

مرهم زخم بیمار دیابتی در خانه باشیم



شادفر

فرد مراقب بیمار دیابتی لازم است که آگاهی خود نسبت به این بیماری، شیوه های مراقبت و کنترل وضعیت افراد مبتلارابالا ببرد. نظارت بر سطح گلوکز خون که سطح قند خون را نشان می دهد یکی از کارهایی است که اومی تواند انجام دهد. برای این کار، مراقب بیمار به مهارت در زمینه چگونگی انجام آزمایش قند خون در خانه با استفاده از گلوکومتر (دستگاه رمتناسب با فرد بیمار تهیه کنید) نیاز دارد.

توصیه هایی برای گرفتن نمونه خون

- قبل از انجام آزمایش دست ها را کامل بشویید.
- از بیمار بخواهید دست هایش را با آب ولرم بشوید و سپس خشک کند تا گردش خون برای نمونه بهتر بهبود یابد.
- دست فرد را به آرامی ماساژ دهید تا گردش خون بهبود یابد. از قسمت نوک انگشت به جای قسمت جلویی استفاده کنید زیرا درد کمتری دارد.
- توصیه های پزشک خانواده خود را درباره تعداد دفعه های کنترل قند خون در منزل که برای شخص تحت مراقبت شما لازم است، دنبال کنید.

توجه به برنامه غذایی بیمار

- چهار گروه غذایی، انواع مواد غذایی را در غذاها بگنجانید.
- وعده های غذایی را منظم و مطابق دستور پزشک تهیه کنید.
- هنگام تهیه یا سرو غذا مراقب اندازه های آن باشید.

مراقبت از پا

- فرد مبتلا به دیابت ممکن است دچار مشکلات پا شود که ناشی از آسیب عصبی است. زخم های پای دیابتی جدی هستند زیرا خوب ترمیم نمی شوند و به قطع عضو منجر می شوند. برای پیشگیری از چنین مشکلاتی توصیه های زیر را جدی بگیرید.
- هر روز پای بیمار را بررسی کنید و بشویید. اگر مشکلی مشاهده کردید به دنبال مراقبت های پزشکی مخصوص باشید.
- به دنبال تغییر در رنگ پوست یا احساس آن باشید.
- بستر بیمار را مرتب جا به جا کنید تا از بروز مشکلات احتمالی دیگر جلوگیری شود.
- لوسیون پوست را به آرامی روی پا بمالید، اما نه بین انگشتان پا.
- ناخن های پا را مستقیماً برش بزنید و لبه های آن را چسباند.
- از پا در برابر درجه حرارت شدید محافظت کنید.
- به بیمار اجازه دهید همیشه از کفش مناسب و راحت استفاده کند.
- دست کم یک بار در سال او را برای ارزیابی پا و بیشتر در صورت بروز مشکلات پانزد پزشک ببرید.

تیک

سلامتی

روغن خردل علائم پیری را به تعویق می اندازد



اگر دچار ترک پاشنه پا، ناخن های ترک خورده یا افتادگی پوست هستید، مشکلی که به ویژه در فصل زمستان برای افراد به وجود می آید، از روغن خردل استفاده کنید. روغن خردل سرشار از ویتامین B است و برای حفظ پوستی یکنواخت، درخشان و سالم مفید است.

استفاده از روغن خردل، پانزده دقیقه پیش از خواب، به شما کمک می کند تا رنگ پوستتان را بهبود ببخشید. این روغن به همان اندازه ظاهر چین و چروک و علائم اولیه پیری را به تعویق می اندازد.

درمانگاه

کاردرمانی مشکل راریشه ای برطرف می کند

- شهروند: دختر بیست و دو ساله ای هستم. یک سال پیش هنگام نشستن فقط در ناحیه کمرم احساس درد می کردم. پزشکم ام آرآی تجویز کرد و مشخص شد که دیسک خفیف دارم و برای درمان داروی مسکن و استخر تجویز کرد. مدتی خوب بودم و درد نداشتم، ولی چند روزی است که دوباره درد به سراغم آمده است. آیا با کاردرمانی دردم کمتر می شود یا دوباره دارو و استخر را باید ادامه بدهم؟

داروخوردن و استخر رفتن مانند مسکن عمل می کند و درمان ریشه ای نیست. به عبارتی مسکن خوردن و استفاده از استخر سبب می شود تا دردتان به صورت موقت از بین برود و شما با این تصور که دیگر درمان شده اید، روی کمربان فشار می آورید و کمردرد خفیفتان به کمردرد مزمن تبدیل می شود. از این رویه شما پیشنهاد می کنم که کاردرمانی را شروع کنید. برای اینکه مشکلاتان برطرف شود، حتماً علتش را پیدا کنید. کاردرمانی سبب می شود تا مهره به جای خودش برگردد و درمانتان به صورت ریشه ای باشد.

- شهروند: پسر هشت ساله دارم که یک انگشت اضافه در کنار شستش داشت. هنگامی که چهار ساله بود، عملش کردیم. به تازگی متوجه شدم نمی تواند انگشت دستش را مانند انگشتان دیگرش خم کند و اگر آن را فشار بدهیم، درد هم دارد. انگار غضروف میانی انگشتش نیست. آیا فیزیوتراپی می تواند به برگشت عملکرد قبلی دستش کمک کند؟ پس از عمل او را فیزیوتراپی نکردیم.

ابتدا باید پسران را معاینه کنیم تا مطمئن شویم که عصب دستش از بین نرفته است. اگر در معاینه اولیه چیزی متوجه نشدیم، او را برای گرفتن نوار عصب و عضله معرفی می کنیم. در صورتی که پزشک تشخیص دهد که عصب از بین رفته است، باید پزشک ارتوپدی که او را عمل کرده است، پاسخگو باشد. در غیر این صورت با کاردرمانی می توان مشکل پسران را برطرف کرد.

از سرعش نرسید!

با رعایت شیوه نامه های بهداشتی کمتر نگران سوبه جدید که سرعت سرایتش بالاست، باشید

ملیحه ابراهیمی یزدی | انگار برای مدت کوتاهی همه کرونا را فراموش کرده بودند تا اینکه دوباره سروکله این ویروس با اخباری که از دیگر کشورها از جمله چین و ژاپن و برخی کشورهای اروپایی و آمریکایی شنیدیم، پیدا شد. خطر سوبه جدید با همان XBB سرعت بالای انتقال است که البته با پیشگیری و رعایت شیوه نامه های بهداشتی همچون سوبه های قبل می توان آمار مرگ و میر را به کمترین عدد و حتی در بعضی از روزها به صفر نزدیک کرد. به گفته دبیرکل سازمان بهداشت جهانی، موارد ابتلا به کرونا در ۱۱۰ کشور جهان در حال اوج گیری است و موارد ابتلا جهانی ۲۰ درصد افزایش داشته است و تعداد فوتی ها نیز روند صعودی دارند. زیرا نتیجه تحقیقات ثابت کرده است خطر عفونت این سوبه بیشتر است. موارد عفونت مجدد در درجه اول محدود به کسانی است که عفونت اولیه در دوره قبل از آمیکرون داشتند.

سوزه روز

واکسن بزنیم!

سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت، پزشکان و متخصصان به جهت پیشگیری از وقوع بیک هشتم کرونا، بر تزریق دز سوم و دز چهارم واکسن کرونا اتفاق نظر دارند. زیرا این احتمال وجود دارد که در بهمن و اسفند سال جاری شاهد وقوع بیک جدید کرونا در کشور باشیم.

توجه: برای کرونا، آنفلوآنزا یا سرما خوردگی ساده نیازی به مصرف آنتی بیوتیک نیست زیرا مقاومت میکروبی ایجاد می کند.

سوبه XBB در بیش از ۳۷ کشور دنیا از جمله ایران گزارش شده است.

با این علائم کرونا دارید

احساس کلافگی

بدن درد و گرفتگی عضلات

احساس درد در ناحیه چشم یا سردرد

خس خس و سنگینی سینه

اختلال در حس بویایی و چشایی

آبریزش بینی

تنگی نفس

تب و لرز

گلودرد

دل درد

اسهال و استفراغ

دوره بیماری

روز ۷

دوره نقاهت

لطفا مصرف شود

✓ مصرف ویتامین ها و مکمل هایی که سیستم ایمنی را تقویت می کنند بهترین راه پیشگیری و درمان سوبه جدید است. با این حال پیروی از یک برنامه غذایی مناسب نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.

✓ مصرف ۶ گروه اصلی غذایی نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و فرآورده های آن، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها

✓ مصرف ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها (همراه با غذا)

✓ برای تقویت سیستم ایمنی بدن، روزانه از منابع غذایی ویتامین A و E استفاده کنیم؛ مانند هویج و کدو حلوایی و

سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو، جگر، قلمه، زرده تخم مرغ، شیر و کره.

✓ پرهیز از خوردن غذاهای چرب و شور. انواع کنسروها، سوسیس و کالباس

✓ مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین D مانند ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ

✓ مصرف منابع غذایی حاوی آهن و روی مثل جگر، گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی، میوه های تازه و خشک، انواع مغزها و حبوبات

✓ ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها و زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند

نخود و لوبیا، عدس، باقلا و لپه و مغزها

✓ مصرف ۸ تا ۸ لیوان آب آشامیدنی سالم یا دیگر مایعات به صورت روزانه

✓ پرهیز از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده است.

✓ استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ

حواستان به همه چیز باشد

✱ با بروز علائم خود را یک هفته قرنطینه کنیم.

✱ تست PCR کرونا انجام دهیم.

✱ مسافران را در مبادی مرزی کنترل کنیم.

✱ ماسک بزنیم به ویژه در مکان هایی که تهویه هوا نیست.

✱ دست ها را مرتب با آب و صابون بشوییم.

✱ در هنگام عطسه و سرفه دهان را بپوشانیم.

✱ از تماس مستقیم با افراد بیمار خودداری کنیم.

✱ شست و شوی مواد غذایی را با رعایت موارد بهداشتی انجام دهیم.

✱ در صورت بروز علائم به جز مراجعه به پزشک از رفت و آمد به بیرون خانه و استفاده از حمل و نقل عمومی پرهیز کنیم.

✱ زاله های کرونایی خود را با علامت

در ساعت جمع آوری زاله بیرون بگذارید