دردهای پراکنده با منشأ آرتروز

شیوه ارسال سؤالات به صفحه خانه زندگی

✉ **پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹**

پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

درمانگاه

● **شهروند- سلام. خانمی سی و دو ساله هستم و فرزندی سه ماهه دارم که شیر می خورد. به تازگی در برخی نقاط پاهایم درد آنی در استخوان ها احساس می کنم که می گیرد و ول می کند. مشابه این دردها را تا پیش از این روی دست و پاهایم نیز داشتم که خودبه خود خوب شد و الان دوباره شروع شده است. علت چیست و چه راهکاری توصیه می کنید؟**

دکتر خسرو شایان، متخصص ارتوپد| این دردها مبهم هستند و نمی توان بدون معاینه و بررسی نظر قطعی درباره آن داد ولی اگر این دردها کلی هستند باید احتمال دردهای عضلانی داد به ویژه اینکه شما بچه هم شیر می دهید. برای این منظور حتما باید میزان ویتامین D,C شما را اندازه گیری کرد. سعی کنید از موادغذایی حاوی این ویتامین ها 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 دنده هایم دارم که گاهی به شکمم، آرنج راستم و قفسه سینه ام هم می زند و خیلی نگرانم کرده است. احساس سوزش در استخوان های دست و پایم نیز دارم. لطفا راهنمایی ام کنید.**

سوزش دست و پا ربطی به درد دنده هایتان ندارد. دردهای تیر کشنده به آرنج کشیده نمی شوند. مقدار این درد اگر خیلی زیاد است، حتما باید به یک متخصص ارتوپد مراجعه کنید. احتمال دارد به دلیل یک بیماری عفونی باشد. درضمن، دردهای پراکنده می تواند به علت شروع آرتروز هم باشد. توصیه می کنیم عضلات چهارسرتان را تقویت کنید. از پله ها زیاد بالا و پایین نروید، جسم سنگین بلند نکنید و تا زمان مراجعه به پزشک هم روزی یک عدد مسکن بخورید تا دردتان کمتر شود.

● **شهروند- خانمی سی و هشت ساله هستم و کارمند که ۶ سال پیش زایمان به روش بی حسی از کمر داشتم. مدتی است که مهره های کمرم درد می گیرد و این درد به پای چپم هم سرایت می کند. آیا این دردها ناشی از زایمانم است؟**

این دردها ربطی به زایمانتان ندارد. معمولا به دلیل فتق دیسک بین مهره ای به وجود می آید که روی عصب سیاتیک فشار وارد می کند. بهتر است زیاد پشت میز ننشینید. دمر نخوابید. اگر اضافه وزن دارید تلاش کنید که لاغرتر شوید. از برداشتن وسایل سنگین هم خودداری کنید. توصیه می کنم حتما به یک متخصص مراجعه کنید تا برایتان ام آر آی بنویسد. ●

واکنش ها به یک گزارش

چرا همیشه انگشت اتهامان به سمت دیگران است؟

برافروختگی از علائم حساسیت است

مشت و مالِ لاکچری

جوابیه

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

این متن کوتاه، بخشی از گزارشی است که با عنوان مشت و مال لاکچری در تاریخ ۲۱ خرداد ۹۸ در همین صفحه به چاپ رسید. گزارشی که به وضعیت مجوز سالن های ماساژ و ماسورها در استان پرداخته و حد و حدود قانونی را برای شاغلان این رشته مشخص کرده بود. انتشار این گزارش و اظهار نظرهایی که رئیس هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی در این گزارش داشت با واکنش هایی از سوی رئیس انجمن صنفی ماساژ استان تهران همراه شد که بنا به رسالت مطبوعاتی روزنامه لازم دانستیم این نقطه نظرها را هم در قالب جوابیه ای منتشر کنیم که در ادامه بخشی از آن را می خوانید.

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

«با سلام، احتراما به استحضار می رساند مطالب مندرج از سوی آقای دکتر گلدوزیان به صورت یک جانبه و بدون در نظر گرفتن قوانین و مقررات امور صنفی در این خصوص بوده و منجر به نگرانی های بی شماری از سوی همکاران و متقاضیان جویای کار در این حوزه شده است. لذا با توجه به موضوعات ذکر شده لازم می داند مواردی را در خصوص قوانین صنفی به عرض برساند.

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 بهره برداری در سطح کشور می باشد. ب) ضوابط اخذ پروانه کسب در این خصوص توسط اداره های صنعت، معدن و تجارت استان ها با همکاری اتاق اصناف تدوین و پس از تصویب در کمیسیون نظارت متشکل از اداره های اجرایی هر استان (وزارت بهداشت، اماکن، فرمانداری، رئیس اتاق اصناف، اتحادیه ها، شهرداری، پلیس امنیت و...) به اتحادیه منتخب برای بهره برداری، ارجاع می گردد که متقاضیان اخذ پروانه کسب پس از تأیید 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 پرونده برای اخذ پروانه ماساژ آرام 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 برگزاری دوره های آموزش ماساژ در قالب قوانین امور صنفی جهت کسب و کار و اشتغال می باشد.»

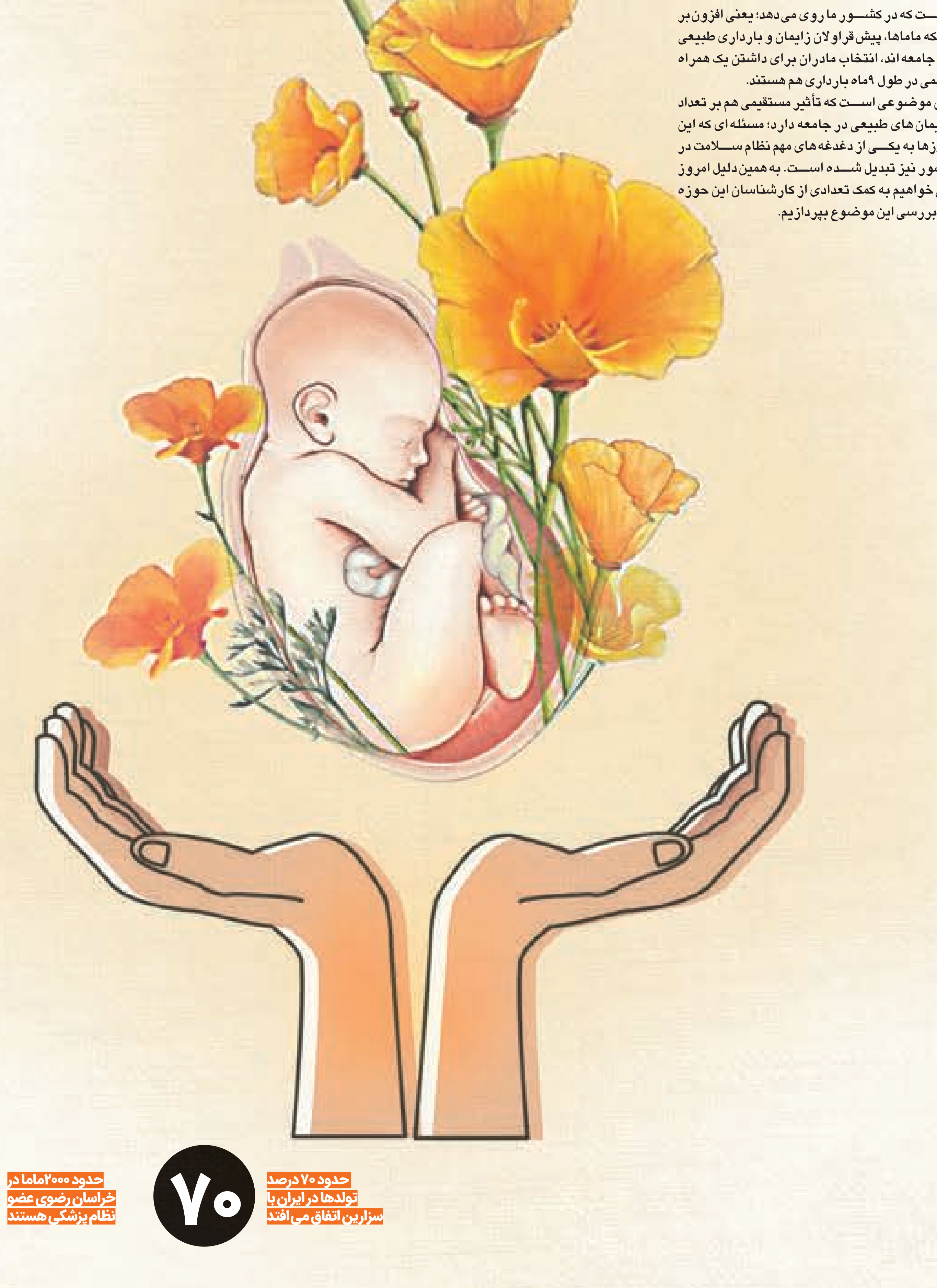
از آنجایی که جوابیه رئیس انجمن صنفی ماساژ استان تهران در نقد صحبت های دکتر گلدوزیان، رئیس هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی بود، وظیفه خود دانستیم تا بدون سوگیری پاسخ های گلدوزیان را به موارد مطرح شده از سوی بهرام قدسی منتشر کنیم که در ادامه می خوانید.

...

«هنوز در هیچ کجای کشور مجوزی برای فعالیت ماساژ به صورت یک شغل صادر نشده و نگارنده در بند بهرام نام اتحادیه ای را که باید ماساژ زیر مجموعه آن باشد نمی داند. 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 باشگاه های ورزشی دارای ماساژ هستند. در مورد صدور مجوز ماساژ از وزارت بهداشت هم نگارنده نقد باید بداند که اکنون ۵ سلامتکده 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 می تواند 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 بارداری اش بود. موضوعی که این روزها مبتلابه تعداد زیادی از زنان ایرانی، به ویژه مادر اولی ها، هم شده است، تا آن اندازه که برای گرفتن نوبت از یک متخصص زنان و زایمان باید دست کم ۳،۲ هفته ای را معطل بمانند.**

جدا از نگرانی بحقی که مادران جوان دارند و فکر می کنند زیرنظر یک متخصص زنان و زایمان بودن، روند بارداری ایمن تری را برایشان رقم می زند، برخی هم که تعدادشان در طبقه متوسط کم نیست، این موضوع را به نوعی خودنمایی اجتماعی تبدیل کرده اند که فقط خدا می داند برچه مبنا و اساسی به این نتیجه گیری رسیده اند، درحالی که این رویه در کشورهای توسعه یافته دنیا دقیقا برعکس اتفاقی است که در کشور ما روی می دهد؛ یعنی افزون بر اینکه ماماها، پیش قراولان زایمان و بارداری طبیعی در جامعه اند، انتخاب مادران برای داشتن یک همراه دائمی در طول ۹ ماه بارداری هم هستند.

این موضوعی است که تأثیر مستقیمی هم بر تعداد زایمان های طبیعی در جامعه دارد؛ مسئله ای که این روزها به یکی از دغدغه های مهم نظام سلامت در کشور نیز تبدیل شده است. به همین دلیل امروز می خواهیم به کمک تعدادی از کارشناسان این حوزه به بررسی این موضوع بپردازیم.

ماماها فقط قابله نیستند

بیشتر ما تصوری که از حیطه خدمات مامایی داریم، این است که در روند زایمان طبیعی در زایشگاه ها به مادر کمک می کنند. هر چند پاسخ درست است، به گفته مریم دائی نژاد، عضو جمعیت مامایی استان، این ابتدایی ترین کاری است که یک ماما انجام می دهد 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 ما از یک پزشک خانواده در نظام سلامت برای عموم مردم داریم. این خدمات شامل آموزش، مشاوره و مراقبت در دوره های نوزادی، بلوغ، ازدواج، بارداری و یائسگی است، نظیر:

① ارائه مشاوره و مراقبت های 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 سرطان های شایع در زنان یعنی سرطان دهانه رحم

④ انجام معاینات دوره ای سینه برای پیشگیری از شایع ترین سرطان زنانه

⑤ تجویز داروهای مجاز و آزمایش ها و سونوگرافی

⑥ کمک به وضع حمل طبیعی مادر

⑦ مراقبت های 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 می دانند، درحالی که در کشور ما این طبقه بندی وجود ندارد. در این کشورها ماماها در صدر نیازهای بانوان قرار گرفته اند و فقط در شرایطی که نیاز به تشخیص ویژه یا جراحی خاص باشد، زنان به پزشک متخصص ارجاع داده می شوند. به زبان ساده تر اگر می خواهید 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 می توانند حل وفصل کنند و تنها در صورتی که با بیماری پیچیده یا مشکل خاصی روبه رو باشیم، باید به سراغ یک متخصص زنان برویم؛ به طور مثال جراحی هایی مانند لاپاراسکوپی 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 استفاده ای که از تخصص ماماها در کشورمان می شود، در بیمارستان هاست و اتاق های زایمان، که ماما در آن به صورت تخصصی مراقبت هایی را که مادر تا زمان زایمان نیاز دارد، پیگیری می کند. در سال های اخیر با فرهنگ سازی صورت گرفته، مادران باردار بیشتری از کلاس های پیش از بارداری، آمادگی زایمان و دیگر خدماتی که ماماها به صورت تخصصی ارائه می دهند، استفاده می کنند، 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 آن ها را معاینه کند؛ موضوعی که به گفته معصومه فلاح کریمی، کارشناس روان شناسی و کارشناس ارشد مامایی، ریشه فرهنگی و تا حدودی روان شناختی دارد و برای ایجاد تغییر در شرایط فعلی باید از این ۲ 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 شنوایی سنج، بینایی سنج، فیزیوتراپ و... که دکتر نیستند نیز می توان مراجعه کرد و نتیجه بهتری هم گرفت.

بانوان باردار خود را بیمار خطاب می کنند؛ درحالی که بارداری بیماری نیست و روند طبیعی بدن است و هر بانویی این دوران را تجربه می کند.

هرچه پزشکی مطبش شلوغ تر باشد، حاذق تر است و باید حتی با داشتن روند یک زایمان طبیعی، زیرنظر چنین افرادی بود؛ درحالی که تمام مراجعه کنندگان یک متخصص زنان، بانوان باردار نیستند.

بااینکه برای قرن ها قابله ها نقش مهمی در روند بارداری و زایمان طبیعی در دنیا داشته اند، طب نوین تصورات نادرستی از آن ها به جامعه القا کرد که باعث ترساندن مادران از زایمان طبیعی و مراجعه به قابله ها شد. درعوض زایمان سزارین با عوارض زیادی که داشت، جایگزین زایمان طبیعی شد.

کمبود ماما و احساس ناخوشایندی که مادران از وضعیت رهاشدگی در زایشگاه ها هنگام تولد فرزندشان دارند، یکی دیگر از دلایلی است که مراجعه به پزشک به جای ماما را در جامعه زیاد کرده است.

نداشتن حمایت بیمه ای لازم و اعتبار نداشتن مُهر کاری ماماها در کشورمان برای آزمایشگاه ها، سونوگرافی ها و داروخانه ها هم، موضوع دیگری است که باعث شده است مادران باردار کمتر به ماماها مراجعه کنند.

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 تلاش های 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 آن ها را برای داشتن یک زایمان طبیعی ایمن آماده کند، به این همه رویارویی با چالش های زایمان سزارین در جامعه، نیازی نیست. از مهم ترین مزایایی که باید برای زایمان طبیعی برشمرد، می توان 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 روزمره اش

⑤ اقامت و هزینه های کمتر بستری برای خانواده ها و نظام سلامت

آسیب های یک زایمان سزارین

برای درک آسیب ها و ضررهای زایمان سزارین برای مادران، کافی است نیم نگاهی به آمار مرگ ومیرهای 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 زیاد خون 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 روبه رو 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 قبیله ای زندگی می کردند و مکانی به نام زایشگاه وجود نداشت. قابله هفته ای 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. ازاین رو لازم است ماما مدت کمی 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 مداران حوزه سلامت هم مصرانه به دنبال آن هستند. تحقق کامل این موضوع در جامعه هم فقط به کمی حمایت مالی و بیمه ای از سوی دولت و آگاهی بخش رسانه ها نیاز دارد.

نگاه آماری

۱۵

حدود ۱۵ هزار ماما در کشور بیکار هستند

۴۰

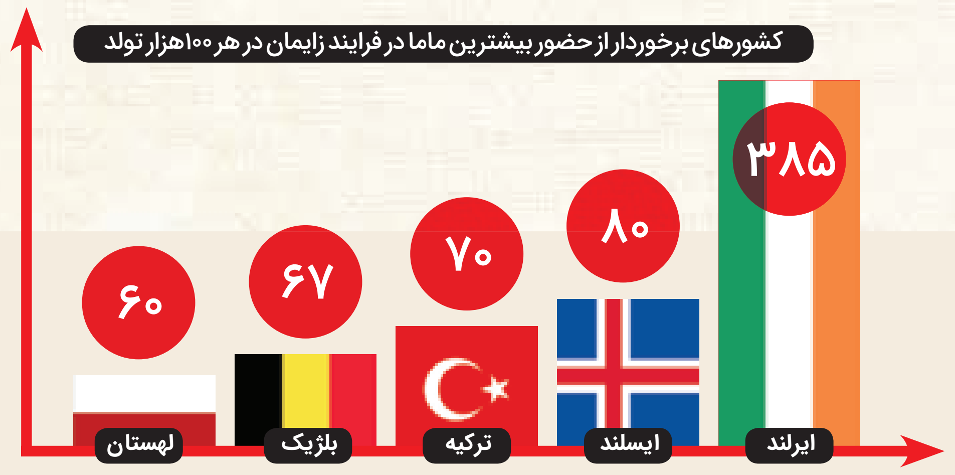
بیش از ۴۰ هزار فارغ التحصیل رشته مامایی در کشور داریم

۷۰ حدود ۷۰ درصد تولدها در ایران با سزارین اتفاق می افتد

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 فارغ التحصیل رشته مامایی در مراکز مختلف بخش دولتی و خصوصی به صورت رسمی و قراردادی مشغول به فعالیت اند



مامایی در دیگر کشورها

تاریخچه مامایی در دنیا به قدمت عمر بشریت است. لابد شما هم از مادرهایتان شنیده اید که قابله های خانگی، آن ها را در خانه به دنیا آورده اند. اتفاقی که تا همین ۲،۳ 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 درست 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؛ ازاین 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 کار گیری 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، ورزش های لگن، بهبود زخم ناشی از سزارین و... در اختیار مادر قرار می دهد.

ژاپن

در ژاپن ، ماماها در کنار متخصصان زنان و زایمان در زایشگاه ها حضور فعال دارند و از ابتدای بارداری تا هنگام زایمان و پس از آن با مادر همراه هستند. آن ها با مشاهده کوچک ترین عارضه یا مشکلی، مادر را به متخصص زنان ارجاع می دهند و مدام این ارتباط را با پزشک مادر حفظ می کنند. ماماها در این کشور افزون بر آموزش مادران، وظیفه آموزش خانواده آن ها را هم بر عهده دارند.

انگلستان

در این کشور بیشتر مراقبت های بارداری را ماماها انجام می دهند، با وجود این یک مامای خاص برای مادر تعیین نمی شود؛ به عبارت ساده تر یک مادر باردار را ماماهای مختلفی معاینه می کنند؛ 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 عارضه ای بروز کند، پای یک متخصص زنان به اتاق زایمان باز خواهد شد.

دکتر فریده اخلاقی
متخصص زنان و زایمان:

حضور مامای همراه در بلوک زایمان به انجام یک زایمان خوب، راحت و طبیعی کمک خواهد کرد؛ نقشی که تا پیش از این همراهان نزدیک زائو در زمان زایمان برای او ایفا می کردند.

دکتر مرضیه مهاجری
متخصص زنان و زایمان:

ختم بارداری به روش سزارین (اختیاری) به انجام زایمان های زودرس یا دیررس منجر می شود که هر یک مشکلات و عوارض متفاوتی برای مادر و جنین به همراه خواهد داشت.

چالش های زیاد یک نقاش

با اطبای کار

این هفته و در ادامه سلسه مطالب طب کاری می خواهیم درباره نقاشان خودرو صحبت کنیم. شاغلانی که به جز مشکلات ارگونومیک سایر تعمیرکاران خودرو با عوامل زیان بار شیمیایی زیادی هم درگیر هستند. براساس اطلاعات سامانه جامع 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 ازکارافتادگی سرپرست خانوارشان روبه رو باشند.

مصیب مالک‌رئوف
کارشناس بهداشت حرفه‌ای

کار کردن با رنگ ها و حلال های آلی به قدری روی دستگاه تنفسی تأثیر مخرب دارد که اگر بخواهیم به تنهایی درباره مشکلات ناشی از آن حرف بزنیم، باید سطرها و صفحه ها پر کنیم. فرّار بودن این حلال ها بزرگ ترین مشکلی است که افزون بر سلامتی، ایمنی فرد را 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 باعث کاهش تعداد پلاکت های خون و تولید گلبول های تکامل 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. درصورتی 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، همجواری اجباری که نقاش ها با صافکارها دارند، باعث شده است که مشکلاتشان چندبرابر 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 رنگ ها و ضعف بینایی در شب را هم برای نقاش رقم خواهد زد. افتادگی یا فلج مچ دست نیز یکی از مشکلات شایعی است که به دلیل مسمومیت با سرب موجود در رنگ ها در جامعه نقاشان زیاد دیده می شود.

توصیه های کاربردی

● درهنگام رنگ پاشی بسته به غلظت و نوع آلاینده حتما از ماسک ها و فیلترهای مخصوص این کار استفاده کنید که بهتر است 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.

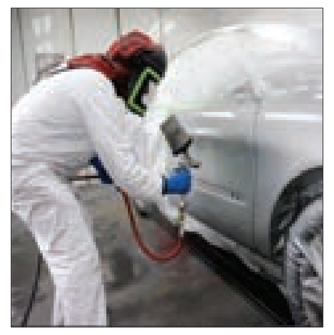
● درهنگام انتخاب ماسک به این نکته توجه کنید: فیلترها و کارتریج های ماسک با نوارهای رنگی برروی قسمت بیرونی قاب مشخص شده که هر رنگ نشانگر گروه آلاینده ای است و محتویات کارتریج قادر به گرفتن آن است. برای اینکه بدانید فیلتر اشباع شده است یا نه، کافی است مقداری عطر را در مجاورت بینی خود در زمانی که ماسک برروی صورتتان 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 کارگاه های بزرگ تری استفاده کنید.

● درقوطی های رنگ و حلال ها را درصورت استفاده نکردن محکم ببندید و در قفسه ای که درمعرض یک هود (مکنده موضعی هوا) است، قرار بدهید. این مواد را هیچ گاه نباید در محیط کار رها کنید.

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



● همجواری تان را با صافکارها به نحوی مدیریت کنید که هم از عوامل زیان بار شغلی صافکارها دور بمانید و هم دسترسی تان به صافکارها راحت تر باشد.

● از قرار گرفتن در یک موقعیت ثابت بیش از ۴۵ دقیقه خودداری و سعی کنید در موقعیتی قرار بگیرید که دست هایتان درهنگام 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 ۵ شرکت خصوصی اندازه گیری عوامل زیان بار محیط کار در شهر مشهد مراجعه کنید. هزینه ای که برای این کار می کنید دربرابر هزینه هایی که بعدها باید برای سلامتی تان بپردازید، واقعا ناچیز است.

● معاینات ادواری سلامت شغلی را 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 اندازه ای 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 سروصدای زیاد هم، خودبه خودی سوداز است و فرد خواه یا ناخواه بعد از مدتی در چنین فضاهایی سودایی مزاج خواهد شد. درست است که ما سودامزاج 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 درصورتی 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 شوند. درضمن نقاش ها باید تا حد امکان از زیاده روی در کار هم بپرهیزید، چون با این کار افزون بر اینکه چالش های مزاجی شان زیاد می شود به احتمال ۹۹ درصد هم دچار ریزش مو در ناحیه تاج سر خواهند شد. ابتلا به یبوست هم از آن ممنوعیاتی است که باید خیلی مراقبش باشند. ●