درمانگاه

# دردهای پراکنده با منشأ آرتروز

شیوه ارسال سؤالات به صفحه خانه زندگی

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹

پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

● **شهروند- سلام. خانمی سی‌ودو ساله هستم و فرزندی سه ماهه دارم که شیر می‌خورد. به تازگی در برخی نقاط پاهایم درد آنی در استخوان‌ها احساس می‌کنم که می‌گیرد و ول می‌کند. مشابه این دردها را تا پیش از این روی دست و پاهایم نیز داشتم که خودبه‌خود خوب شد و الان دوباره شروع شده است. علت چیست و چه راهکاری توصیه می‌کنید؟**

**دکتر خسرو شایان، متخصص ارتوپد|** این دردها میهم هستند و نمی‌توان بدون معاینه و بررسی نظر قطعی درباره آن دادوبی اگر این درد‌ها کلی هستند باید احتمال دردهای عضلانی دارد به ویژه اینکه شما چه شیر می‌دهید. برای این منظور حتما باید میزان ویتامین D، C، شما را اندازه‌گیری کرد. سعی کنید از مواد غذایی حاوی این ویتامین‌ها و کلسیم بیشتر استفاده کنید و در معرض نور آفتاب هم بیشتر قرار بگیرید.

● **شهروند- با سلام. خانمی چهل و سه ساله هستم. حدود نه ماه است. دردی در دنده‌هایم دارم که گاهی به شکمم، آرنج راستم و قفسه سینه‌ام هم می‌زند و خیلی نگرانم کرده است. احساس سوزش در استخوان‌های دست و پایم نیز دارم. لطفا راهنمایی‌ام کنید**

سوزش دست و پا ربطی به درد دنده‌هایتان ندارد. دردهای تیر کشنده به ما، شهرداری، پلیس امنیت و... به آنچه به منتخب برای بهره‌برداری، ارجاع می گردد که متقاضیان اخذ پروانه کسب پس از تایید به اداره دارایی و اداره بهداشت (بهداشت محیط) موفق به اخذ پروانه می گردند.

ج) طبق ضوابط تدوین شده گواهینامه فنی براساس مواد ۶ و ۱۳ قانون نظام صنفی مصوب ۲۴ اصلاحات بعدی آن جهت اخذ پروانه کسب گواهینامه های صادره از سوی سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور (۱۱ استاندارد در حوزه ماساژ) قابل استناد بوده و رؤسای اتحادیه ها، موظف به پذیرش و تکمیل پرونده‌های اخذ پروانه ماساژ را هم بخش می باشند.

د) وزارت بهداشت و درمان هیچ مجوزی با نام پروانه فعالیت در حوزه ماساژ در بخش های مختلف صادر نمی کند.

ه) فدراسیون پزشکی ورزشی به استناد قانون مصوب از سوی کمیسیون ماده ۵ وزارت ورزش و جوانان تنها مجاز به برگزاری دوره های آموزش ماساژ ورزشی بوده و حق دخالت در آموزش دوره های خارج از حیطه ورزشی را ندارد.

و) سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور با تدوین استاندارد برای ۱۱ حرفه رشته ماساژ به سال ۱۳۹۳ تنها مرجع بر گزاری دوره های آموزش ماساژ در قالب قوانین امور صنفی جهت کسب و کار و اشتغال می باشد.»

از آنجایی که جوابیه رئیس انجمن صنفی ماساژ استان تهران در نقد صحبت های دکتر گلدوزیان، رئیس هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی بود، وظیفه خود دانستیم تا بدون سوگیری پاسخ های گلدوزیان را به موارد مطرح شده از سوی بهرام قدسی منتشر کنیم که در ادامه می خوانید.

...

«هنوز در هیچ کجای کشور مجوزی برای فعالیت ماساژ به صورت یک شغل صادر نشده و نگارنده در بند ب هنوز نام اتحادیه‌ای را که باید ماساژ زیر مجموعه آن باشد نمی دانم. این اطلاعات غلط است و این انجمن در مشهد هم وجود دارد و بنده هم به تأسیس آن کمک کردم، اما تنها اعضای آن موسسین باشگاه‌های ورزشی دارای ماساژ هستند. در مورد صدور مجوز ماساژ از وزارت بهداشت هم نگارنده تقید باید بداند که اکنون ۵ سالمنکده در مشهد زیر نظر دانشکده طب سنتی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد دارای پروانه با ذکر رسته ماساژ فعالیت می کنند.»

دکتر فریده اخلاقی
متخصص زنان و زایمان:
**حضور مامای همراه در بلوک زایمان به انجام یک زایمان خوبه، راحت و طبیعی کمک خواهد کرد؛ نقشی که تا پیش از این همراهان نزدیک زائو در زمان زایمان برای او ایفا می کردند.**

# واکنش‌ها به یک گزارش

جوابیه

وزارت ورزش و جوانان وظیفه‌دادن آموزش و مجوز، و نظارت بر مراکز ماساژ (ریلکسیشن) در استان را دارد ولی اگر مرکز یا ماسوری بخواهد وارد دادوی ماساژ درمانی شود حتما باید مجوزش را از وزارت بهداشت و درمان بگیرد که به طور معمول این مجوز برای ماماها، فیزیوتراپ‌ها و متخصصان طب سنتی، طب فیزیکی و کایروپرو کنیک ها صادر می شود و این به معنای آن است که دیگران نباید اجازه ورود به‌وادی ماساژدرمانی یا ادعای درمان با ماساژداشته باشند.

این متن کوتاه، بخشی از گزارشی است که با عنوان مشت ومال لاکچری در تاریخ ۳۱ خرداد ۹۸ در همین صفحه به چاپ رسید. گزارشی که مه‌وضعیت مجوزسالن های ماساژ و ماسورها در استان پرداخته و حدود قانونی را برای شاغلان این رشته مشخص کرده بود. انتشار این گزارش واظهارنظرهایی که رئیس هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی در این گزارش داشت با واکنش‌هایی از سوی رئیس انجمن صنفی ماساژ استان تهران همراه شد که به نامه رسالت مطبوعاتی ورزنامه لازم دانستیم این نقطه نظرها را هم در قالب جوابیه‌ای منتشر کنیم که در ادامه بخشی از آن را می‌خوانید.

● **بهرام قدسی، رئیس انجمن صنفی ماساژ استان تهران:**

«با سلام، احترام به استحضار می رساند مطالب مندرج از سوی آقای دکتر گلدوزیان به صورت یک جانبه و بدون درنظر گرفتن قوانین و مقررات امور صنفی در این خصوص بوده و منجر به نگرانی های بی شمار ی از سوی همکاران و متقاضیان جویای کار در این حوزه شده است. لذا با توجه به موضوعات ذکر شده لازم می دانم موارد ی را در خصوص قوانین صنفی به عرض برسانم.

الف) رسته شغلی ماساژ آرام بخش با کدهای آیسیک ۹۳۰۴۲۱ برای آقایان، ۹۳۰۴۲۳ برای بانوان و ۹۳۰۴۲۴ به صورت شیفتی (صبح و عصر) ویژه آقایان و بانوان توسط سازمان صنعت، معدن و تجارت دفتر مرکز اصناف و بازرگانان ایران به تصویب رسیده و در حال پهره برداری در سطح کشور می باشد. ب) ضوابط اخذ پروانه کسب در این خصوص توسط اداره هـای صنعت، معدن و تجارت استان ها با همکاری اتاق اصناف تدوین و پس از تصویب در کمیسیون نظارت متشکل از اداره هـای اجرایی هر استان (وزارت بهداشت، اماکن، فرمانداری، رئیس اتاق اصناف، اتحادیه ها، شهرداری، پلیس امنیت و...) به آنچه به منتخب برای بهره برداری، ارجاع می گردد که متقاضیان اخذ پروانه کسب پس از تایید به اداره دارایی و اداره بهداشت (بهداشت محیط) موفق به اخذ پروانه می گردند.

ج) طبق ضوابط تدوین شده گواهینامه فنی براساس مواد ۶ و ۱۳ قانون نظام صنفی مصوب ۲۴ اصلاحات بعدی آن جهت اخذ پروانه کسب گواهینامه های صادره از سوی سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور (۱۱ استاندارد در حوزه ماساژ) قابل استناد بوده و رؤسای اتحادیه ها، موظف به پذیرش و تکمیل پرونده‌های اخذ پروانه ماساژ را هم بخش می باشند.

د) وزارت بهداشت و درمان هیچ مجوزی با نام پروانه فعالیت در حوزه ماساژ در بخش های مختلف صادر نمی کند.

ه) فدراسیون پزشکی ورزشی به استناد قانون مصوب از سوی کمیسیون ماده ۵ وزارت ورزش و جوانان تنها مجاز به برگزاری دوره های آموزش ماساژ ورزشی بوده و حق دخالت در آموزش دوره های خارج از حیطه ورزشی را ندارد.

و) سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور با تدوین استاندارد برای ۱۱ حرفه رشته ماساژ به سال ۱۳۹۳ تنها مرجع بر گزاری دوره های آموزش ماساژ در قالب قوانین امور صنفی جهت کسب و کار و اشتغال می باشد.»

از آنجایی که جوابیه رئیس انجمن صنفی ماساژ استان تهران در نقد صحبت های دکتر گلدوزیان، رئیس هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی بود، وظیفه خود دانستیم تا بدون سوگیری پاسخ های گلدوزیان را به موارد مطرح شده از سوی بهرام قدسی منتشر کنیم که در ادامه می خوانید.

...

«هنوز در هیچ کجای کشور مجوزی برای فعالیت ماساژ به صورت یک شغل صادر نشده و نگارنده در بند ب هنوز نام اتحادیه‌ای را که باید ماساژ زیر مجموعه آن باشد نمی دانم. این اطلاعات غلط است و این انجمن در مشهد هم وجود دارد و بنده هم به تأسیس آن کمک کردم، اما تنها اعضای آن موسسین باشگاه‌های ورزشی دارای ماساژ هستند. در مورد صدور مجوز ماساژ از وزارت بهداشت هم نگارنده تقید باید بداند که اکنون ۵ سالمنکده در مشهد زیر نظر دانشکده طب سنتی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد دارای پروانه با ذکر رسته ماساژ فعالیت می کنند.»



# نقش فراموش شده مـــامـــا

الزام مادران به استفاده از ماما می‌تواند مروج زایمان طبیعی در جامعه باشد

سمیرا منشادی| «چرا باید لقمه را دور سرت بچرخانی؟ از همان اول یک راست می روی سراغ متخصص زنان زایمان: هم پزشک است و اطلاعات تخصصی دارد، هم خرج اضافه ای برای خودت نمی تراشی. اگر هم قرار باشد روند زایمان غیرطبیعی باشد، که چه بهتر!» این توضیح یا بهتر بگویم توجیه یکی از دوستانم در پاسخ به سؤالم برای انتخاب دکتر به جای ماما برای سپری کردن دوران بارداری‌اش بود. موضوعی که این روزها مبتلابه تعداد زیادی از زنان ایرانی، به ویژه مادر اولی‌ها، هم شده است. تا آن اندازه که برای گرفتن نوبت از یک متخصص زنان و زایمان باید دست کم ۳.۲ هفته‌ای را معطل بمانند.

جدا از نگرانی بحقی که مادران جوان دارند و فکر می‌کنند زیرنظر یک متخصص زنان و زایمان بودن، روند بارداری ایمن‌تری را برایشان رقم می‌زند، برخی هم که تعدادشان در طبقه متوسط کم نیست، این موضوع را به نوعی خودنمایی اجتماعی تبدیل کرده‌اند که فقط خدا می‌داند برچه مبنا و اساسی به این نتیجه‌گیری رسیده‌اند. درحالی که این رویه در کشورهای توسعه‌یافته دنیا دقیقا برعکس اتفاقی است که در کشور ما روی می‌دهد؛ یعنی افزون بر اینکه ماماها، بیش‌فراوان زایمان و بارداری طبیعی در جامعه‌اند، انتخاب مادران برای داشتن یک همراه دائمی در طول ۱۰ماه بارداری هم هستند.

این موضوعی است که تأثیر مستقیمی هم بر تعداد زایمان‌های طبیعی در جامعه دارد؛ مسئله‌ای که به این روزها به یکی از دغدغه‌های مهم نظام سلامت در کشور نیز تبدیل شده است. به همین دلیل امروز می‌خواهیم به کمک تعدادی از کارشناسان این حوزه به بررسی این موضوع بپردازیم.

## ماماها فقط قابله نیستند

بیشتر ماتصوری که از حیطه خدمات مامایی داریم، این است که در روند زایمان طبیعی در زایشگاه‌ها به مادر کمک می‌کنند. هرچند پاسخ درست است، به گفته مریم دالی‌نژاد، عضو جمعیت مامایی استان، این ابتدایی‌ترین کاری است که یک ماما انجام می‌دهد یا باید انجام بدهد. موضوعی که باعث شده است تا مادران به جای انتخاب یک ماما به سراغ پزشکان متخصص بروند. اگر بخواهیم به زبان خیلی ساده، حیطه خدمات مامایی را شرح بدهیم، باید بگوییم یک زن از ابتدای تولد تا پایان عمر، نیازمند داشتن یک رابطه دائمی با ماماست؛ درست مانند تعریفی که ماما از یک پزشک خانواده در نظام سلامت برای عموم مردم داریم. این خدمات شامل آموزش، مشاوره و مراقبت در دوره‌های نوزادی، بلوغ، ازدواج، بارداری و بانسگی است، نظیر:

1. ارائه مشاوره و مراقبت‌های لازم در سن بلوغ
2. درمان و مشاوره مشکلاتی که بانوان در زمینه رابطه زناشویی دارند
3. گرفتن پاپ اسمیر برای تشخیص زودهنگام یکی از سرطان‌های شایع در زنان، یعنی سرطان دهانه رحم
4. انجام معاینات دوره‌ای سینه برای پیشگیری از شایع‌ترین سرطان زنانه
5. تجویز داروهای مجاز و آزمایش‌ها و سونوگرافی
6. کمک به وضع حمل طبیعی مادر
7. مراقبت‌های اولیه نوزاد بعد از زایمان
8. مشاوره تنظیم خانواده و یائسگی

## مرز مامایی و متخصص زنان

در کشورهای توسعه یافته جایگاه ماماها کاملا مشخص است و مادران مرز بین ماما و متخصص زنان را می‌دانند، درحالی که در کشور ما این طبقه‌بندی وجود ندارد. در این کشورها ماماها درصد، نیازهای بانوان قرار گرفته‌اند و فقط در شرایطی که نیاز به تشخیص ویژه یا جراحی خاص باشد، زنان به پزشک متخصص ارجاع داده می‌شوند. به زبان ساده‌تر اگر می‌خواهید بدانید که چه زمانی یک مادر باردار باید به ماما یا پزشک زنان مراجعه کند، باید گفت بیشتر مشکلات بانوان را در مرحله اولیه ماماها می‌توانند حل و فصل کنند و تنها در صورتی که با بیماری پیچیده یا مشکل خاصی روبه‌رو باشیم، باید به سراغ یک متخصص زنان برویم؛ به طور مثال جراحی‌هایی مانند بارا سکوپی و زایمان سزارین در حیطه کار متخصصان زنان و زایمان است و ماماها حق ورود به آن را ندارند.

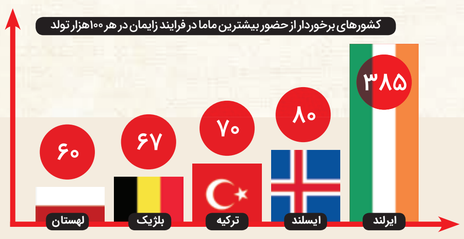
## وضعیت ماماها در کشورمان

در شرایط کنونی بیشترین استفاده‌ای که از تخصص ماماها در کشورمان می‌شود، در بیمارستان‌هاست و اتاق‌های زایمان، که ماما در آن به صورت تخصصی مراقبت‌هایی را که مادر تا زمان زایمان نیاز دارد، پیگیری می‌کند. در سال‌های اخیر با فرهنگ‌سازی صورت گرفته، مادران باردار بیشتری از کلاس‌های پیش از بارداری، آماده‌گی زایمان و دیگر خدماتی که ماماها به صورت تخصصی ارائه می‌دهند، استفاده می‌کنند. ولی تا استانداردها و شرایط مطلوب فاصله بسیار داریم.

همان طور که گفتیم حیطه خدمات مامایی بسیار گسترده و تخصصی است، اما همچنان در کشورمان بانوان اصرار دارند که یک پزشک متخصص آن‌ها را معاینه کند؛ موضوعی که به گفته معصومه فلاح کریمی، کارشناس روان‌شناسی و کارشناس ارشد مامایی، ریشه فرهنگی و تا حدودی روان‌شناختی دارد و برای ایجاد تغییر در شرایط فعلی باید از این ۳ حوزه وارد عمل شد، به طور مثال:

- **یک باور اشتباه که در فرهنگ ما وجود دارد این است که برای درمان باید فقط به یک دکتر مراجعه کرد، درحالی که گاهی برای درمان به شنوایی‌سنج، بینایی‌سنج، فیزیوتراپ و... که دکتر نیستند نیز می‌توان مراجعه کرد و نتیجه بهتری هم گرفت.**
- **بانوان باردار خود را بیمار خطاب می‌کنند؛ درحالی که بارداری بیماری نیست و روند طبیعی بدن است و هر بانویی این دوران را تجربه می‌کند.**
- **هرچه پزشکی مطبش شلوغ‌تر باشد، حاذق‌تر است و باید حتی با داشتن روند یک زایمان طبیعی، زیرنظر چنین افرادی بود؛ درحالی که تمام مراجعه‌کنندگان یک متخصص زنان، بانوان باردار نیستند.**
- **بابینکه برای قرن‌ها قابله‌ها نقش مهمی در روند بارداری و زایمان طبیعی در دنیا داشته‌اند، طب نوین تصورات نادرستی از آن‌ها به جامعه القا کرد که باعث ترساندن مادران از زایمان طبیعی و مراجعه به قابله‌ها شد. درعوض زایمان سزارین با عوارض زیادی که داشت، جایگزین زایمان طبیعی شد.**
- **کمبود ماما و احساس ناخوشایندی که مادران از وضعیت رهاشدگی در زایشگاه‌ها هنگام تولد فرزندشان دارند، یکی دیگر از دلایلی است که مراجعه به پزشک به جای ماما را در جامعه زیاد کرده است.**
- **نداشتن حمایت بیمه‌ای لازم و اعتبار نداشتن مُهر کاری ماماها در کشورمان برای آزمایشگاه‌ها، سونوگرافی‌ها و داروخانه‌ها هم، موضوع دیگری است که باعث شده است مادران باردار کمتر به ماماها مراجعه کنند.**

## کشورهای برخوردار از حضور بیشترین ماما در فرایند زایمان در هر ۱۰۰ هزار تولد

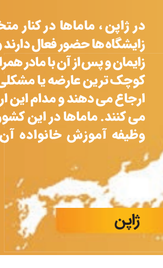



## مامایی در دیگر کشورها

تاریخچه مامایی در دنیا به قدمت عمر بشریت است. لابد شما هم از مادرها یتان شنیده اید که قابله های خانگی، آن ها را در خانه به دنیا آورده اند. اتفاقی که تا همین ۳، ۴ دهه اخیر هم در کشور ما طبیعی و مرسوم بود و به یک باره طب نوین، آن را دستخوش تغییرات زیادی کرد. جالب اینجاست که در ست به موازات آنکه ما در این سال ها از زایمان طبیعی و کمک گرفتن از ماماها دور شدیم، سایر کشورها آن را تقویت کرده اند؛ از این رو لازم است دولتمردان ما هم با درنظر گرفتن تدابیر لازم، زمینه برگشت دوباره به گذشته را فراهم کنند. در ادامه به وضعیت چند کشور توسعه یافته در این زمینه نگاهی می اندازیم.

آلمان

به کارگیری ماما در این کشور بسیار مرسوم است و خدمات مامایی تحت پوشش بیمه کامل قرار دارد. حتی اگر روند زایمانی را یک متخصص زنان انجام دهد، ماما باید در اتاق زایمان حضور داشته باشد. مادران آلمانی موظف اند از همان ابتدای بارداری، مامای مختص خود را برای روز زایمان رزرو کنند. ماما بعد از زایمان هم به طور مرتب به منزل مادر سر می زند و وضعیت او و نوزادش را کنترل می کند و توصیه های لازم را برای شیردهی، ورزش‌های لگن، بهبود زخم ناشی از سزارین و... در اختیار مادر قرار می دهد.



ژاپن

در ژاپن، ماماها در کنار متخصصان زنان و زایمان در زایشگاه‌ها حضور فعال دارند و از ابتدای بارداری تا هنگام زایمان و پس از آن با مادر همراه هستند. آن‌ها با مشاهده کوچک‌ترین عارضه یا مشکلی، مادر را به متخصص زنان ارجاع می‌دهند و مدام این ارتباط را با پزشک مادر حفظ می‌کنند. ماماها در این کشور افزون بر آموزش مادران، وظیفه آموزش خانواده آن‌ها را هم برعهده دارند.

انگلستان

در این کشور بیشتر مراقبت‌های بارداری را ماماها انجام می‌دهند، با وجود این یک مامای خاص برای مادر تعیین نمی‌شود؛ به‌عبارت ساده‌تر یک مادر باردار را ماماهای مختلفی معاینه می‌کنند؛ ازاین رو بیشتر اوقات مشخص نیست در زمان زایمان کدام ماما در اتاق زایمان حضور خواهد داشت. انجام زایمان هم در این کشور برعهده ماماهاست و تنها زمانی که مشکل یا عارضه‌ای بروز کند، پای یک متخصص زنان به اتاق زایمان باز خواهد شد.

## فواید یک زایمان طبیعی

تبلیغات سودآور بسیاری که در چند دهه اخیر درباره سزارین در دنیا به ویژه کشورهای درحال توسعه صورت گرفت، هم کار را برای ماماها مشکل کرد و هم رغبت مادران را به زایمان طبیعی کاهش داد؛ مشکلی که باوجود تلاش‌های یک دهه اخیر نظام سلامت برای تغییر این باور در جامعه، همچنان حل نشده باقی مانده است. اگر بانوان ما مزایای داشتن یک زایمان طبیعی را بدانند و فردی مانند یک ماما در تمام طول بارداری همراهشان باشد که آن‌ها را برای داشتن یک زایمان طبیعی ایمن آماده کند، به این همه رویارویی با چالش‌های زایمان سزارین در جامعه، نیازی نیست. از مهم‌ترین مزایایی که باید برای زایمان طبیعی برشمرد، می‌توان به این چند نکته اشاره کرد:

1. **رشد کامل نوزاد و افزایش ضریب ایمنی او با عبور از کانال زایمان طبیعی**
2. **ارتباط بهتر مادر و نوزاد هنگام زایمان و بعد از آن**
3. **کاهش خطرات و مشکلات حین و بعد از زایمان برای مادر و نوزاد**
4. **بهبود و برگشت سریع مادر به کارهای روزمره‌اش**
5. **اقامت و هزینه‌های کمتر بستری برای خانواده‌ها و نظام سلامت**

## آسیب‌های یک زایمان سزارین

برای درک آسیب‌ها و ضررهای زایمان سزارین برای مادران، کافی است نیم نگاهی به آمار مرگ و میرهای ناشی از این نوع زایمان بیندازیم تا بقیه ماجرا دستمان بیاید. برخلاف تصوری که در جامعه وجود دارد، مرگ مادران در روش سزارین سه برابر بیشتر از زایمان طبیعی است. همچنین میزان زیادخون ریزی، عفونت مکرر محل سزارین، چسبندگی داخلی رحمی، صدمه به احشای داخل شکم هنگام زایمان، دیر جمع شدن رحم، افسردگی پس از زایمان و ارتباط کم با نوزاد به دلیل درد زیاد مادر را باید از مشکلات شایع دیگری دانست که مادران سزارین شده پس از زایمان با آن روبه‌رو هستند.

## مامای همراه؛ یک بسته حمایتی کامل

لابد درباره مامای همراه مطالبی شنیده اید. برای اینکه بدانیم مامای همراه چیست و دقیقا چه کاری می کند که متمایز از ماماهایی می شود که می شناسیمشان، باید کمی به عقب برگردیم؛ زمانی که هنوز مردم به صورت فامیلی و قبیله‌ای زندگی می کردند و مکانی به نام زایشگاه وجود نداشت. قابله هفته‌ای چندبار می آمد و وضعیت زائو را بررسی می کرد و به او دستورالعمل های خاصی می داد. زمان زایمان هم که می شد، به جز قابله آشنا دست کم دو یا سه نفر دیگر از نزدیکان زائو مانند مادر یا خواهر حضور داشتند و با حمایت های عاطفی شان بیست و چهار ساعته زائو را همراهی می کردند.

این بسته ترکیبی همان چیزی است که ما از آن به مامای همراه یاد می کنیم و در کشورهای توسعه یافته در کنار هر مادر باردار یکی از آن ها دیده می شود. درواقع برای ایجاد تغییر مناسب در شرایط بدنی مادر و داشتن یک زایمان ایمن و راحت، ماما باید بتواند اطمینان و اعتماد زائو را برای همراهی اش در زمان زایمان به دست آورد. چیزی که نبود آن، بزرگ ترین مانع برای انجام زایمان های طبیعی به ویژه در مادران جوان محسوب می شود. از این رو لازم است مامادست کم تا قبل از پروسه زایمان، ارتباط بیست و چهار ساعته اش را با مادر حفظ کند و از طریق روش های مختلفی مانند ماساژ، طب فشاری، رایحه درمانی، یوگا و حرکات کششی و نرمش به مادر کمک کند برای یک زایمان طبیعی و خوب آماده شود.

اینکه مادر در زمان زایمان، کسی را کنارش داشته باشد که بشناسدش و بتواند از طریق به کارگیری همین فنون، فرایند زایمان را برایش آسان کند، می تواند انگیزه ای خوب برای انتخاب زایمان طبیعی در مادران جوان و گامی بزرگ در ترویج زایمان طبیعی در جامعه برای دولت باشد؛ چیزی که سیاست مدارانِ حوزه سلامت هم مصرانه به دنبال آن هستند. تحقق کامل این موضوع در جامعه هم فقط به کمی حمایت مالی و بیمه‌ای از سوی دولت و آگاهی بخش رسانه هنیاز دارد.

## نگاه آماری

**۱۵** حدود ۱۵ هزار ماما در کشور بیکار هستند

**۴۰** بیش از ۴۰ هزار فارغ‌التحصیل رشته مامایی در کشور داریم

**۷۰** حدود ۷۰ درصد تولدها در ایران با سزارین اتفاق می‌افتد

**۲۰۰۰** حدود ۲۰۰۰ ماما در خراسان رضوی عضو نظام پزشکی هستند

**۲۳۵** به طور تقریبی ۲۳۵ مرکز مشاوره مامایی در کشور داریم

**۳۲** حدود ۳۲ هزار فارغ‌التحصیل رشته مامایی در مراکز مختلف بخش دولتی و خصوصی به صورت رسمی و قراردادی مشغول به فعالیت‌اند

دکتر مرضیه مهاجری
متخصص زنان و زایمان:
**ختم بارداری به روش سزارین (اختیاری) به انجام زایمان‌های زودرس یا دیررس منجر می‌شود که هریک مشکلات و عوارض متفاوتی برای مادر و جنین به همراه خواهد داشت.**





# چالش‌های زیاد یک نقاش

با اطلی کر

این هفته و در ادامه سلسه مطالب طب کارمی خواهیم درباره نقاشان خود رو صحبت کنیم. شاغلانی که به جز مشکلات از گونه میک سایر تعمیرکاران خود رو با عوامل زیان بار شیمیایی زیادی هم در گیر هستند. بر اساس اطلاعات سامانه جامع بازرسی طب کار حدود ۷۵۰ کارگاه کوچک و بزرگ بابیش از ۱۴۰۰ شاغل در استان به حرفه نقاشی اتومبیل مشغول هستند که درصد زیادی از آن ها در شهر مشهد و حاشیه آن فعالیت می کنند و این به معنای آن است که ما با جامعه آماری بسیار بزرگی روبه رو هستیم که متأسفانه بی توجهی شان به مسائل طب کار باعث می شود همه ساله هزینه زیادی به نظام سلامت کشور تحمیل شود و خانواده های زیادی هم با از کار افتادگی سرپرست خانوارشان روبه رو باشند.

مصیب مالک‌زنوف
کارشناس بهداشت حرفه‌ای

کار کردن با رنگ‌ها و حلال‌های آلی به قدری روی دستگاه تنفسی تأثیر مخرب دارد که اگر بخواهیم به تنهایی در باره مشکلات ناشی از آن حرف بزنیم، باید سطرها و صفحه‌ها پر کنیم. فرآر بودن این حلال‌ها یزرگ ترین مشکلی است که افزون بر سلامتی، ایمنی فردرا هم تهدید می کند. این حلال ها در درازمدت به جز مشکلات پوستی و تنفسی و ریوی بر سیستم خون سازی هم اثر می گذارند و خود رو صحبت کنیم. شاغلانی که به جز مشکلات از گونه میک سایر تعمیرکاران خودرو با عوامل زیان بار شیمیایی زیادی هم در گیر هستند.

بازرسی طب کار حدود ۷۵۰ کارگاه کوچک و بزرگ با بیش از ۱۴۰۰ شاغل در استان به حرفه نقاشی اتومبیل مشغول هستند که درصد زیادی از آن ها در شهر مشهد و حاشیه آن فعالیت می کنند و این به معنای آن است که ما با جامعه آماری بسیار بزرگی روبه رو هستیم که متأسفانه بی توجهی شان به مسائل طب کار باعث می شود همه ساله هزینه زیادی به نظام سلامت کشور تحمیل شود و خانواده های زیادی هم با از کار افتادگی سرپرست خانوارشان روبه رو باشند.

کار کردن با رنگ‌ها و حلال‌های آلی به قدری روی دستگاه تنفسی تأثیر مخرب دارد که اگر بخواهیم به تنهایی در باره مشکلات ناشی از آن حرف بزنیم، باید سطرها و صفحه‌ها پر کنیم. فرآر بودن این حلال‌ها یزرگ ترین مشکلی است که افزون بر سلامتی، ایمنی فرد را هم تهدید می کند. این حلال ها در درازمدت باعث کاهش تعداد پلاکت های خون و تولید گلبول های ناکامل نیافته می شوند. همچنین تغییر در آنزیم های کبدی، نارسایی کلیوی و مشکلات عصبی مانند تحریک پذیری بالا، فراموشی و کاهش ظرفیت عصبی را هم باید به این مجموعه اضافه کرد. در صورتی که فرد در معرض حجم زیادی از این بخارات سمی قرار بگیرد مسمومیت حاد قطعی خواهد بود که علائم آن از تنگی نفس و منگی و زنگ زدن گوش تا خون ریزی از بینی متنوع است. در کنار این مسائل، همچوار ی اجبار ی که نقاش ها با صافکارها دارند، باعث شده است که مشکلاتشان چند برابر شود. سروصدای زیاد صافکارها همان طور که هفته قبل نیز به آن اشاره شد باعث افزایش فشار خون، کاهش قدرت شنوایی و تحریک پذیری زیاد عصبی می شود که در درازمدت کاهش قدرت تشخیص رنگ‌ها و ضعف بینایی در شب را هم برای نقاش رقم خواهد زد. فاتد گی یافتج مع دست نیز یکی از مشکلات شایعی است که به دلیل مسمومیت با سرب موجود در رنگ‌ها در جامعه نقاشان زیاد دیده می شود.

## توصیه‌های کاربردی

● درهنگام رنگ پاشی بسته به غلظت و نوع آلاینده حتما از ماسک ها و فیلترهای مخصوص این کار استفاده کنید که مهیاست ماسک از نوع نیم صورت یا تمام صورت با کارتریج مخصوص بخارات آلی باشد. در غلظت های خیلی بالا هم حتما باید از ماسک های هوارسان SAR یا SCBA استفاده کنید.

● درهنگام انتخاب ماسک به این نکته توجه کنید: فیلتر ها و کارتریج های ماسک با نوارهای رنگی بر روی قسمت بیرونی قاب مشخص شده که هر رنگ نشانگر گروه آلاینده‌ای است و محتویات کارتریج قادر به گرفتن آن است. برای اینکه بدانید فیلتر اشباع شده است یا نه، کافی است مقداری عطر را در مجاورت بینی خود در زمانی که ماسک برروی صورتان است، اسپری کنید. احساس کردن بو به معنای خرابی فیلتر است.

● برای مراقبت از چشم و صورتتان حتما از عینک محافظ و شیلدهای صورت استفاده کنید و لباس کاری را بپوشید که از تمام بدنتان محافظت کند.

● برای مواجهه کمتر با بخارات سمی در محیط کار از کارگاه‌های بزرگ‌تری استفاده کنید.

● در قوطی‌های رنگ و حلال‌ها را در صورت استفاده نکردن محکم ببندید و در قفسه‌ای که در معرض یک هود (مکنده موضعی هوا) است، قرار دهید. این موادِ اهیج گاه نباید در محیط کار رها کنید.

● برای تماس کمتر پوست دستتان با مواد شیمیایی از دستکش‌های محافظ نیتریل، نئوپرن یا نوبل استفاده کنید تا کمتر دچار خشکی و شقاق پوستی و آزبین رفتن لایه محافظتی پوست شوید.

● همچواری تان را با صافکارها به نحوی مدیریت کنید که هم از عوامل زیان بار شغلی صافکارها در بیمانید و هم دسترسی تان به صافکارها را حت نرباشد.

● از فرار گرفتن در یک موقعیت ثابت بیش از ۴۵ دقیقه خودداری و سعی کنید در موقعیتی قرار بگیرید که دست ها یتان در هنگام کار پایین تر از حد شانه باشد.

● برای اندازه گیری و پایش مقدار بخارات در محیط کار دست کم سالی یک بار اقدام کنید. برای این منظور باید به یکی از شرکت خصوصی اندازه گیری عوامل زیان بار محیط کار در شهر مشهد مراجعه کنید. هزینه‌ای که برای این کار می کنید در برابر هزینه‌هایی که بعدها باید برای سلامتی تان ببر دازید، واقعا ناچیز است.

● معاینات ادواری سلامت شغلی، از فراموش نکنید. شما چه تحت پوشش بیمه باشید و چه نباشید می توانید با مراجعه به یکی از آزمایشگاه های طب کار با قیمت ۸۰-۷۰ هزار تومان آزمایش ها و پیشگیری های لازم را برای این منظور انجام بدهید.



**نکته تکمیلی از امیرجاویدی، مزاج شناس|** نقاشی ماشین یک شغل صفرای سوداست، یعنی به دلیل ذات هنری و دقتی که این کار دارد ما با مزاج صفرا روبه رو هستیم و به دلیل وسواس بیش از اندازه‌ای که بعد از مدتی نقاش ها به آن دچار می شوند با مزاج سودا روبه رو می شویم. گذشته از این موضوع بوی رنگ و حلال های آلی و سرومدای زیاد هم، خودبه خودی سودا را است و فرد خواه یا ناخواه بعد از مدتی در چنین فضاهایی سودایی مزاج خواهد شد. درست است که ما سودا مزاج ها را از خوردن لبنیات به دلیل سردی ای که دارند منع می کنیم، اما خوردن شیر برای این گروه از اوجب واجبات است و نباید به هیچ وجه فراموش شود. به کسانی که به تازگی قصد ورود به این حرفه را دارند توصیه می کنیم تنها دصورتی که به این شغل علاقه دارند وارد این کار شوند، چون علاقه مندی به کار تا حد زیادی با سردی شغلشان مقابله خواهد کرد. بقیه نقاش ها هم بهتر است که کمی درنگاهشان به مزایای این حرفه تجدیدنظر کنند تا با چالش های کمتری روبه رو