



# ویال سفید

نشریه علمی فرهنگی دانشجویی



اللهم  
سبح  
البرحمين  
الرحيم

# هویت ویال

ویژه نامه نوزی ویال سفید

**صاحب امتیاز :**

دانشگاه علوم پزشکی ایران شهر

**مدیر مسئول :**

یلدا خسروی

**سر دبیر :**

دنیا دالمن

**ویراستار :**

مهدی قربانی

**صفحه آرا :**

یلدا خسروی

**ویراستار علمی :**

استاد فرحناز ایرندگان

هر سال، نوروز با وعده‌ی نو شدن می‌آید.  
اما نو شدن همیشه در تقویم اتفاق  
نمی‌افتد. گاهی در لحظه‌ای است که  
خستگی را کنار می‌گذاری و می‌مانی.  
در شیفتی که تعطیلی نمی‌شناسد.  
در مراقبتی که دیده نمی‌شود، اما زندگی  
را ادامه می‌دهد. این ویژه‌نامه، روایت  
همان «دماندن» است.  
سال نو مبارک ❤️



# فهرست مطالب

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| ۳  | ..... مقدمه                       |
| ۴  | ..... سال تحویل کنار تخت بیمار    |
| ۶  | ..... شیفت‌های عید؛ تعطیلی ممنوع! |
| ۹  | ..... چند دقیقه نوروز             |
| ۱۱ | ..... چک‌لیست دارویی قبل از سفر   |
| ۱۵ | ..... مسمومیت غذایی نوروزی        |
| ۱۷ | ..... تصادفات جاده‌ای نوروز       |
| ۱۹ | ..... توقف اجباری                 |
| ۲۳ | ..... دقایق طلایی قلب در نوروز    |
| ۲۶ | ..... چالش قند در سفرهای نوروزی   |
| ۲۸ | ..... نامه‌ای به پرستار           |

# مقدمه

نوروز برای بیشتر مردم یعنی تعطیلی، سفر، دید و بازدید و سفرهای که دورش جمع می‌شوند. اما برای بخشی از جامعه درمان، نوروز شکل دیگری دارد؛ شکلی که با شیفت، مانیتور علائم حیاتی، صدای آلارم‌ها و مسئولیتی که تعطیلی نمی‌شناسد تعریف می‌شود. ما این ویژه‌نامه را نوشتیم تا از همین زاویه کمتر دیده‌شده به نوروز نگاه کنیم. از جایی که سال نو کنار تخت بیمار تحویل می‌شود. جایی که پرستار، هم‌زمان هم مراقب جسم است، هم آرام‌کننده اضطراب، هم تنظیم‌کننده دارو و هم گاهی تنها صدای اطمینان‌بخش در شلوغی یک بخش درمانی. در این شماره، به روایت شیفت‌های نوروزی پرداخته‌ایم؛ از «هفت‌سین دارویی» که رنگی از طنز حرفه‌ای دارد، تا مراقبت از بیماران در ایام پرتدد عید؛ از تصادفات جاده‌ای و دقایق طلایی تروما، تا مسمومیت‌های غذایی، نوسانات قند در بیماران دیابتی و نکاتی برای حفظ سلامت خود پرستار در روزهایی که فشار کاری بیشتر می‌شود. این ویژه‌نامه تلاش کرده است نوروز را نه فقط به عنوان یک مناسبت تقویمی، بلکه به عنوان یک موقعیت حرفه‌ای بررسی کند؛ موقعیتی که در آن نقش پرستار پررنگ‌تر از همیشه دیده می‌شود. سال نو برای همه با آرزو آغاز می‌شود. برای پرستار، با مسئولیت... و شاید همین، معنای دیگری از «نو شدن» باشد.



# سال تحویل کنار تخت بیمار

## ۱. لحظه‌ی مشترک

در بخش مراقبت ویژه، ثانیه‌ها با تپش‌های مانیتور تنظیم می‌شوند، نه با عقربه‌ی ساعت. برای پرستار، لحظه‌ی سال تحویل وقتی است که ضربان بیمار بازمی‌گردد.



## ۲. هفت‌سین پرستار

بر میز شیفت، سینی کوچکی چیده‌اند: دماسنج، فشارسنج، شیشه‌ی سرم، کارت شیفت و یادداشتی از همکار شیفت قبلی که نوشته:

اگر بیدار شد، لب‌هایش خشک است، کسی آب بده.

وقتی روبه‌روی تخت می‌ایستی و نفس بیمار آرام‌تر می‌شود، سال تحویل نمی‌شود، درون تو تحویل می‌شود. چشمی که تا دیروز فرورفته بود، حالا دنبال صدا می‌گردد.

## ۳. تحویل در نگاه



#### ۴. درک فیزیولوژی و انسانیت



جریان پرفیوژن به موقع، وضعیت گازهای خون، تنظیم دمای بدن... اما در پشت این اعداد، چیزی جاریست که در هیچ چارت حیاتی ثبت نمی‌شود: «نبض حضور پرستار».

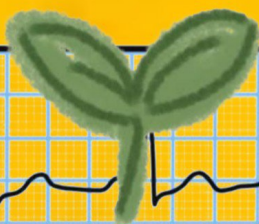
در متون علمی می‌خوانیم: لمس آرام، سطح کورتیزول را پایین می‌آورد. در نوروز، همین لمس تبدیل به آرزو می‌شود، تماسی علمی که رنگ دعا به خود گرفته.

#### ۵. علم امید



سال نو را نمی‌توان پشت سفره نشست و فهمید. باید در میان آلارم‌ها و نوار قلب‌ها ایستاد تا فهمید نو شدن یعنی چه: نو شدن امید، نو شدن مراقبت، نو شدن معنای واژه‌ی «حیات».

#### ۶. تحویل "نو"



# نشیفت‌های عید؛ تعطیلی ممنوع!

«عید یعنی تعطیلی،  
استراحت، دید و بازدید...»  
پرستار لبخند می‌زند و با خود  
می‌گوید: «آره حتماً، ما هم دید و بازدید  
می‌رویم... فقط با تخت‌های ۲۱ تا ۲۸  
بخش داخلی!»

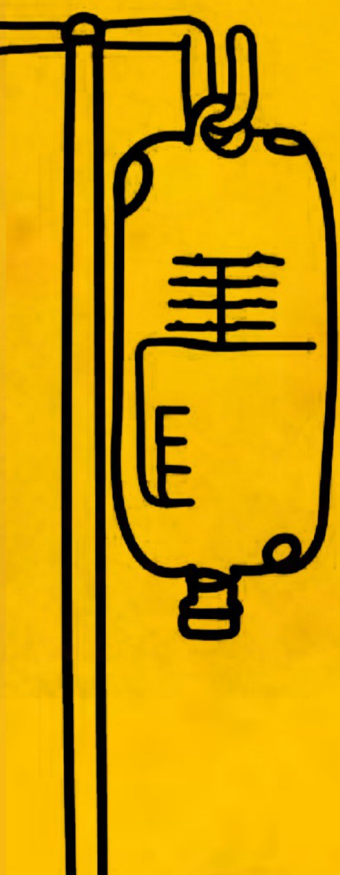
## سفره‌ی هفت‌سین دارویی شیفت پرستاری

### ۱. سرم:

نماد صبر ما برای هیدراتاسیون  
بیماران. مهم‌ترین سینِ عید، سرمی  
است که با نظم و ترتیب در پایه  
تزریق معلق است و ما مدام به  
پایان رسیدنش خیره می‌شویم.

### ۲. سولفات منیزیم:

نماد آرامشی که باید در برابر  
نوسانات اخلاق بیماران و  
همراهان، حفظ کنیم. گاهی اوقات  
خود ما نیاز به تزریقش داریم!



### 3. سیتالوپرام:

نماد این امید واهی که شاید  
امروز هیچ تماس تلفنی  
اورژانسی با ما گرفته نشود و  
بتوانیم ناهارمان را در آرامش  
بخوریم.



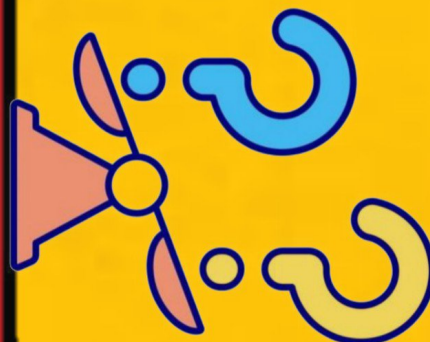
### 4. سولفامتوکسازول:

نماد جنگ بی پایان ما  
با عفونت‌ها. این سین  
همیشگی است، چه عید باشد  
چه روز عادی.



### 5. سودا:

نماد تنظیم اسید و باز بدن  
بیمار، و البته تنظیم اسید  
و باز اعصاب خودمان در  
مقابل درخواست‌های عجیب  
نیمه شب!



## 6. سِتِ لاین:

نماد اتصال دائمی ما به بیماران.  
این سین همیشه در دسترس  
است و نشان می‌دهد که ما  
هیچ‌گاه کاملاً از محیط کار جدا  
نیستیم.



## 7. سدیم کلراید:

(همان سرم نمکی معروف) نماد  
پایه و اساس کار؛ بدون آن،  
بسیاری از اعمال حیاتی در بخش  
متوقف می‌شود. این سین، پایه  
و اساس مراقبت است.



## عیدی و دید و بازدید:

وقتی به ما زنگ می‌زنند و می‌پرسند: «کجا عید دیدنی  
میری؟» باید با لبخند بگوییم: «بله، اول می‌رم سر بزنم به  
آقای رضایی توی اتاق ۳۰۴ که فشارش را چک کنم، بعدش  
یه سر به خانم احمدی در بخش اورژانس می‌زنم که سِت  
لاینش را عوض کنم و بعد می‌رم خونه‌ی خودم!» 😊

# چند دقیقه نوروز؛ نکاتی برای حفظ سلامت پرستار

نوروز است و حال و هوای خانه تکانی و دید و بازدید همه جا را گرفته. اما ما خوب می‌دانیم که برای یک پرستار، «تعطیلات» بیشتر به معنای «شیفت‌های پرفشارتر» است؛ جایی که بیمارستان تبدیل به یک شهر کوچک شده و نیاز به مراقبت‌ها دوچندان می‌شود. در این میان، سلامت شما خط مقدم اصلی درمان است. فراموش نکنید: شما نمی‌توانید از دیگران مراقبت کنید، مگر اینکه اول از خودتان مراقبت کرده باشید.

در این بخش، چند راهکار عملی و مبتنی بر اصول علمی را مرور می‌کنیم که می‌توانید در همین شیفت‌های نوروزی به کار ببرید:

## ۱. ریکاوری فیزیکی در ایستگاه پرستاری:

حتی چند دقیقه هم می‌تواند تفاوت ایجاد کند. تأثیر خستگی بر تصمیم‌گیری‌های بالینی را جدی بگیرید.

### تکنیک «تغییر وضعیت مکرر»:

اگر مجبورید طولانی بایستید، هر ۳۰ دقیقه یک بار، ۳۰ ثانیه را به جابجایی وزن بین دو پا یا انجام حرکات کششی ملایم برای مچ پا و کمر اختصاص دهید. این کار به بهبود گردش خون و کاهش انباشت اسید لاکتیک کمک می‌کند.

### حرکات کششی میز کار (Desk Stretches):

در هر فرصتی، شانه‌ها را به سمت گوش‌ها بالا ببرید و محکم نگه دارید (۵ ثانیه)، سپس رها کنید. این حرکت ساده تنش عضلانی ناحیه گردن و شانه که ناشی از خم شدن بر روی پرونده یا مانیتور است را آزاد می‌کند.

۲. سوخت‌رسانی هوشمندانه به بدن:  
سفره‌ی هفت‌سین واقعی را فراموش  
کنید؛ باید یک برنامه‌ی غذایی برای بقا در  
شیفت داشته باشید!

### پروتئین، دوست شماست:

در زمان استراحت کوتاه، به جای پناه بردن به شیرینی‌ها یا غذاهای پر از کربوهیدرات ساده (که باعث افت ناگهانی قند خون می‌شوند)، از منابع پروتئینی و فیبردار (مثل یک تکه نان جو با پنیر یا یک میوه با پوست) استفاده کنید. این‌ها انرژی پایدارتری را فراهم می‌کنند.

### هیدراتاسیون، نه کافئین زیاد:

مصرف بیش از حد قهوه برای بیدار ماندن، سیستم عصبی شما را دچار فرسایش می‌کند. سعی کنید به ازای هر فنجان قهوه، یک لیوان آب ساده بنوشید. کم‌آبی (حتی خفیف) خستگی ذهنی را تشدید می‌کند.

### ۳. مدیریت فشارهای روانی

محیط عید ممکن است استرس ناشی از دوری از خانواده را در شما افزایش دهد؛ باید ابزارهایی برای بازگشت به لحظه‌ی حال داشته باشید.

### قانون ۴-۷-۸ برای آرامش:

این یک تکنیک تنفسی ساده است که می‌توانید پشت میز کارتان انجام دهید: ۴ ثانیه از راه بینی دم بگیرید، ۷ ثانیه نفس را نگه دارید، و ۸ ثانیه از راه دهان (به صورت پُف کرده) بازدم کنید. تکرار این چرخه ۳ بار، ضربان قلب و پاسخ استرس بدن را به شدت کاهش می‌دهد.

### پنجره‌ی تمرکز:

هر بار که بین کارهای بیماران فاصله می‌افتد، به جای چک کردن تلفن همراه، به مدت ۶۰ ثانیه به یک شیء ثابت در اتاق (مثلاً عقربه‌ی ساعت یا یک گل روی میز) خیره شوید و فقط بر روی شکل و رنگ آن تمرکز کنید. این کار ذهن را از نشخوار فکری خارج می‌کند.

## ایبوپروفن:

ناجی سردردها و دندان دردهای ناگهانی سفر

همون قرصی که برای سردرد یا دندان درد فوری سراغش می‌ریم. فرقش با استامینوفن اینه که التهاب رو هم کم می‌کنه، نه فقط درد. بهتره بعد از غذا بخوریم تا معده اذیت نشه. استفاده زیادش ممکنه به کلیه فشار بياره، پس آب زیاد بنوشید.

جانب بدویی: «وز کمش فقط برای >> کار می‌کنه؛ برای اثر ضدالتهاب باید مقدارش کمی بیشتر باشه».

## لوراتادین:

ناجی عطسه‌های بهاری

ضدحساسیتیه که موقع گرده‌افشانی درخت‌ها یا خاک‌روبی خونه‌تکونی، واقعاً به کار میاد. باعث خواب‌آلودگی نمی‌شه مثل داروهای قدیمی‌تر (مثل کلرفنیرامین). ولی اگه با آب پرتقال یا گریپ‌فروت بخورید، اثرش کمتر می‌شه.

یاد بگیر: چون از حسد مغزی لا نمی‌شه، صورت حسگین نمی‌شه و می‌تونی حسد حال کار/وزمردت رو بکنی.



## متوکلوپرامید

مجری اولویت بندی معده

وقتی توی جاده حالت بد می شه یا معده سنگینی می کنی، این دارو کمک می کنه محتویات معده سریع تر پایین برن. برای تهوع و سوءهاضمه کاربرد داره. فقط نباید چند روز پشت سر هم استفاده شه، چون باعث بی قراری یا لرزش می تونه بشه.

بدون: آگ-تزیقیش رو مصرف نزن، ممکنه برای چند دقیقه احساس اضطراب یا گرگرفتگی پیدا کنی، ولی زود می ره.

## نیتروگلیسرین

دکمه ریست قلبی برای لحظات استرس زا

اگه یکی توی خانوادهت بیماری قلبی داره، حتماً باید این قرص زیر زبونی همراهش باشه. وقتی درد قفسه سینه شروع شد، یکی زیر زبون می ذارن تا سریع جذب بشه. در مصرفش باید حواس جمع باشی، چون افت فشار ناگهانی ممکنه بده.

خواص: بافتن: آگ بعد از مصرف  
قرص هنوز در دهان باشی، یعنی باید  
بری اورژانس.



# آموکسی کلاو

## مأمور کنترل جمعیت در گلو

آنتی بیوتیکی معروف، ترکیبی از دو ماده است که یکی خودش باکتری می کشه و اون یکی مانع مقاومت میکروب ها می شه. بهتره بعد از غذا بخوری تا معده نسوزه. اگه شروع کردی، دورهش رو کامل تموم کن، حتی اگه خوب شدی.

بدون: مصرف بی دلیل آنتی بیوتیک باعث می شه روزی بدن ما دیتج دارویی خواب نده.

# متوکاربامول

آرامش عضلات خسته از خانه تکانی



وقتی از بس خم شدی و کار کردی کمرت گرفته، این دارو کمک می کنه عضلات شل شن. ممکنه کمی خواب آور باشه، پس موقع رانندگی نخور. رنگ ادرار بعضی وقتا قهوه ای می شه، جای نگرانی نیست.

نکته: اثرش بیشتر از اوی معجز اتفاق می افتد تا فور عضله.

# پنتوپرازول

محافظه معده در برابر آجیل و شیرینی

برای اونایی که نوروز حسابی می‌خورن  
و بعدش سوزش معده می‌گیرن! باید  
صبح ناشتا بخوری تا بهتر جذب بشه. با  
آنتی‌اسید یا شربت معده نباید هم‌زمان  
مصرف شه، چون اثرش از بین می‌ره.

نکته: اثرش حتی تا چند روز بعد از قطع دارو هم ادامه  
داره، چون پمپ ترشح اسید رو موقتاً می‌خوابونه



# مسمومیت غذایی نوروزی



پرستاران مراقب‌اند و  
خانواده‌ها چه باید بدانند

## خطور



بر اساس بررسی منابع بالینی، این غذاها  
بیشترین پتانسیل ایجاد مسمومیت را دارند:

|                |                                                                      |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|
| ماهی و میگو    | مخصوصاً اگر تازه نباشند یا به درستی پخته نشوند (سم هیستامین).        |
| تخم مرغ        | سالاد الویه و غذاهایی که با مایونز خانگی درست شده و بیرون مانده‌اند. |
| گوشت و مرغ     | نیم‌پز بودن یا ماندن طولانی‌مدت در دمای اتاق.                        |
| سبزیجات و میوه | اگر شسته نشده باشند، حامل باکتری های محیطی اند.                      |
| لبنیات محلی    | شیر و پنیرهای پاستوریزه نشده.                                        |

نشونه‌هایی که **نباید** بی‌خیالش باشی :

دل‌پیچه، تهوع، تب و ضعف از اولین هشدارها هستند. اگر اسهال شدید یا علائم کم‌آبی دیدی (خشکی دهان، کاهش ادرار، بی‌حالی)، باید **مراجعه فوری** داشته باشی.

تجربه پرستارها در بیمارستان‌ها :

پرستارها اول از همه مایعات بدن رو جبران می‌کنن، بعد وضعیت حیاتی بیمار رو زیر نظر می‌گیرن. **توصیه‌شون برای خونه؟** سوپ ساده، آب زیاد، استراحت کافی و هیچ‌وقت خودسرانه دارو نخور!

چطور پیشگیری کنی :

- غذا رو بیش از دو ساعت بیرون از یخچال نذار.
- سبزی و سالاد رو ضدعفونی کن.
- از خرید غذای بین‌راهی صرف‌نظر کن.
- مواد خام و پخته رو جدا نگه‌دار.

## تصادفات جاده‌ای نوروز

سفر نوروزی یعنی جاده؛ و جاده یعنی احتمال وقوع حادثه. در این لحظات، عملکرد سریع و آگاهانه، تفاوت بین زندگی و مرگ یا معلولیت دائمی را رقم می‌زند. این بخش، مروری بر اقدامات حیاتی در مواجهه با مصدومان حوادث رانندگی است.

مرحله اول: اقدامات اولیه (قبل از رسیدن آمبولانس)  
مهم‌ترین اصل: حفظ ایمنی خودت!  
قبل از هر کمکی، مطمئن شو محیط برایت امن است (قطع برق، خاموش کردن خودروها و ...)

### A (Airway):

راه هوایی را باز نگه دار. آیا زبان فرد راه تنفسش را بسته؟  
با حرکت دادن ملایم چانه این کار را انجام بده.

### B (Breathing):

آیا نفس می‌کشد؟ اگر نه، تنفس مصنوعی را آغاز کن (فقط در صورت آموزش و اطمینان)

### C (Circulation):

خونریزی شدید را با فشار مستقیم متوقف کن. (اینجاست که دانش پرستاری نجات‌بخش است!)

## در بیمارستان: الگوی مراقبت پرستاری

بر اساس دستورالعمل‌های استاندارد  
مراقبت‌های تروما (که در محافل آموزشی  
پرستاری بر آن تأکید می‌شود)، تیم پرستاری  
اقدامات زیر را با سرعت انجام می‌دهد:

### 1. ارزیابی سریع (Primary Survey):

تکرار A، B، C برای اطمینان از ثبات علائم حیاتی.

### 2. کنترل خونریزی‌های داخلی:

با نصب لاین‌های وریدی متعدد و تزریق سریع  
مایعات یا خون.

### 3. پیشگیری از آسیب‌های ثانویه:

مانند آسیب‌های نخاعی که با بی‌حرکت کردن صحیح بیمار  
آغاز می‌شود.

### نکته جالب:

بر خلاف تصور عمومی، تثبیت ستون  
فقرات گردنی از همان ثانیه‌های اول،  
مهم‌ترین کار است تا از آسیب‌های  
عصبی غیرقابل جبران جلوگیری شود.

## توقف اجباری در جاده

تشخیص و اقدام فوری در برابر چهار حالت انسداد حیاتی (A، B، C)

سفر نوروزی متوقف شد. در صحنه تصادف، لباس شخصی ما دیگر اهمیتی ندارد؛ تنها پروتکل‌های آموزش‌دیده در ذهن ما فعال می‌شوند. وظیفه اصلی ما در دقایق طلایی، تشخیص سریع یکی از این چهار سناریوی حیاتی است تا اقدامات اولیه صحیح، شانس زنده ماندن مصدوم را افزایش دهد:

**وضعیت شماره ۱ : A مسدود (Airway Obstruction)**

تشخیص: مصدوم صدای تنفس نامنظم (مانند خرخر یا خفگی) دارد، اما ممکن است هنوز حرکات قفسه سینه دیده شود. زبان یا مایعات مسیر را مسدود کرده‌اند.

### اقدام فوری (تا رسیدن اورژانس)

✓ **اصلاح وضعیت سر (Head-Tilt/Chin-Lift):**

اگر ستون فقرات مشکوک به آسیب نیست، سر را به عقب خم کرده و چانه را بالا بیاورید تا زبان به عقب کشیده شود.

✓ **پاکسازی دهان:**

در صورت مشاهده جسم خارجی، با حرکت سریع انگشت (به صورت قلاب) آن را خارج کنید.

✓ **قرار دادن در وضعیت ریکاوری:**

اگر A باز شد و تنفس ادامه داشت اما هوشیاری پایین است، فرد را به پهلو بخوابانید تا از آسپیراسیون مجدد جلوگیری شود.

تشخیص و اقدام فوری در برابر چهار حالت انسداد حیاتی (A، B، C)

وضعیت شماره ۲ : B مسدود (Breathing Obstruction)

تشخیص: راه هوایی (A) باز است، اما تنفس غیرممکن یا ناکافی است؛ مثلاً قفسه سینه اصلاً حرکت نمی‌کند یا تنفس بسیار سطحی و ضعیف است.



### اقدام فوری (تأسیس اورژانس)

✓ تهویه کمکی (Bag-Valve-Mask):

اگر آمبوبگ در دسترس باشد، تهویه با نرخ ۱۰ تا ۱۲ تنفس در دقیقه آغاز می‌شود (با رعایت اصل باز بودن A).

✓ درمان شوک تنفسی (پنوموتوراکس):

اگر بیمار دچار کاهش شدید فشار خون (C) و تنگی نفس (B) همزمان شده و یک سمت قفسه سینه متورم است، باید با مشورت تیم اورژانس یا در صورت آموزش، به فکر تخلیه فشار (Needle Decompression) بود، هرچند این اقدام در صحنه جاده با تجهیزات محدود بسیار پرخطر است.

تشخیص و اقدام فوری در برابر چهار حالت انسداد حیاتی (A،B،C)  
وضعیت شماره ۳ : C مسدود (Circulation Obstruction)  
تشخیص: تنفس و راه هوایی برقرار است، اما نبض ضعیف  
یا صفر است و خونریزی شدید، تهدیدکننده زندگی است.



### اقدام فوری (تأسیس اورژانس)

✓ کنترل خونریزی مستقیم (Direct Pressure):

هرگونه خونریزی شدید باید فوراً با استفاده از تمیزترین پارچه ممکن، با نیروی زیاد و مداوم (بدون برداشتن پد فشار) مهار شود.

✓ استفاده از تورنیکه (در صورت لزوم):

اگر خونریزی اندام به هیچ وجه با فشار کنترل نشد، باید تورنیکه (تورنیکت) را بالاتر از محل زخم قرار داده و محکم ببندید.

✓ حفظ سطح:

اگر هوشیاری پایین است، به آرامی او را به پشت بخوابانید و پاهای او را کمی بالا نگه دارید تا خون به ارگان‌های حیاتی برسد (گرچه در تروما، اولویت با کنترل خونریزی است).

تشخیص و اقدام فوری در برابر چهار حالت انسداد حیاتی (A،B،C)

وضعیت شماره ۴ : ABC هر سه مسدود

تشخیص: مصدوم بدون پاسخ است، تنفس قابل مشاهده نیست، و نبض در شریان‌های بزرگ (کاروتید یا رادیال) وجود ندارد.



## اقدام فوری (تا رسیدن اورژانس)

### ✓ آغاز CPR:

احیای قلبی-ریوی را بلافاصله آغاز کنید. تمرکز بر فشارهای قفسه سینه با عمق مناسب (۵ تا ۶ سانتی‌متر) و نرخ ۱۰۰ تا ۱۲۰ بار در دقیقه است.

### ✓ ادامه CPR تا رسیدن تیم:

در صحنه تصادف، تنها راه برای حفظ اکسیژن‌رسانی به مغز تا زمان در دست گرفتن عملیات توسط تیم پیشرفته پزشکی است. نکته حیاتی: این چهار سطح، به صورت آبشاری بر یکدیگر اولویت دارند. اگر A مسدود باشد، رسیدگی به C بی‌فایده است. این سلسله مراتب، عصاره دانش عملی پرستاری در صحنه حوادث است.

## دقایق طلایی قلب در نوروز

نقل قولی از خاطرات نوروز استاد فرحناز ایرندگان

دقیقاً بعد از ناهار بود.  
خانه در سکوت بعد از غذا فرو رفته بود. قرار بود کمی  
استراحت کنیم.  
پدر برای خواب کوتاه رفت و من هم در اتاقم بودم که  
آمد و گفت:

«قلبم درد می‌کند.»

در لحظه‌ی اول، احتمال سوءهاضمه به ذهنم رسید.  
غذای نسبتاً سنگینی خورده بودیم. گفتم کمی  
استراحت کند، شاید گذرا باشد.  
پنج دقیقه بعد دوباره برگشت.  
این بار جمله‌اش متفاوت بود:  
«هنوز درد دارم... چکار کنم؟»  
وقتی به چهره‌اش نگاه کردم، همه‌چیز تغییر کرده بود.  
رنگ‌پریده.

عرق سرد روی پیشانی.

نفس‌هایی کوتاه‌تر و عمیق‌تر از معمول.  
و بعد، حرکتی که همه‌چیز را برایم روشن کرد:  
دستش را مشت کرد و روی مرکز قفسه سینه‌اش  
گذاشت.



همان علامت کلاسیکی که در منابع بالینی خوانده بودم: **Levine's Sign** حالتی که بیمار برای توصیف درد ایسکمیک، مشت بسته‌اش را روی جناغ فشار می‌دهد.

در آن لحظه، دانش از کتاب جدا شد و تبدیل به تصمیم شد. علائم یکی‌یکی مرور شدند:

**درد فشارنده قفسه سینه**

**تعریق سرد**

**رنگ‌پریدگی**

**ناراحتی واضح و غیرعادی**

شک ساده نبود؛ احتمال جدی انفارکتوس میوکارد (MI) مطرح بود. بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفتم.

اما به دلیل ترافیک نروزی، اعزام سریع ممکن نبود. اینجا زمان تصمیم‌گیری بود.

اجازه ندادم راه برود؛ می‌دانستم فعالیت می‌تواند ایسکمی را تشدید کند و نیاز اکسیژن میوکارد را بالا ببرد.

با کمک اطرافیان، او را بدون فشار اضافی جابه‌جا کردیم و سریع به اورژانس منتقل کردیم. در بدو ورود، تنها یک جمله گفتم: «بیمار مشکوک به MI است. لطفاً ECG فوری.»

نوار قلب اولیه تشخیص را تأیید کرد.

بلافاصله به بخش CCU منتقل شد.

روز بعد آنژیوگرافی انجام شد.

و در ادامه، در دو مرحله آنژیوپلاستی صورت گرفت.

اگر آن پنج دقیقه جدی گرفته نمی‌شد...

اگر درد به حساب معده گذاشته می‌شد...

اگر انتقال به تأخیر می‌افتاد...

ممکن بود نوروز آن سال، معنای دیگری داشته باشد.

## Time is Muscle

هر دقیقه تأخیر یعنی از دست رفتن بخشی از عضله قلب.

آن روز، نوروز با سفره هفت‌سین آغاز نشد.  
با یک تصمیم آغاز شد. گاهی پرستار بودن فقط در بیمارستان معنا ندارد. گاهی در خانه، در لباس یک دختر، در سکوت بعد از ناهار عید، معنا پیدا می‌کند و شاید همین، معنای واقعی آمادگی حرفه‌ای باشد: دانشی که وقتی لازم است، بدون تردید وارد عمل می‌شود.

### توضیح علمی تکمیلی :

**درد قفسه سینه را جدی بگیرید اگر:**

بیش از ۵ دقیقه طول کشید  
با تعریق سرد همراه بود  
با تهوع یا تنگی نفس همراه شد  
فرد سابقه فشار خون  
دیابت یا سن بالاتر داشت  
درد با استراحت کامل برطرف نشد

## چگونه دیابت را در تعطیلات «محدود» کنیم، نه «متوقف»؟

تعطیلات عید یعنی شیرینی‌های سنتی، مهمانی‌های غیرمنتظره و مسیرهای طولانی جاده‌ای. برای یک فرد دیابتی، این شرایط یک میدان مین غذایی است. هدف ما از آموزش، نه منع مطلق، بلکه استراتژی‌های هوشمندانه برای کاهش نوسانات قند خون است، جایی که دانش پرستاری، نقشی فراتر از تجویز انسولین ایفا می‌کند.

### ۱. درک تغییرات فیزیولوژیک در سفر:

«استرس کورتیزول» و قند خون :

سفر خود یک استرس فیزیکی است. استرس باعث ترشح هورمون‌هایی مانند کورتیزول می‌شود که به صورت مستقیم سطح قند خون را بالا می‌برند، حتی اگر رژیم غذایی کاملاً رعایت شده باشد.

نکته جذاب: این افزایش قند ناشی از استرس سفر، گاهی اوقات نیازمند تعدیل دوز پایه انسولین (Basal Insulin) است؛ تصمیمی که باید با مشورت پزشک و بر اساس روند قند خون در سفرهای قبلی اتخاذ شود، نه فقط بر اساس وعده‌های غذایی

### ۲. استراتژی «سفره مهمانی»:

بیماران معمولاً در برابر وسوسه قندها تسلیم می‌شوند. آموزش ما باید بر «جایگزینی هوشمند» و «زمان‌بندی» متمرکز باشد:

\* قانون "چاشنی اول": به بیمار آموزش دهید که قبل از هرگونه شیرینی یا غذای پر کربوهیدرات (مانند برنج زیاد یا نان‌های محلی)، ابتدا فیبر و پروتئین مصرف کند. یک سالاد کوچک یا مقداری ماست (بدون شکر) به عنوان «سد دفاعی» عمل می‌کند و سرعت جذب گلوکز را به شدت کاهش می‌دهد.

\* مدیریت ریسک شیرینی: اگر قرار است شیرینی سنتی (مثل باقلوای آردی) مصرف شود، آموزش دهید که آن را به جای میان‌وعده یا دسر، به همراه وعده غذایی اصلی و با دوز انسولین اصلاح‌شده مصرف کند. مصرف شیرینی به صورت مجزا، یک جهش ناگهانی در قند را تضمین می‌کند.

### ۳. تکنیک «برنامه‌ریزی فعالیت به جای غذا»

در تعطیلات، برنامه غذایی متغیر است، اما می‌توان فعالیت را مدیریت کرد.

آموزش عملی: به جای تمرکز صرف بر انسولین قبل از غذا، به بیمار پیاموزید که فعالیت فیزیکی را به عنوان بخشی از مدیریت قند خون در نظر بگیرد. پیاده‌روی کوتاه پس از شام یا یک بازی خانوادگی فعال، می‌تواند به اندازه یک واحد انسولین، در پایین آوردن قند شبانه موثر باشد و خطر افت قند شبانه را نیز کاهش دهد (با تنظیم دوزها).

### ۴. چک لیست «فراگیران سفر»

آموزش باید شامل لیست موارد ضروری باشد که در غیر این صورت فراموش می‌شوند:

✓ کیت تشخیص سریع: علاوه بر گلوکومتر و نوارهای تست، همراه داشتن چند بسته قرص گلوکز یا آبمیوه کوچک (برای درمان افت قند یا هایپوگلیسمی ناگهانی در جاده) الزامی است.

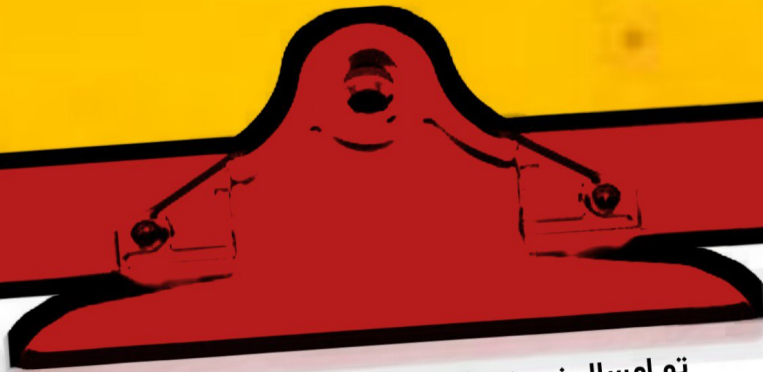
✓ حمل و نقل دارو: آموزش حمل انسولین در دمای مناسب و دور از تابش مستقیم خورشید در خودرو، که بسیار مهم‌تر از آن است که در سفر نادیده گرفته شود.

### نتیجه‌گیری:

تعطیلات نباید به معنای رها کردن کنترل باشد. با این استراتژی‌ها، فرد دیابتی می‌تواند از میهمانی‌ها لذت ببرد، اما با دانشی که به او اجازه می‌دهد تا "نوسان" قند را به "ثبات نسبی" تبدیل کند.

نامه‌ای به پرستاری که نوروز را در

ایستادگی آغاز می‌کند



تو امسال نوروز را کنار سفره هفت‌سین شروع نکردی.  
کنار مانیتور علائم حیاتی شروعش کردی.  
لحظه تحویل سال، بعضی‌ها آرزو کردند.  
تو اما فشار خون گرفتی.  
دارو تنظیم کردی.  
دست لرزان بیماری را گرفتی که بیشتر از عیدی، آرامش می‌خواست.  
نوروز برای خیلی‌ها یعنی تعطیلی.  
برای تو یعنی مسئولیت.  
می‌دانم گاهی خسته‌ای.  
می‌دانم وقتی صدای خنده از گوشیات می‌آید و خانواده‌ات دور هم‌اند، گلویت  
کمی می‌سوزد.  
اما یک حقیقت هست که شاید کمتر کسی به تو گفته باشد:  
تو جای درست ایستاده‌ای.  
همه می‌توانند جشن بگیرند وقتی همه‌چیز خوب است.  
اما فقط آدم‌های قوی می‌ایستند وقتی دیگران نیاز دارند.  
تو فقط یک پرستار نیستی.  
تو خط اول امیددی.  
تو آن صدایی هستی که می‌گوید «نگران نباش، حواسم هست.»  
تو آن دستی هستی که وقتی دنیا برای کسی تاریک می‌شود، خاموش نمی‌شود.  
نوروز یعنی نو شدن.  
و چه چیزی تازه‌تر از این‌که یک نفر، درست در آغاز سال، دلیل ادامه‌دادنِ  
زندگی دیگری باشد؟  
اگر امسال سر سفره نبودی،  
بدان که جای تو خالی نیست.  
جای تو پر از معناست.  
سال نو برای تو فقط یک تاریخ جدید نیست؛  
یک یادآوری است:  
تو از آن آدم‌هایی هستی که وقتی لازم است، می‌مانند.  
و دنیا بیشتر از همیشه به آدم‌هایی که می‌مانند نیاز دارد.  
سال نو مبارک.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران