانسیون‌ها، اگر محکم تکان داده شوند، ممکن است

ساختارشان آسیب ببیند یا کف کنند.

برای همین در بروشور بعضی داروها نوشته شده است:

"Gently swirl, do not shake."

یعنی ویال را آرام بین انگشتان بچرخان، نه اینکه مثل

شیشه‌ی نوشابه تکانش بدهی!



کم نمک اکتی و افعبث، بدون چاشنی اضافہ

بیایید یکبار برای همیشه این قصه را با خودمان صاف کنیم: قرار نیست همه‌ی ما با روپوش سفید به دنیا آمده باشیم یا از همان لحظه‌ی انتخاب رشته، جرقه‌ای از «رسالت الهی» در سرمان زده باشد.

بسیاری از ما با تردید آمدیم، برخی از سر اجبار مسیر و عده‌ای هم فقط چون جای بهتری برای قدم گذاشتن سراغ نداشتیم. اما پرستاری، برخلاف تصور عمومی، یک «تقدیر ازلی» نیست؛ یک «سفر شناخت» است.

ما در دانشگاه، تکنیک‌های رگ‌گیری و محاسبه‌ی دارو را یاد می‌گیریم، اما کسی به ما نمی‌گوید که چطور باید با «خود واقعی‌مان» در راهروهای بیمارستان روبه‌رو شویم.

واقعیت مسیر

بله، کمک کردن همیشه آن تجربه‌ی متعالی فیلم‌ها نیست. گاهی کمک کردن یعنی ماندن در کنار بیماری که حتی توان تشکر کردن ندارد. یعنی انجام وظیفه‌ای که در سکوت شیفت شب، از چشم همه دور می‌ماند. این‌ها بخش‌های سنگین و خسته‌کننده‌ی این مسیرند که کسی در تبلیغات نشان‌تان نمی‌دهد.

اما روی دیگر سکه

در همین لحظه‌های سخت است که یک اتفاق نادر می‌افتد؛ جایی که می‌فهمی «آرامش یک انسان» به «حضور تو» گره خورده است. آنجا که می‌فهمی تخصص و درک تو می‌تواند دردهای بی‌شمار یک انسان را تسکین دهد. این «اقتدار انسانی» است.

پرستاری، فرصتی است تا بفهمی در میانه‌ی بحران، چقدر به کار دیگران می‌آیی. این حس، نه شعار است و نه خیال‌پردازی؛ واقعیت جاری در راهروهای بیمارستان است.

علاقه؛ مقصد است، نه نقطه‌ی شروع

ما اشتباه می‌کنیم که فکر می‌کنیم علاقه باید جرقه‌ای باشد که از ترم اول می‌خورد. علاقه، «محصول جانبی مهارت» است.

تا وقتی در بطن کار نباشی، تا وقتی تخصصت به جایی نرسد که بتوانی بدون اضطراب بحران را مدیریت کنی، نمی‌توانی طعم شیرین این حرفه را بچشی. لذت پرستاری در «تسلط» است؛ در همان لحظه‌ای که می‌فهمی درست‌ترین کار را در حساس‌ترین زمان انجام دادی.

اصلاح مسیر، شکست نیست

اگر بعد از لمس تمام این سختی‌ها و لذت‌ها، باز هم حس کردی جای تو اینجا نیست، هیچ فاجعه‌ای رخ نداده است.

هیچ‌کس قرار نیست تا ابد در شغلی بماند که در آن رشد نمی‌کند. اما پیشنهاد می‌کنم قبل از قضاوت، اول مسیر را تا انتها برو.

پرنمک افوانپن نانوشته‌ی بیمارستان

همه می‌دانیم غذاهای پرنمک، برای سلامتی زیاد
توصیه نمی‌شوند.
اما بیایید قبول کنیم...
اگر گاهی کمی چاشنی نداشته باشند، مزه‌ی زندگی
هم کم می‌شود.
بیمارستان هم همین است.
بین همه‌ی پروتکل‌ها، دستورالعمل‌ها، کتاب‌های
قطر و امتحان‌های پایان‌ترم، یک‌سری قانون
نانوشته وجود دارد؛ قانون‌هایی که هیچ استادی
درسشان نمی‌دهد، اما همه‌ی دانشجوها دیر یا زود
یادشان می‌گیرند.
این صفحه از نظر علمی هیچ اعتباری ندارد... اما از
نظر تجربی، احتمالاً یکی از معتبرترین بخش‌های
این مجله است!
پس با مسئولیت خودتان بخوانید؛ چون ممکن
است بعد از این، دیگر هیچ شیفتی را مثل قبل
نبینید.

TOP SECRET

* قانون اول:

هرگز نگویید:
«امروز شیفت آرومیه.»
بیمارستان با شما شوخی ندارد.
به محض اینکه این جمله را بگویید، سه بیمار جدید، یک
کد اورژانس، دو همراه شاکی و استادی که معلوم نیست از
کجا پیدایش شده، وارد صحنه می‌شوند.
در علم به این پدیده می‌گویند: قانون مورفی بیمارستان.

* قانون دوم:

خودکارها هرگز گم نمی‌شوند.
فقط تصمیم می‌گیرند صاحب جدیدی انتخاب کنند

* قانون سوم:

اگر وسیله‌ای را دقیقاً سر جایش گذاشتی...
مطمئن باش دفعه‌ی بعد که دنبالش بگردی، همان‌جا نخواهد بود.
این قانون در مورد: قیچی، چسب، خودکار، فشارسنج و دماسنج
کاملاً صدق می‌کند.

* قانون چهارم:

هر دانشجوی پرستاری حداقل یک بار...
به دنبال استتوسکوپ روی گردنش گشته است.
اگر هنوز این اتفاق برایت نیفتاده، نگران نباش؛ ترم‌های بالاتر
فرصت کافی داری.



فوت نوزه گری اچاشنی های سریع



نمک خطرناک (پتاسیم کلراید)

هرگز IV Push نکن؛ سرعت اشتباه می تواند ریتم قلب را مختل کند.

شیرینی حساس (انسولین)

دوز را دوبار چک کن؛ یک خطای کوچک می تواند بیمار را به سمت هیپوگلیسمی ببرد.

فلفل نند (آدرنالین)

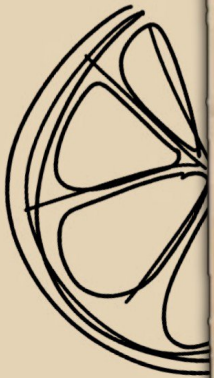
داروی لحظه های بحرانی؛ فشار خون، ضربان و ریتم قلب را زیر نظر بگیر.

نرشی پنهان (اسپدوز)

وقتی تعادل اسید و باز به هم می ریزد، تمام سیستم های بدن تحت تأثیر قرار می گیرند.

قرص لابه لابه (SR/XR)

قرص های آهسته رهش را خرد نکن؛ زمان بندی آزاد شدن دارو را به هم می ریزی.



دستور پخت رژیمی

ویال سفید



بعضی غذاها را نمی‌شود با عجله آماده کرد؛

بعضی داروها هم همینطورند.

در مورد انسولین، یک اشتباه کوچک در آماده‌سازی یا تزریق می‌تواند طعم یک مراقبت خوب را تغییر دهد. پس بیا یاد این دستور را مرحله به مرحله آماده کنیم.

مرحله اول | آماده‌سازی ترکیب

راز مهم: «اول هوا، بعد دارو»

برای مخلوط کردن انسولین شفاف و شیری:

- 1 ابتدا مقدار هوای لازم را وارد ویال شفاف (Regular) کنید.
- 2 سپس هوا را وارد ویال شیری (NPH) کنید.
- 3 ابتدا انسولین شفاف را بکشید.
- 4 سپس انسولین شیری را اضافه کنید.

☆ **قانون طلایی:**

تا انسولین کدر وارد ویال شفاف نشود.

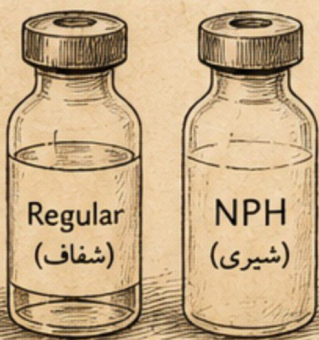
چون آلودگی انسولین Regular با NPH می‌تواند روی اثر دارو تأثیر بگذارد.



مواد لازم

ویال‌ها:

- انسولین Regular (شفاف)
- انسولین NPH (شیری)



ابزار کار:

- سرنگ انسولین با درجه‌بندی واحدی (Unit)
- پنبه و الکل
- دستکش، در صورت نیاز



نکته‌ی سرآشپز:

انسولین NPH قبل از مصرف باید آرام بین کف دست‌ها چرخانده شود تا یکنواخت شود.

★ **تکان شدید ممنوع!**

چون ایجاد حباب می‌تواند دقت اندازه‌گیری دوز را کاهش دهد.



مرحله دوم | سرو کردن انسولین

انسولین قرار نیست داخل عضله سرو شود!

محل تزریق باید در بافت زیرجلدی (Subcutaneous) باشد:

- ♥ شکم
- ♥ ران
- ♥ پشت بازو
- ♥ قسمت خارجی لگن

چاشنی مهم | قانون چرخش محل تزریق

یک نقطه را هر روز انتخاب نکن! تزریق مکرر در یک محل می‌تواند باعث لیپودیستروفی شود؛ یعنی تغییر در بافت چربی زیر پوست که ممکن است جذب انسولین را نامنظم کند.

پیشنهاد سرآشپز:

محل تزریق را مثل مسیر یک دستور پخت دنبال کنید؛ هر بار کمی فاصله بدهید، نه اینکه همیشه یک نقطه را انتخاب کنید.



اندازه‌ی درست سرو

زاویه‌ی تزریق به شرایط بیمار بستگی دارد:

افراد با بافت چربی کافی: معمولاً زاویه‌ی 90 درجه

90°



افراد بسیار لاغر:



درسرا سینمای بالینی



فیلم پیشنهادی: Knives Out (2019)
معمایی که با دقت یک پرستار حل می‌شود!
ژانر: معمایی / کمدی سیاه
امتیاز: ★ 7.9 (IMDb)
مدت زمان: ۱۳۰ دقیقه



چرا این فیلم برای ما (پرستاران) جذاب است؟

در دنیای Knives Out، همه چیز حول محور حقیقت و پنهان کاری می‌چرخد. اما نکته‌ای که در میان این همه لایه و پیچ‌وخم، برای یک پرستار اهمیت حیاتی دارد، یک لحظه‌ی بسیار حساس است: «تله‌ی برچسب‌ها». در یکی از سکانس‌های کلیدی، شاهد یک تلاش عمدی برای فریب دادن سیستم هستیم؛ جایی که برچسب دو ویال دارو با دقت جابه‌جا شده تا خطای دارویی رخ دهد. اما قهرمان واقعی داستان، کسی نیست که صرفاً به برچسب تکیه کند، بلکه کسی است که با «بینش بالینی» تفاوت ماهیت و ویژگی‌های داروها را می‌شناسد. این دقیقاً همان جایی است که دانش واقعی، مسیر داستان را تغییر می‌دهد.

صورت حساب



هزینه‌ی سفارش شما:
چند دقیقه مطالعه، کمی
کنجکاوی و شاید یک لبخند
کوچک.

اما قبل از رفتن...
انعام فراموش نشود!
انعام اینجا نه پول است،
نه تشویق؛

انعام ما یک پرستار دقیق‌تر، یک
همدلی بیشتر و یک قدم کوچک
برای بهتر مراقبت کردن است.

چون در پرستاری، گاهی
کوچک‌ترین کارها هستند که
بزرگ‌ترین تفاوت‌ها را می‌سازند.
ممنون که مهمان منوی «ویال
سفید» بودید.

تا وعده‌ی بعدی خدانگهدار...





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران