

خبرنامه سلامت

خبرنامه الکترونیکی سلامتی برای همه شماره اول

مسافرت تابستانی

برنامه ریزی برای داشتن سفری سالم

آیا شما برای رفتن به تعطیلات تابستانی

روزشماری می کنید؟ و یا برنامه دارید

که در قالب یک سفر کاری از

بعضی شهرهایی که تا کنون

ندیده اید، دیدن کنید؟

در هر صورت شما می

توانید با رعایت چند نکته

ساده از سفری شاد و سالم

لذت ببرید. همانطور که می

دانید سفر برای سلامتی

انسان مفید بوده

و می تواند منجر

به تمدد اعصاب و

کاهش فشارها و

تنش های روانی شود. برای آنکه

از سفر خود نهایت لذت و استفاده را

ببرید، بهتر است پیش از مسافرت برنامه

ریزی کنید تا بتوانید از مشکلاتی که در

طول سفر ممکن است شما را درگیر کند،

اجتناب کنید؛ چراکه مواجهه با مشکلات

در منزل بدین منظور استفاده می کنید با

خود به همراه ببرید و یا به عکس اگر در

یک سفر کاری بایستی به موقع در جلسه

ای حاضر شوید ولی

می ترسید که خواب

بمانید، می توانید

یک ساعت زنگ دار

کوچک همراه خود

ببرید. چنانچه قصد

سفر با ماشین

شخصی تان را

دارید، حتما زمان

و مکانی را در مسیر

برای استراحت در

نظر بگیرید. اغلب

ما تمایل داریم

که زودتر به

مقصد برسیم و برای

این منظور ممکن است بخواهیم بر خواب

آلودگی و خستگی خود غلبه کنیم. حال

آنکه خستگی با کاهش سطح هوشیاری و

کاهش سرعت عکس العمل می تواند

منجر به تصادفات و حوادث جاده ای

گردد و سفر را به فاجعه ای تبدیل کند.

همچنین پیش از رانندگی در جاده از

همسفران خود بخواهید که از شوخی

کردن و یا هر چیزی که ممکن در هنگام

رانندگی حواستان را پرت کند، اجتناب

کنند.

داشته باشد. کافی است پیش از سفر در

خصوص آنکه چه انتظاراتی از سفر خود

دارید و اینکه در چه موقعیت هایی نمی

خواهید قرار گیرید و یا در طی سفر

برنامه غذایی تان چگونه خواهد بود،

کمی فکر کنید تا بتوانید سلامت جسم و

روان تان را در مدت زمان سفر حفظ

کنید.

به عنوان مثال اگر مشکل خواب رفتن

دارید، می توانید وسیله و یا دارویی را

Subscribe @

www.myhealth.ir



Web Links

اطلاعات دارویی:

www.daroooha.com

• زمانیکه رفع خستگی کرده اید، رانندگی کنید.

رانندگی را تنها زمانیکه رفع خستگی کرده اید برای خود مجاز بدانید. خصوصا رانندگی در جاده ای یکنواخت ممکن است خسته کننده باشد. رانندگی در زمانیکه احساس می کنید به زحمت چشم هایتان را به جاده متمرکز می کنید و یا مکرر خمیازه می کشید، می تواند خطر آفرین باشد.

• بدن خود را با موقعیت زمانی جدید تطابق دهید

آفتاب بگیرید و ورزش کنید، غذا را به وقت محلی میل کنید، مقدار فراوان آب بنوشید و از خوردن الکل و کافئین اجتناب کنید.

• از قبل مسیر خود را مشخص کنید

پیش از سفر، جاده و مسیر خود را انتخاب کنید. ادامه در صفحه بعد

محلی در مسیر پرس و جو کنید. به خاطر داشته باشید که مسمومیت غذایی در طی سفر به هیچ عنوان خوشایند نیست! و از آنجاییکه پیشگیری بهتر از درمان است، بهتر است در خصوص غذای خود در سفر دقت کافی داشته باشید.

چنانچه قصد سفر با هواپیما و یا قطار را دارید حتما شرایطی مانند ترافیک و یا خرابی وسیله ای که خود را می خواهید به فرودگاه یا ایستگاه برسانید را در نظر بگیرید و در زمان مناسب منزل را ترک کنید. چنانچه قصد سفر به خارج از کشور را دارید حتما اختلاف ساعت را جویا شوید و بر اساس زمان ورود خود به کشور مقصد، برای روز اول سفر خود برنامه بریزید.



پس برای داشتن سفری

سالم و خوش خاطره:

• به اندازه کافی قبل و در طول سفر بخوابید:

بزرگسالان به 7 تا 8 ساعت خواب شبانه نیاز دارند. نیاز به خواب برای کودکان و نوجوانان 9 ساعت، خردسالان 10 تا 12 ساعت و نوزادان 16 تا 18 ساعت می باشد.

%

شوخی کردن و یا هر چیزی که ممکن در هنگام رانندگی حواستان را پرت کند، اجتناب کنند. از طرفی دیگر در سفرهای جاده ای حتما از مسیری که می خواهید طی کنید مطمئن باشید. برای این منظور می توانید از نقشه و یا سیستم های GPS بهره ببرید. همچنین در نظر داشته باشید که استراحت و خواب کافی در طی سفر باعث می شود که رفتاری آرام تر با فرزندان خود و توانایی بیشتری برای حل مشکلات احتمالی را داشته باشید و در نهایت سفر خوش خاطره تری را تجربه کنید.

همچنین در نظر داشته باشید که آیا در طول سفر امکان خرید مواد غذایی و یا فروشگاههای که بتوانید وسایل مورد نیازتان را تهیه کنید وجود دارد یا خیر. در غیر این صورت، فهرستی از مواد و لوازم مورد نیاز در سفر را تهیه کنید و همراه خود ببرید. در نظر داشته باشید که در رستوران های محلی احتمال مسمومیت های غذایی بیشتر است بطوریکه مطالعه ای نشان داده است نزدیک به 50% مسافرانی که در رستوران های محلی غذا می خورند دچار اسهال و استفراغ می شوند. اگر مجبور به صرف غذا در چنین رستوران هایی شدید از مصرف سالاد و سبزیجات خام، غذایی که گوشت آن خوب پخته نشده و همچنین غذاهای دریایی اجتناب کنید و تنها از یک وعده غذای گرم و خوب پخته شده استفاده کنید. همچنین بهتر است در خصوص کیفیت غذای رستوران های

این خبرنامه الکترونیکی ترجمه ماهنامه سازمان ملی سلامت کشور آمریکا است که برای ماه ژوئن منتشر شده است. این خبرنامه توسط خانم فاطمه اورعی ترجمه شده است. ویراستاری آن را خانم دکتر بهاره فاضلی انجام داده طراحی و صفحه آرایی آن توسط خانم نعیمه ایزدپناه انجام شده است.

دکتر رضا اسدی-مدیر پایگاه

اینترنتی سلامتی برای همه



دردهای شدید و مهاجر شکمی

از اندومتريوز چه می دانيد؟



اندومتريوز می تواند عامل درد و نازایی در زنان باشد. اندومتريوز زمانی است که بافت داخل رحمی (اندومتر) به دیگر بافتهای داخل حفره شکم (بطور عمده زیر شکم) متصل شده و رشد می کند. این سلولهای نابجا آغازگر مشکلاتی هستند که ممکن است مدت ها طول بکشد. از هر 10 زن در سن باروری، یک زن مبتلا به اندومتريوز می شود. درد ناشی از اندومتريوز می تواند طیفی از خفیف تا غیر قابل تحمل داشته باشد. بیمار ممکن است هیچگاه متوجه نشود که اندومتريوز دارد مگر زمانیکه برای بارداری به مشکل برخورد و یا پزشک برای او تشخیص اندومتريوز بگذارد. علت نزدیک به 40% نازایی در بانوان، مربوط به اندومتريوز می باشد. اندومتريوز یک بیماری پیچیده و معما گونه است که هنوز مطمئن نیستیم که چگونه از آن جلوگیری کنیم. بیشتر دانشمندان فکر می کنند که اندومتريوز نتیجه ریختن بافت اندومتريال از رحم به لگن به همراه خون قاعدگی است که به داخل حفره لگن پس می زند. البته پس زدن خون قاعدگی به داخل لگن در اغلب زنان رخ می دهد ولی در همه منجر به اندومتريوز نمی گردد. محققان تلاش میکنند تا کشف کنند که چرا در بعضی از خانمها سلولهای اندومتر رحم به سایر بافت ها می چسبند و رشد می کنند و چرا در سایر خانمها این اتفاق نمی افتد. این

سلولهای نا به جا میتوانند منجر به زخم در بافت هایی مانند مثانه، روده، یا تخمدانها شوند. نکته جالب توجه آنکه تعداد و اندازه این ضایعات با شدت علائم اندومتريوز ارتباطی ندارد. برای تشخیص اندومتريوز، اغلب از سونوگرافی و MRI برای جستجوی ضایعات داخلی استفاده می کنند ولی تنها راه تشخیص قطعی اندومتريوز، دیدن ضایعات با عمل جراحی لاپاراسکوپي است. در این روش جراح بریدگی کوچکی روی شکم ایجاد می کند و سپس لاپاروسکوپ یا لوله ظریفی که از انتهای آن نور می تابد را وارد شکم می کند. بدین طریق پزشک می تواند ضایعات اندومتريوز در داخل

سعی کنید مسیری را که به آن عادت دارید و یا مسیر معمول برای رسیدن به مقصد است را انتخاب کنید.

• مقصد خود را بشناسید

در خصوص محلی که به آن سفر می کنید و شرایط زندگی و آب و هوا تحقیق کنید، قوانین آنجا و خطراتی که ممکن است سلامتی شما را به خطر اندازد بشناسید و در صورت نیاز واکسن های لازم را بزنید.

• به فکر غذایی که می خواهید

در سفر میل کنید، باشید

به دنبال رستورانهایی باشید که غذای تازه می پزند، غذا بایستی داغ و در ظروف تمیز باشد. از خوردن غذاهایی که احتمال آلودگی دارند مانند گوشت خام یا نپخته و یا غذاهای دریایی، میوه های پوست نشده یا سبزیجات خام و نوشیدنی های یخ دار خودداری کنید

• با خود دارو ببرید

مطمئن شوید که به اندازه کافی از داروهای مورد نیازتان، کرم ضد آفتاب و یا هر محصول بهداشتی دیگر که ممکن است به آن نیاز داشته باشید را، برداشته اید، اگر بیماری خاصی دارید، پیش از سفر با پزشک خود مشورت کنید و دستورات پزشکی لازم را دریافت کنید.



سامانه جامع سلامت:

www.telehealth.ir



توضیحات

ژنها

ژنها مولکول های هستند که شما از والدین خود به ارث می برید و ویژگی هایی شما را تعیین می کند از جمله اینکه احتمال دارد مبتلا به چه بیماری های خاصی گردید.

هورمونها

مولکولهایی که وارد گردش خون شده و حامل پیامهایی برای دیگر قسمت های بدن برای عملکردشان هستند.

وبسایت سلامتی برای همه: جایی برای پیدا کردن پاسخ همه سوالات شما درباره سلامتی و بهداشت.

www.Myhealth.ir



درد اندومتريوز را کاهش دهد. تاکنون تحقیقات زیادی در خصوص علت و چگونگی پیدایش اندومتريوز صورت گرفته است؛ با این حال هنوز اطلاعات در خصوص این بیماری بسیار کم است و تنها زمانیکه علت و مکانیزم این بیماری کشف شود می توان به زنانی که از این بیماری رنج می برند، کمک موثری کرد. از آنجاییکه به نظر می رسد سابقه فامیلی برای اندومتريوز وجود دارد، تحقیقات زیادی به منظور جستجوی ژن عامل ایجاد بیماری انجام شده است. بعضی از محققان در جستجوی مولکولی در خون هستند که به شناخت اندومتريوز بدون نیاز به عمل لاپراسکوپي کمک کند. هرچند تاکنون درمان قطعی برای اندومتريوز وجود ندارد، ولیکن می توان شدت علائم را کاهش داد. در صورت ابتلا به این بیماری، با پزشک خود در خصوص گزینه های درمانی مشورت کند.



واژه نامه پزشکی:

www.medicalDictionary.ir

حفره لگن را ببیند و حتی ممکن است قسمتی از این ضایعات به کمک عمل لاپراسکوپي حذف کند. حذف کردن ضایعات، ممکن است به کاهش درد کمک کند. در اغلب اوقات، دردهای اندومتريوز با استفاده از هورمون ها خصوصا قرص های ضد بارداری درمان می شود. این قرص ها جلوی تولید طبیعی هورمون ها را گرفته و منجر به قاعدگی سبک تری می شوند که این خود می تواند شدت



نشانه های اندومتريوز

- نا با روری
- درد داشتن قبل و بعد از قاعدگی، هم چنین در هنگام رابطه جنسی یا بعد از آن
- درد کمر، روده یا لگن
- خونریزی شدید در هنگام عادت
- ماهانه یا وجود خونریزی و لکه بینی در میان دوره
- حرکات روده دردناک یا دفع دردناک
- ادرار در دوران قاعدگی

چگونه دود سیگار بر مغز اثر می گذارد

دود سیگار لطمه می بیند. دود سیگار نیز می تواند احتمال بیماری ها و حملات قلبی و مرگ پیش از موعد را افزایش دهد. از طرفی ترک سیگار برای سیگاریانی که در معرض دود سیگار قرار می گیرند مشکل تر می شود. همچنین کودکانی که در معرض دود سیگار قرار

شود. افراد سیگاری در مقایسه با افراد غیر سیگاری، شش برابر بیشتر در معرض حمله قلبی قرار دارند. همچنین تنباکو باعث سرطان می شود. بیش از 90% سرطان های ریه کشنده در ارتباط با دود سیگار می باشد. البته فرد سیگاری تنها کسی نیست که از

حتی اگر شما سیگار نمی کشید، مطالعات جدید نشان داده است که دود سیگار بر مغز شما به اندازه یک فرد سیگاری اثر می گذارد. خصوصا زمانیکه در معرض دود سیگار در محیط های بسته مانند ماشین قرار بگیرید. تنباکو عاملی است که منجر به مرگ های قابل پیشگیری می

هر ماه منتظر خبرنامه سلامتی برای همه در وبسایت باشید. برای دریافت آن به آدرس زیر مراجعه نمایید

www.MyHealth.ir

به نظر می رسد. در افراد سیگاری نیز میل بیشتری به سیگار، پس از قرار گرفتن در معرض دود آن، مشاهده شد. نتایج نشان داد که حتی قرار گرفتن در مدت زمان محدود در معرض دود سیگار، به اندازه کافی نیکوتین را برای تاثیر بر روی عملکرد مغزی وارد بدن می کند.

مدت یک ساعت در ماشینی بدون وجود دود سیگار نشستند. اسکن مغزی برای داوطلبان قبل و بعد از هر جلسه صورت گرفت. محققان دریافتند که ماده اعتیاد آور تنباکو که همان نیکوتین است در جریان خون افراد در معرض دودسیگار وجود دارد و به مولکول هایی در مغز این افراد متصل می شود. این اتصال نیکوتین در افراد سیگاری و غیر سیگاری مشا به

می گیرند بیشتر احتمال دارد که در سن نوجوانی سیگاری شوند.

گروهی از محققان تصمیم گرفتند که تاثیر دود سیگار بر مغز جوانان را بررسی کنند. در این مطالعه، نیمی از افراد داوطلب غیرسیگاری و نیمی دیگر سیگاری بودند. هر داوطلب به مدت 1 ساعت در ماشین و در معرض دود سیگار قرار گرفت. در روزی دیگر، داوطلبان به

مراقب شنوایی خود در تابستان باشید.

صدای موسیقی را کم کنید و یا از محافظ های گوش استفاده کنید.

که در تابستان بسیار سرگرم کننده اند. ولیکن این تفریحات با ایجاد صدای بلند می توانند به شنوایی شما آسیب برسانند خصوصا اگر طولانی مدت در معرض این صداهای بلند قرار گیرید. حتی استفاده طولانی مدت از ماشین چمن زنی و یا اره برقی می تواند به شنوایی شما آسیب های جدی وارد کند. توجه داشته باشید که اگر در مکانی قرار گرفته اید که برای حرف زدن مجبورید داد بزنید تا صدایتان را بشنوند، بدانید به اندازه ای سر و صدا وجود دارد که به گوش هایتان آسیب بزند. در چنین شرایطی، محیط پر سر و صدا را کم کنید و یا در صورت امکان

تابستان می تواند برای شما یادآور صدای گاری بستنی فروش و یا هیاهوی جیرجیرک ها در شب باشد. البته این تنها بخشی از داستان است. بعضی از صداهایی که ممکن است در ماه های تابستان در معرض آنها قرار بگیرید میتواند به اندازه زمانی که در یک کارخانه یا شرکت ساخت و ساز کار می کنید، بلند باشد. و همانطور که می دانید کارگران این دسته مشاغل ملزم به استفاده از محافظ های گوش هستند! شرکت در کنسرت های تابستانی، مسابقات اتوموبیل رانی، موج سواری و یا تماشای آتش بازی فعالیت هایی هستند

یکی از راههای آموزش بهداشت استفاده از فیلم های آموزشی است. اخیرا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی سامانه اینترنتی مخصوصی را برای فیلم های سلامت و پزشکی راه اندازی کرده است. برای استفاده از این فیلم ها به آدرس زیر مراجعه نمایید:

www.Healthtube.ir



آیا این خبرنامه برای شما مفید بود؟

این خبرنامه با بودجه شخصی مدیر پایگاه سلامتی برای همه برای گسترش سواد سلامتی در بین هموطنان عزیز تهیه شده است. کمک شما به این امر، ارسال آن برای دیگران و دعوت از دوستان و آشنایان خود به عضویت در وبسایت سلامتی برای همه است.

با دعوت به یادگیری در سالم زیستن به همدیگر کمک می کنیم که جامعه ای سالم داشته

Subscribe @

باشیم