

خانه‌ای از امید داریم

تجهیز ۷۵ خانه بهداشت در مناطق کم پرخور دارکشوار توسط داروسازی دکتر عبیدی

راهنمای سلامت

راهنمای سلامت

ما در داروسازی دکتر عبیدی براین
باوریم که همه‌ی انسان‌ها، فارغ از سن،
جنسیت، قوم، مذهب، نژاد و فرهنگ
سزاوار یک زندگی سالم هستند.

امیدواریم بهره‌گیری از مطالب کتابچه
"راهنمای سلامت"، گامی مثبت باشد تا
فردایی بهتر و جامعه‌ای سالم‌تر بسازیم.

abidin

داروسازی دکتر عبیدی در سال ۱۴۰۰ در هفتاد و پنجمین سالگرد فعالیت خود، بر آن شد با تجهیز ۷۵ خانه بهداشت در سراسر کشور، حرکتی امیدبخش را آغاز کند و علاوه بر تجهیز، با آموزش همگانی بهداشت عمومی به اهالی این روستاهای خانه بهداشت را برای هموطنان به "خانه امید" بدل کند.

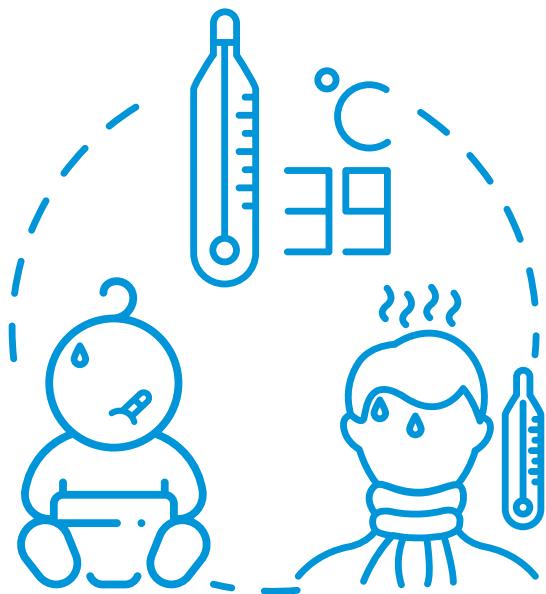
همانطور که می‌دانید، بصورت عمومی پیشگیری بر درمان اولویت دارد؛ ما در کتابچه حاضر قصد داریم با افزایش سطح آگاهی هموطنان عزیزان در حوزه بهداشت عمومی، سهمی در ارتقاء سلامت و بهبود کیفیت زندگی افراد جامعه داشته باشیم.

برای آگاهی بیشتر
از پروژه "خانه امید"
اسکن کنید.



کودکان





تب کودکان

یکی از موارد نگران کننده برای پدر و مادرها تب کودکشان است. تب، در واقع واکنش دفاعی بدن و علامت یک بیماری است ولی به خودی خود بیماری محسوب نمی‌شود، تب ممکن است به دلایل مختلف عفونی یا غیرعفونی ایجاد شود. اما عموماً نشانه واکنش بدن به عفونت است.

شما بهتر از همه می‌توانید تشخیص دهید که کودکتان بدحال است یا نه. بنابراین در صورتی که احساس نگرانی می‌کنید، صرف نظر از اینکه درجه حرارت بدن کودکتان چقدر است، به پزشک مراجعه کنید. بعلاوه، درجه حرارت، تنها شاخص نگران کننده بودن تب کودک نیست. سن و رفتار کودک نیز مهم است. بخصوص در مواردی که تب طول بکشد یا تکرار شود، حتماً باید به پزشک مراجعه کرد.

نحوه چک کردن تب در کودکان چه دمایی تب محسوب می‌شود؟

در صورتی کودک ما تبدار محسوب می‌شود که دمای دهانی (بالاتر از ۳۷/۵) دمای زیربغل کودک (بالای ۳۷/۳ درجه) یا دمای گوش (بالای ۳۸) باشد.



- بهتر است از دماسنجهای در کودکان استفاده نشود؛ زیرا در صورت شکستن، ما و کودکمان در معرض سمیت جیوه قرار خواهیم گرفت.

درمان تب در کودکان

اگر کودک ما کمتر از دو ماه سن دارد، در صورتی که دچار تب شد، باید بلافارسله او را نزد پزشک ببریم.

برای کودکان بیشتر از دو ماه که دچار تب، بی‌قراری، بی‌خوابی و غذا نخوردن می‌شوند می‌توان از استامینوفن برای کنترل تب استفاده کرد.

برای آگاهی از میزان مصرف استامینوفن مناسب با وزن و سن کودک، حتماً با داروساز و یا پزشک مشورت کنیم.

اقدامات دیگری که برای از بین بردن احساس ناخوشایند کودک می‌توانیم انجام دهیم:

- به کودک خود مایعات فراوان مانند آب و آبمیوه در مقادیر کم و دفعات زیاد بدھیم.

- با یک اسفنجه که در آب ولرم قرار داشته است، بدن کودک را مرطوب کنیم.

- دستمال پارچه‌ای خنکی روی پیشانی و پشت گردن کودک قرار دهیم.
- از آسپرین برای کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال به هیچ وجه استفاده نکنیم.

تب به طور معمول در اکثر بیماری‌های ویروسی دو تا سه روز طول می‌کشد. در این مدت با از بین رفتن اثر داروی ضد تب، تب مجددًا ظاهر می‌شود. در نتیجه، نیاز به استفاده مجدد داروی ضد تب وجود دارد. توجه داشته باشیم که تنها هنگامی که دوره بیماری ویروسی تمام شده باشد، تب از بین خواهد رفت و با قطع داروی ضد تب، تب مجدد ایجاد نمی‌شود. این موضوع معمولاً بعد از روز چهارم اتفاق می‌افتد.

در صورت بروز تب در کودک چه موقع به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورت بروز هر یک از شرایط زیر حتماً با پزشک تماس بگیریم:

- کودک ما کمتر از دو ماه سن داشته باشد.
- تب کودک ما بیش از سه روز ادامه داشته باشد.
- علائم دیگری در کودک ما ایجاد شده باشد، مانند:
 - تنفس سریع و غیرعادی
 - سرفه
 - استفراغ
 - اسهال
 - ادرار کردن سخت و دردناک
- هنگامی که کودک به طور طبیعی به ما عکس العمل نشان نمی‌دهد.
- عدم تمايل به خوردن و آشامیدن

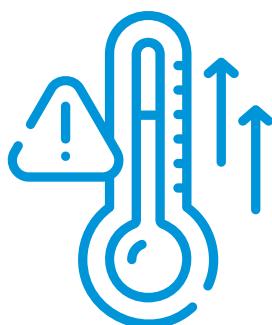
چه زمانی باید سریعاً کودک خود را به علت تب به اورژانس برسانیم؟

در صورتی که حتی با یکی از شرایط زیر مواجهه شدیم باید کودک خود را به نزدیکترین مرکز اورژانس برسانیم:

- کودک ما همراه با تب بسیاری حال شده باشد و یا دارای علائم زیر باشد:

- سختی در بیدار شدن
- خشک شدن گردن
- اشکال در نفس کشیدن
- عدم توانایی نوشیدن مایعات
- گریه کردن بدون اشک
- خشک بودن پوشک بیش از ۸ ساعت
- خشکی دهان با لب‌های ترک خورده

در هنگام تب، سوخت و ساز بدن و مصرف اکسیژن بالا رفته و تولید دی اکسید کربن افزایش می‌یابد و در اکثر موارد کودک در معرض کم آبی قرار می‌گیرد و بنابراین تمام این موارد سبب افزایش فشار روی سیستم قلبی عروقی، تنفسی می‌شود، از این رو کنترل تب کودک برای جلوگیری از موارد فوق ضروری می‌باشد.





اسهال کودکان چیست؟

اسهال در کودکان به حالتی اطلاق می‌شود که مدفعه شل و آبکی بوده و کودکمان بیشتر از حد معمول دفع مدفعه داشته باشد.

اسهال مشکل شایعی است که یک تا دو روز طول می‌کشد و معمولاً به خودی خود بهبود می‌یابد. اگر اسهال بیش از دو روز طول بکشد، احتمالاً مشکل جدی تری وجود دارد.

علل شایع بروز اسهال در کودکان و نوزادان

- عفونت‌های باکتریایی
- عفونت‌های ویروسی
- مشکل در هضم برخی مواد غذایی (عدم تحمل غذا)
- واکنش سیستم ایمنی بدن به بعضی غذاها (آلرژی غذایی)
- انگل‌هایی که از طریق غذا و آب وارد بدن می‌شوند
- واکنش‌های دارویی

- مشکلاتی که مربوط به فعالیت معده و روده هستند، مانند سندروم روده تحریک‌پذیر
- بیماری‌های التهابی روده

علائم همراه با اسهال در کودکان و نوزادان

- درد شکم
- نفخ
- حالت تهوع
- فوریت در اجابت مزاج
- تب
- اسهال خونی
- از دست رفتن مایعات بدن
- بی اختیاری مدفع

درمان اسهال

درمان اسهال بر مبنای سن کودک، علائم، وضعیت عمومی و همچنین شدت بیماری خواهد بود.

از دست رفتن آب بدن کودک نگرانی اصلی ما به عنوان والدین در بیماری اسهال است. در اکثر موارد جایگزینی مایعات از دست رفته بخش اصلی درمان خواهد بود. در صورتی که علت اسهال باکتری باشد، برای فرد آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود.

نکات زیر در حفظ مایعات بدن کودک در زمان اسهال کمک‌کننده است:

- در هنگام بروز اسهال، کودکان را تشویق به استفاده از محلول قندی، نمکی کنیم. این محلول‌ها شامل میزان متوازنی از آب، قند و نمک هستند که به سرعت باعث جایگزینی مایعات بدن می‌شوند.

- از استفاده از آبمیوه صنعتی خودداری کنیم، چون می‌تواند باعث تشدید اسهال شود.
- از دادن آب تصفیه‌نشده یا آب نجوشیده به کودکمان خودداری کنیم.
- در صورتی که کودکمان از شیر مادر تغذیه می‌کند، به شیر دادن ادامه دهیم.
- در صورتی که کودکمان از شیر خشک تغذیه می‌کند، به مصرف آن ادامه دهیم.

عارض اسهال

مهمترین و خطرناک‌ترین عارضه اسهال از دست رفتن آب بدن (دهیدراتاسیون) است. هر چه سن کودک کمتر باشد، خطر آن بیشتر است. دهیدراتاسیون شدید می‌تواند منجر به شوک یا حتی مرگ کودک شود.

پیشگیری از اسهال در کودکان و نوزادان

- شست‌وشوی مرتب دست‌ها نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به اسهال باکتریایی دارد.
- در هنگام مسافرت مطمئن شویم نوشیدنی و غذایی که کودکمان مصرف می‌کند، سالم است.
- از نوشیدن آب لوله‌کشی تصفیه‌نشده یا آب نجوشیده و شیر پاستوریزه نشده و نامطمئن خودداری کنیم. لازم است میوه‌ها و سبزیجات را قبل از مصرف ضدغفونی کنیم.
- گوشت و ماهی را به اندازه کافی بپزیم.
- از فروشنده‌گانی که موارد بهداشتی را رعایت نمی‌کنند، مواد غذایی تهیه نکنیم.

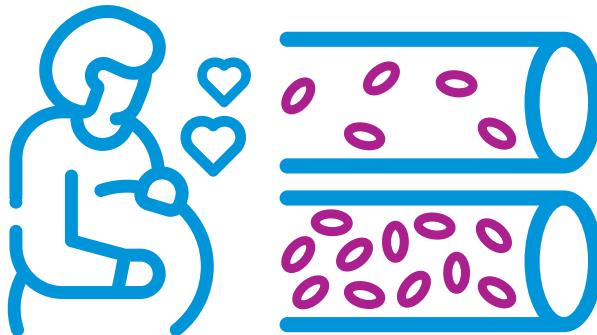
چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر کودکمان کمتر از ۶ ماه سن دارد و یا یکی از علائم زیر را دارد
حتماً به پزشک مراجعه کنیم:

- شکم درد
- خون در مدفوع
- استفراغ مکرر
- عدم تمايل به خوردن مایعات
- تب بالا
- دهان خشک و چسبنده
- کاهش وزن
- کاهش دفعات ادرار
- اسهال مکرر
- گریه بدون اشک

بارداری و کم خونی





کم خونی بعد از زایمان چیست؟

پس از زایمان طبیعی است که میزان آهن بدن مادر به علت خونریزی کم می‌شود. کمبود ذخایر آهن می‌تواند موجب کم خونی شود. کمبود آهن و کم خونی در دوران پس از زایمان ممکن است پیامدهای ناگواری را در دراز مدت برای مادر و نوزاد خود داشته باشد. احساس خستگی و ضعف و افسردگی بعد از زایمان علائمی هستند که در مادران، بعد از تولد نوزاد به دلیل فقر آهن و کم خونی ناشی از فقر آهن بسیار دیده می‌شود. مادری که احساس ضعف و خستگی دارد نمی‌تواند از نوزاد خود به خوبی مراقبت کرده و بدن او حتی به میزان مادر سالم قادر به تولید شیر نخواهد بود، درنتیجه مادر مبتلا به فقر آهن نمی‌تواند تغذیه مناسب کودک خود را نیز به درستی فراهم کند و حتی در مطالعات نشان داده شده که مادران مبتلا به فقر آهن و کم خونی ناشی از فقر آهن کودکان خود را سریعتر از مادران سالم از شیر خود می‌گیرند. مادرانی که این گونه علائم را در خود مشاهده می‌کنند باید هر چه سریعتر به پزشک خود مراجعه کرده و دریافت دارو

یا مکمل آهن با میزان مناسب را آغاز نماید تا بتوانند انرژی خود را مانند روزهای قبل به دست آورده و به خوبی از فرزند خود مراقبت و نگهداری کنند.

علائم کمخونی بعد از زایمان:

- احساس خستگی و ضعف بیش از حد
- کاهش میزان و کیفیت شیر مادر
- احساس افسردگی
- سرگیجه
- احساس گیجی و عدم تمرکز
- تنگی نفس
- ضربان قلب سریع
- سردرد
- تحريك پذيری و يا تغييرات خلقي
- احساس گیجي
- نداشتن ميل جنسى
- پوست رنگ پريده
- عفونتهاي مكرر مثل سرماخوردگي به دليل کاهش عملکرد سيسitem ايمنى

اگر چه شما ممکن است تمام این علائم را تجربه نکنید، اما در صورت وجود هر کدام از این علائم با پزشک خود مشورت کنید.

جهت کاهش خطر ابتلا به کمخونی، لازم است زنان حداقل به مدت ۶-۱۲ هفته پس از زایمان، مکمل خوراکی آهن مناسب، مصرف کنند.

مادر شیرده حتی بعد از شروع مجدد دوره‌های قاعدگی باید در مورد میزان و طول دوره مصرف مکمل آهن با پزشک خود مشورت کند.

باورهای غلط در ارتباط با دریافت مکمل آهن پس از زایمان

غلط: بعد از زایمان مادر شیرده نیازی به مصرف مکمل آهن ندارد.

صحیح: پس از زایمان، مادر به مصرف مکمل آهن نیاز پیدا می‌کند.

غلط: خستگی‌های مفرط و افسردگی و بی‌حوالگی‌های بعد از زایمان طبیعی بوده و ناشی از بی‌خوابی‌های مکرر پس از زایمان است.

صحیح: یکی از علل افسردگی و خستگی‌های پس از زایمان می‌تواند به دلیل خالی شدن ذخایر آهن بدن مادر باشد، که با دریافت دوز مناسب مکمل آهن و طول درمان مناسب برطرف می‌شود.

غلط: مادر شیردهی که علائم کم‌خونی همچون ریزش مو را نداشته باشد نیاز به دریافت مکمل آهن ندارد.

صحیح: علائم کم‌خونی ناشی از فقر آهن زمانی مشخص می‌شود که ذخایر بدن از آهن خالی شده باشد. با مصرف مکمل آهن باید از تخلیه ذخایر آهن و کم‌خونی جلوگیری کرد.

غلط: مکمل آهن مصرف شده در طول دوره‌ی بارداری جهت جلوگیری از کم‌خونی کافی است و نیازی به دریافت مکمل آهن پس از زایمان نیست.

صحیح: مادر پس از زایمان نیز به مصرف مکمل آهن نیاز دارد.

غلط: تمام مکمل‌های موجود در داروخانه‌ها شبیه هم بوده و نیازی به گرفتن مشاوره از پزشک نیست.

صحیح: مکمل‌های آهن بسیار متنوع بوده و بعضی از آن‌ها جذب بسیار بالا و عوارض اندکی دارند، برای انتخاب مکمل آهن مناسب با پزشک و داروساز خود مشورت کنید.

غلط: همهی مادران شیرده در دوران پس از بارداری با داشتن یک رژیم غذایی مناسب و متعادل می‌توانند مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز خود را دریافت کرده و نیاز به دریافت مکمل اضافی ندارند.

صحیح: رژیم غذایی متداول برای جایگزینی ذخایر آهن مادر کافی نیستند.

غلط: خونریزی‌های حین زایمان و پس از آن برای تمام مادران در یک حد متعادل بوده و خود به خود بدن خود را با شرایط پس از زایمان هماهنگ خواهد کرد.

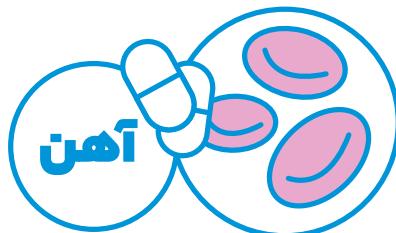
صحیح: به علت ذخایر ناکافی آهن، مادران پس از زایمان و در دوران شیردهی به آهن نیاز دارند.

غلط: پس از برطرف شدن علائم مربوط به کم خونی می‌توان مکمل آهن را قطع کرد.

صحیح: پس از برطرف شدن علائم ناشی از فقر آهن باید دریافت مکمل آهن تا زمانی که ذخایر آهن بدن مادر تکمیل شود، درمان ادامه داشته باشد.

غلط: مکمل آهن را فقط با چای و شیر نمی‌شود همزمان دریافت کرد و با دیگر موادغذایی تداخلی نداشته و به راحتی جذب می‌شود.

صحیح: مصرف همزمان آهن با غلات و بعضی از میوه‌ها مثل توت فرنگی، موز و طالبی نیز توصیه نمی‌شود.





اصول مراقبت از پای دیابتی

دیابت یکی از بیماری‌های شایع است. این بیماری می‌تواند به قلب، چشم، عروق، کلیه و پاهای آسیب وارد کند و نوروپاتی یکی از اصلی‌ترین عوارض آن است.

نوروپاتی معمولاً به صورت بی‌حسی، سوزن سوزن شدن و یا مورمورشدن پاهای و از بین رفتن حس درد، حرارت و درگ موقعیت پا ظاهر می‌شود. به دنبال بی‌حسی در پاهای، زخم ایجاد می‌شود که مهم‌ترین علت بستری بیماران دیابتی در بیمارستان می‌باشد.

زخم پای دیابتی به راحتی قابل پیشگیری است اما سهل انگاری در مراقبت منجر به بروز ضایعات جدی از جمله قطع عضو خواهد شد. میزان قطع عضو در افراد دیابتی ۱۰ تا ۲۵ بار بیشتر از افراد غیردیابتی می‌باشد.

آگاهی بیماران و خانواده آنان در این زمینه، نقش مهمی در پیشگیری از ایجاد زخم پای دیابتی و قطع عضو ناشی از آن دارد.

توجه به نکات زیر به منظور پیشگیری از بروز یا تسریع در بهبود زخم پا می‌تواند بسیار اثربخش باشد:

۱. کنترل قند خون
۲. تغذیه سالم
۳. ترک سیگار
۴. مصرف درست و به موقع داروها
۵. ورزش روزانه طبق نظر پزشک
۶. استفاده همیشگی از جوراب نرم و تمیز
۷. بررسی کفش از نظر عدم وجود جسم خارجی
۸. خارج کردن کفش از پا هر ۴ تا ۶ ساعت برای استراحت پاهای
۹. عدم استفاده از آب داغ، کیف آب گرم و یا وسایل گرمایزا مانند بخاری برای گرم کردن پاهای

۱۰. شست و شوی پاها و لابلای انگشتان با آب ولرم و استفاده از حolle یا پارچه تمیز برای خشک کردن آن
۱۱. استفاده از زیرپایی هنگام نشستن به مدت طولانی روی صندلی یا در حال دراز کش و قرار ندادن ساق پاها روی همدیگر
۱۲. بررسی فشارهای واردہ بر کف پاهایتان توسط پزشک
۱۳. خریدن کفش نو هنگام عصر و انتخاب کفش با اندازه متناسب، بدون پاشنه بلند و پنجه باریک و دارای جنس چرم
۱۴. بررسی روزانه پا و کف پا و مراجعه به پزشک در صورت مشاهده وضعیت غیرطبیعی از جمله: کاهش حس پاها، فرو رفتن جسم خارجی در پا مانند سوزن، سوختگی، تاول، ضربه، ترک پاشنه، ضایعات بین انگشتان، وجود ترشح و بوی بد، زخم، کبودی، لکه‌های قرمز رنگ و تیره رنگ، تغییر درجه حرارت گرمی یا سردی، پینه، قرمزی و خونریزی زیر پا
۱۵. دستکاری نکردن میخچه و پینه‌ها و عدم استفاده از داروهای خانگی برای درمان آن‌ها و مراجعه به پزشک
۱۶. کوتاه کردن ناخن‌ها در امتداد یک خط صاف برای پیشگیری از فرورفتان ناخن در گوشت
۱۷. مراجعه به پزشک در صورت وجود ناخن‌های خیلی ضخیم یا زرد رنگ یا سیاه شده برای تشخیص نوع درمان
۱۸. استفاده از کفش‌های مخصوص تجویز شده توسط متخصص در صورت وجود هر گونه تغییر شکل پا یا بد فرمی در انگشتان پا

راهکارهایی برای بیماران دیابتی در زمان کاهش آب بدن
 زمانی که برای مدت طولانی در معرض گرما و رطوبت باشیم و به میزان کافی مایعات مصرف نکنیم، ممکن است بدن دچار کم آبی شود؛ اسهال، استفراغ و تب از عوامل کمبود آب در بدن هستند.

بیماران دیابتی باید در صورت کاهش آب بدن، اقدامات زیر را انجام دهند:

۱. نوشیدن مایعات فراوان با کمترین میزان قند (در صورت منع نبودن مصرف زیاد مایعات)

- افزایش مصرف سوپ، آبگوشت، آب و آب سبب رقیق شده
- کاهش مصرف چای، قهوه و نوشیدنی‌های گازدار

۲. جلوگیری از افت قند خون

در صورتی که نمی‌توانید طبق روال همیشگی غذا بخورید، از جایگزین‌های زیر استفاده نمایید:

- یک فنجان شیر
- ۲/۳ فنجان آب میوه
- ۱/۲ فنجان پوره سبب
- ۱/۲ فنجان ژله
- ۱/۲ فنجان ماست طعم دار
- ۱/۲ فنجان بستنی
- یک عدد بستنی یخی

نکته: چنانچه دچار اسهال و یا استفراغ هستید برای مصرف یا عدم مصرف این موارد با پزشک خود مشورت کنید.

نکات قابل توجه:

- در صورت مصرف انسولین، قند خون را در دفعات بیشتر کنترل نمایید تا بتوانید میزان انسولین تزریقی را تنظیم کنید.
- اگر کمتر از حد معمول غذا می‌خورید و این حالت بیشتر از ۲۴ ساعت ادامه پیدا کرد، باید تا مدتی طبق نظر پزشک مصرف داروهای تحریک‌کننده ترشح انسولین را کاهش دهید.
- در صورت ادامه دارشدن علائم کم آبی بدن برای بیشتر از ۲۴ ساعت، باید مصرف داروهای قلبی و کاهنده فشار خون، داروهای ادرار آور، داروهای کنترل‌کننده قند خون و داروهای ضد درد و التهاب طبق نظر پزشک مصرف شود.

در شرایط زیر با پزشک خود تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید.

- اگر نمی‌توانید به اندازه کافی مایعات مصرف کنید؛
- اگر نمی‌دانید مصرف کدام دارو را قطع کنید؛
- اگر نمی‌دانید چگونه میزان انسولین تزریقی را محاسبه کنید؛
- اگر دچار اسهال، استفراغ، درد شکم، ادرار مکرر، تشنجی مفرط، ضعف، مشکل در تنفس و تب هستید و این علائم بهبود نمی‌یابد.



دردهایی که باید جدی گرفته شوند

دردهایی که باید جدی گرفته شوند:

۱. بدترین سر درد در زندگیتان:

سردردهای شدیدی که ناگهانی سراغ تان می‌آیند و با علائمی مثل کاهش بینایی، حالت تهوع و استفراغ، از دست دادن هوشیاری و بی‌حسی به ویژه در ناحیه سر همراه هستند، نیاز به توجه پزشکی اورژانسی دارند. گاهی خونریزی‌های مغزی با دردهای ناگهانی آغاز می‌شوند که بیمار آن را شدیدترین سردرد در زندگیش توصیف می‌کند. اگر از علت سردرد خود مطمئن نیستید حتماً به پزشک مراجعه کنید و از مصرف مسکن خودداری کنید.

۲. درد شدید شکمی:

درد شکمی شدید و سفت شدن شکم ممکن است به علت التهاب یا پارگی آپاندیس، رخمهای معده و دوازدهه و مشکلات لوزالمده و کیسه صفرای انسداد روده ایجاد شود. هنگامی که کشاله ران تیر می‌کشد ممکن است به علت مشکلات کلیوی باشد. دردهای شکمی همراه با استفراغ خونی یا مدفوع قیری رنگ، زردی پوست یا تب حتماً باید بررسی شوند. دردهای شدید لگنی در خانم‌ها ممکن است به دلیل پارگی کیست تخمداň یا بارداری خارج رحمی باشد که احتیاج به مراقبت اورژانسی پزشکی دارد.

۳. درد و ناراحتی در قفسه سینه:

درد ناشی از حمله قلبی می‌تواند به عنوان فشار در قفسه سینه شما احساس شود، که ممکن است به فک، گردن و بازو انتشار یابد. سایر علائم احتمالی حمله قلبی عبارتند از:

تشدید درد در هنگام فعالیت بدنی، تنگی نفس، حالت تهوع و تعریق. به طور متوسط دو ساعت طول می‌کشد تا فرد پس از شروع درد قفسه سینه به بیمارستان برود، زیرا اغلب افراد فکر می‌کنند که ممکن است چهار سوء‌هاضم‌ه شده‌اند که به زودی رفع خواهد شد. اما اگر شما دچار حمله قلبی شده باشید، هرچه بیشتر صبر کنید، عضله قلب بیشتر آسیب می‌بیند.

۴. کمردرد:

در حالی که اغلب موارد درد کمر ناشی ازگرفتگی عضلانی است، برخی از انواع کمردرد علامت یک مشکل جدی است. درد پشت همراه با ضعف و بی حسی در پاها و یا همراه با تب باید بلafاصله بررسی شود. این نوع از درد کمر می‌تواند نشانه‌ای از عفونت نخاعی باشد که باید به سرعت مورد بررسی قرار گیرد تا خطر آسیب دائمی کاهش یابد. درد شدید قسمت فوقانی کمر، همراه یا بدون همراهی درد قفسه سینه، می‌تواند نشانه‌ای از حمله قلبی یا آنوریسم باشد. کمر درد به همراه تب می‌تواند نشانه عفونت کلیه باشد.

۵. درد شدید و ناگهانی بین دو کتف:

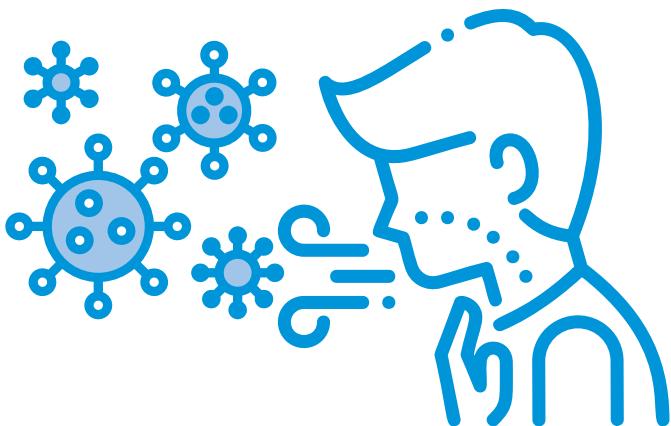
شایع‌ترین علل آن التهاب مفاصل و کشیدگی عضلانی است اما می‌تواند ناشی از حملات قلبی، سنگ کیسه صakra، رضم های گوارشی یا دیسک گردن نیز باشد. در افراد دچار فشار خون بالا، دیابت یا افراد سیگاری خطر پارگی آئورت وجود دارد که ممکن است با درد ناگهانی بین کتفها بروز کند. پارگی آئورت یک اورژانس پزشکی است.

۶. درد و سوزش پا و ساق پا:

درد پا مخصوصاً اگر همراه با تورم یا نقاط حساس روی پا باشد ممکن است در اثر ایجاد لخته خون در سیاه‌رگ‌های پا باشد. جدا شدن تکه‌ای از این لخته‌ها و ورودش به جریان خون، ریه، قلب یا مغز می‌تواند خطرناک باشد. بستره طولانی و بی حرکتی پس از جراحی، مسافت و رانندگی طولانی، بارداری، چاقی و سن بالا احتمال بوجود آمدن این لخته‌ها را بیشتر می‌کند. احساس سوزن سوزن شدن پا هم می‌تواند به علت آسیب اعصاب محیطی ناشی از دیابت باشد.



سرماخوردگی



تفاوت سرماخوردگی، آنفلوآنزا و گلودرد باکتریایی:

- عامل سرماخوردگی و آنفلوآنزا ویروس است ولی باعث گلودرد باکتریایی می‌شود.
- مصرف آنتیبیوتیک در سرماخوردگی و آنفلوآنزا لازم نیست ولی در صورت تشخیص گلودرد استریپتوکوکی پزشک آنتیبیوتیک تجویز خواهد کرد.
- شروع آنفلوآنزا برقآسا و سریع بوده و همراه با با تب بالا، کاهش شدید اشتها، لرز، ضعف شدید، درد بدن و مشکل در نفس کشیدن است. علائم سرماخوردگی ساده خفیفتر بوده و معمولاً لرز و درد شدید بدن و ضعف به همراه ندارد و معمولاً با عطسه و گرفتگی بینی همراه است. در هر دو مورد ممکن است سرفه، سردرد و گلودرد وجود داشته باشد.
- همیشه بهترین درمان پیشگیری است. ولی گاهی علی رغم شستشوی مکرر دست‌ها، مصرف ویتامین C و میوه و سبزیجات، عدم حضور در مکان‌های آلوده و پردوود و تزریق واکسن آنفلوآنزا باز هم سرما می‌خوریم.

گلودرد باکتریایی	آنفلوآنزا	سرماخوردگی	
تسبیح توسط پژوهش با معانیه بازآمیخت	سریع و برق اسا	به تدریج	شروع بیماری
	شدید	خفیف یا بدون تپ	تب
	شدید	خفیف	ضعف و خستگی
	کاهش شدید	معمولی یا کاهش خفیف	اشتها
	شدید	خفیف یا بدون درد	درد بدن
	شدید و پایدار	خفیف یا بدون درد	سردرد
	دارد	ندارد	لرز
	دارد	ندارد	مشکل تنفسی
	ندارد	دارد	گرفتگی بینی
	گاهی	مکرر	عطسه
	شدید	خفیف	سرفه
	گاهی	دارد	گلودرد
دارد	ندارد	ندارد	نیاز به آنتی بیوتیک

وقتی سرما خوردیم چه کنیم؟

- استراحت و نوشیدن مایعات گرم و مصرف ویتامین C و عسل راه حل خوبیست ولی همیشه امکان استراحت وجود ندارد.
- استفاده از داروهای استاندارد و با کیفیت سرماخوردگی که بدون نسخه قابل تهیه می باشند سریعترین روش برای تسکین علائم و بازگشتن به فعالیت های عادی روزمره می باشد.
- اگر علائم شدید و طول کشیده است حتما به پزشک مراجعه کنید.
- هرگز از آنتی بیوتیک یا کورتون ها بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.

درباره "داروهای سرماخوردگی بدون نسخه" چقدر می‌دانید؟ ترکیبات این داروها:

- ضد درد و تب (استامینوفن یا ایبوپروفن)
- ضد حساسیت برای کنترل عطسه، آبریزش و خارش چشم و بینی و سرفه (آنتی‌هیستامین‌ها)
- ضد احتقان و گرفتگی بینی
- ضد سرفه

داروی مناسب من کدام است؟

- داروی سرماخوردگی را با توجه به علائم و سن بیمار تهیه کنید.
- اگر چهار درد و تب شدیدتری هستید یا وزن بالایی دارید از دکتر داروساز ترکیبات قوی تر ضد سرماخوردگی بخواهید. استامینوفن ۳۲۵ میلی‌گرم برای شما کافی نخواهد بود.
- اگر فقط از گرفتگی بینی رنج می‌برید و علائم آبریزش و خارش بینی و چشم یا حساسیت و عطسه ندارید ویا در طول روز نمی‌خواهید خواب آلود باشید نباید از ترکیبات حاوی آنتی‌هیستامین استفاده کنید. ترکیبات ضد احتقان به شما کمک خواهد کرد.
- اگر سرفه ندارید استفاده از ترکیبات ضدسرفه لزومی ندارد.
- بعضی از داروهای سرماخوردگی دارای قرص‌های مناسب شب و روز هستند که برای شما هشیاری کامل در روز و خواب راحت در شب را فراهم می‌کنند.
- برای خواب راحت هنگام سرماخوردگی باید از ترکیبات حاوی آنتی‌هیستامین بهره ببرید.
- اگر از ترکیبات دارو مطمئن نیستید با دکتر داروساز مشورت کرده یا بروشور دارو را مطالعه کنید.
- از ترکیبات ناشناخته و غیر استاندارد استفاده نکنید. ضرر آن‌ها شاید بیش از منفعتشان باشد.



امید در توان و زیست ده است

وبسایت داروسازی دکتر عبیدی را دنبال کنید:

www.abidipharma.com