

زندگی آموختنی است

امیرمقدم

زندگی زناشویی یکی از عمیق ترین و لذت بخش ترین رابطه های بشری است که می تواند بزرگ ترین سرچشمه رنج هم باشد. عشق همیشه با امید فراوان آغاز می شود، امید به اینکه روزی برای هم شناخته و پذیرفته شوند. امید به تعلق خاطر، حمایت کردن و حمایت شدن و عشقی عمیق و ماندگار. ولی این امید خیلی وقت ها در تضاد با واقعیت های زندگی قرار می گیرد. نیازها با هم نمی خوانند، عصبانیت، جدایی و فاصله ایجاد می کند، قضاوت ها مانع از پذیرش می شوند

و تنهایی بر زندگی های موازی ولی دور از هم، سایه می افکند. اینکه چه عاملی سبب این فاصله عمیق بین واقعیت ها و حقیقت های زندگی مشترک می شود، همیشه محل پرسش خیلی ها بوده است. برخی معتقدند عامل موفقیت در زندگی مشترک مقدار تعهدی است که ما به خود عشق داریم. برخی هم بخت و اقبال را دخیل می دانند و یافتن جفتی مناسب را امری شانس می پندارند. البته گروهی هم براین باورند که باید عشق و تفاهم یا علائق و ارزش های مشترک داشت، اما واقعیت این است که باید هنر درست زندگی کردن را بلد بود. هنری که آموختنی است و هیچ کس ژنتیکی آن را با خودش به دنیا نمی آورد. راهکارهای زیادی برای رسیدن به این مهم وجود دارد که یکی از آن ها مطالعه کتاب های مفید در این زمینه است. مانند کتابی که ما امروز قصد معرفی کردن آن را داریم، کتاب «مهارت های زناشویی» اثر دکتر متیو مک کی، پاتریک فاونینگ و کیم پالگ. کتابی که منتقدان آن معتقدند تفاوت های اساسی زیادی با دیگر کتاب های هم رده خود دارد. هدف این کتاب آموزش مهارت های زندگی است و تمرکزش هم بر عمل و تغییر است، نه مفاهیم و نظریه ها، یعنی باید از حالت انفعالی صرف مطالعه کتاب خارج شوید و آستین ها را بالا بزنید و وارد گود شوید. تمرین ها را انجام دهید، برگه های را پر کنید، رفتارهای جدید را امتحان کنید و بیه واکنش های جدید همسران را به تن بیامید.

لازمه این کار شکیبایی، پیگیری و شهامت است که به زحمت و سختی اش می ارزد و شرایط را تغییر خواهد داد. البته نه به شکلی تصادفی، بلکه به این دلیل که خواننده مهارت های بیشتری در زمینه رابطه زناشویی کسب کرده است.

یکی دیگر از نقاط قوت این کتاب این است که در آن سعی نشده نظریه خاصی را اثبات یا از مکتب درمانی خاصی دفاع شود، بلکه برای هر مهارتی که قصد آموزش آن را دارد، نظریه یا رویکردی درمانی را انتخاب کرده که مؤثرترین نظریه یا رویکرد درمانی است.

نویسنده: دکتر متیو مک کی، پاتریک

فاونینگ، کیم پالگ

مترجم: محمدگذر آبادی

نشر: رسا

تعداد صفحات: ۴۰۸، صفحه

دره بین

سلامتی

خوددرمانی برای عفونت گوش، ممنوع!



امیرمقدم عفونت گوش در کودکان بسیار شایع تر از بزرگ سالان است و علت های مختلفی دارد. مانند ابتلا به عفونت های تنفسی، مثل سرما خوردگی و آنفلوآنزا، آلرژی فصلی، ضعف سیستم ایمنی، قرار گرفتن در معرض دود سیگار و رعایت نکردن مراقبت های بهداشتی. وقتی گوش دچار عفونت می شود، در واقع، مایعات از قسمت شیپوری گوش عبور می کنند و با مسدود شدن گوش میانی به دلیل وجود باکتری ها و ویروس ها، عفونت در آن قسمت شکل می گیرد که در بیشتر وقت ها با درد همراه است. به علت شایع بودن این مشکل در بین کودکان ضروری است که والدین اطلاعات خود را در این باره بیشتر کنند.

۵ کودک

از هر ۶ کودک ۵ کودک تا ۳ سالگی عفونت گوش را تجربه می کنند.

عوارض طولانی شدن بیماری

- تبعاتی مانند افت موقت یا دائمی شنوایی
- اختلال در تکلم و یادگیری کودک در سنین حساس رشد
- ناشنوایی
- چشم درد، فک درد و دندان درد
- از این رو ضروری است که حتماً پس از ابتلای کودک به عفونت گوش به پزشک مراجعه شود.

۳ ماه بیشتر

در کودکانی که عفونت گوششان بیشتر از ۴ ماه طول بکشد، مشکلات جدی و جبران ناپذیری در شنوایی آن ها ایجاد خواهد شد.

نشانه های عفونت

- گرفتگی گوش
- سنگین شنیدن کودک
- وزوز یا احساس زنگ در گوش
- تب
- بی اشتها
- گریه کردن
- کودکان کمتر از دو سال نمی توانند حرف بزنند و گوش درد خود را به والدین بفهمانند. خیلی از کودکانی که حرف می زنند هم، چون هنوز در بیان و درک دردهای خود ضعیف اند، نمی توانند آن را بازگو کنند. بنابراین تنها راه تشخیص قطعی عفونت گوش، مراجعه به پزشک و معاینه است.

کارهایی که نباید کرد

- خودسرانه به او آنتی بیوتیک ندهید.
- مصرف داروهایی را که پزشک تجویز کرده است، خودسرانه قطع نکنید.
- سراغ درمان های خانگی نروید.
- به امید درمان خود به خودی کودک نباشید.

۲ هفته

معمولاً درمان کامل عفونت گوش میانی حدود دو هفته طول می کشد، ولی گاهی پس از طی دوره درمان پزشک درمان را ادامه می دهد، از این رو پس از پایان دوره درمان، یک بار دیگر با کودک در رابطه پزشک نشان داد.

دوا یا بلا؟

ایران رتبه نخست جهان را در مصرف آنتی بیوتیک دارد

۶۰,۰۰۰,۰۰۰ آنتی بیوتیک

سالانه بیش از ۶۰ میلیون آنتی بیوتیک در ایران مصرف می شود.

۳/۵ درصد

سرانه مصرف آنتی بیوتیک در ایران ۳.۵ برابر میانگین جهانی است.

انواع آنتی بیوتیک

- خوراکی مانند قرص ها، کپسول ها و شربت ها
- موضعی مانند پماد ها
- تزریقی و داخل وریدی

مصرف آنتی بیوتیک ممنوع!

از آنتی بیوتیک ها برای درمان عفونت های قارچی و ویروسی نباید استفاده کرد. مانند سرما خوردگی، کرونا، آنفلوآنزا، برونشیت یا آبریزش بینی حتی اگر مخاط غلیظ، زرد یا سبز باشد.

مصارف شایع آنتی بیوتیک

- درمان جوش و آکنه
- التهاب ملتحمه
- عفونت پوست
- گلودرد استرپتوکوک
- برونشیت
- عفونت گوش
- عفونت های جنسی و مقاربتی
- عفونت ادراری

نگاهی به مصرف آنتی بیوتیک در ایران در سالی که گذشت

گردش مالی داروهای آنتی بیوتیک ۱۳ درصد کل بازار دارویی

تعداد نسخه های تجویز شده دارای آنتی بیوتیک ۳۶ درصد از کل نسخه ها

پرفروش ترین آنتی بیوتیک های مصرفی آموکسی سیلین، سفکسیم، کوآموکسی کلاو، آزیترامایسین و مروپنم

پرتجویزترین آنتی بیوتیک های پزشکان سفکسیم، مترونیدازول، آموکسی سیلین، آزیترامایسین و سیپروفلوکساسین

پرمصرف ترین آنتی بیوتیک های تزریقی پنی سیلین ۳-۲-۰.۶، پنی سیلین ۱،۰۰۰،۰۰۰، سفازولین و سفتریاکسون

عوارض شایع مصرف آنتی بیوتیک ها

- اسهال
- تهوع و استفراغ
- ضایعات پوستی قرمز رنگ
- سرگیجه
- عفونت های قارچی
- واکنش های آلرژیک
- درد معده
- معمولاً عوارض جدی نیستند و با پایان دوره مصرف دارو از بین می روند.
- تشکیل سنگ کلیه
- لخته شدن غیرطبیعی خون
- حساسیت به نور
- اختلالات خونی
- ناشوآلای
- التهاب روده
- این عوارض کمتر شایع هستند، ولی بروز می کنند.

عارضه ای بسیار خطرناک

اسهال شدید پس از مصرف آنتی بیوتیک به معنای بروز عفونت کلوستریدיום دیفیسیل است که می تواند سبب آسیب جدی به روده بزرگ و مرگ شود. در این وضع حتماً باید به پزشک مراجعه کرد؛ همچنین در صورت بروز تنگی نفس و بیهوشی.

توصیه هایی برای پیشگیری از مقاومت آنتی بیوتیکی

- دارو باید براساس نظر پزشک مصرف شود.
- نباید داروهای باقی مانده را برای مصرف آینده ذخیره کرد.
- از مصرف خودسرانه دارو باید پرهیز کرد.
- هر آنتی بیوتیک تجویزی، مخصوص بیماری و عفونتی خاص است.
- داروهای اضافی را باید به روش اصولی دور ریخت.
- دارو را به موقع باید مصرف کرد. تکمیل کردن دوره درمان هم اهمیت خاصی دارد، حتی اگر فرد احساس بهبودی داشته باشد.
- دارو را به روشی که داروساز توصیه کرده است باید نگه داشت.
- دارو را نباید به دیگران قرض داد، حتی اگر آن فرد بیماری مشابهی داشته باشد.
- از مصرف آنتی بیوتیک برای کودکان و در دوره بارداری و شیردهی بدون تجویز پزشک باید پرهیز کرد.
- آنتی بیوتیک ها را به زباله ها اضافه نکنید، چون از طریق آب های زیرزمینی وارد خاک و آب آشامیدنی و چرخه خوراک مردم می شوند و مقاومت میکروبی ایجاد می کنند.

معصومه متین نژاد اسم علمی اش آنتی بیوتیک است، ولی با نام چرک خشک کن آن را می شناسیم. از نگاه خیلی ها عفونت هر چه باشد، آنتی بیوتیک معجزه می کند. اصلاً آنتی بیوتیک را ساخته اند تا پدر هر چه عفونت و چرک است را در بیاورد. همین نگاه سبب شده است مصرف این دارو در ایران سال به سال رکورد بزند تا آنجا که امسال رتبه نخست مصرف این دارو را در دنیا از آن خودمان بگیریم. قسمت دردناک ماجرا این است که پزشکان ما هم با همه تسلط علمی شان از این قاعده مستثنا نیستند و دست به تجویز آنتی بیوتیکشان عالی است تا آنجا که آن ها هم رتبه نخست تجویز این دارو را در دنیا از آن خودشان کرده اند. برای نمونه، تجویز برخی آنتی بیوتیک های قوی در حالی از نسخه برخی بیماران سر درمی آورد که فقط برای بیماران بستری در بخش سی سی یومجاز دانسته شده است. به نظر تان این دسته از بیماران اگر روزی در بخش سی سی یوبستری شوند، چه آنتی بیوتیکی باید برایشان تجویز کرد که آن ها را از خطر عفونت های بیمارستانی در امان نگه دارد؟ متأسفانه رویه ای که ما ایرانی ها در پیش گرفته ایم، خیلی زود ما را با دیده ای به نام مقاومت آنتی بیوتیکی رویه رومی کند که آثار منفی آن بسیار بیشتر از ابتلا به عفونت های موجود است؛ مسئله ای که در ادامه با کمک آمار و ارقام بیشتر به آن می پردازیم.

۴۰ درصد

در ۴۰ درصد از نسخه های تجویز شده پزشکان دست کم یک نوع آنتی بیوتیک وجود دارد.

۱۰ تا ۱۵ سال

بابی اثر شدن آنتی بیوتیک ها باید منتظر آنتی بیوتیک های جدید بود. از آنجایی که تولید آن به ۱۰ تا ۱۵ سال زمان و یک میلیارد دلار هزینه نیاز دارد، برای شرکت های دارویی صرفه اقتصادی ندارد.

۱۰ درصد

میزان نسخه های تجویز شده دارای آنتی بیوتیک در کشورمان ۱۰ درصد از میزان استاندارد جهانی بیشتر است.

۲ درصد

فقط حدود ۲ درصد بیماری های عفونی منشأ باکتریایی دارند و نیازمند تجویز آنتی بیوتیک هستند.

پرمصرف ترین آنتی بیوتیک ها در ایران

- آزیترامایسین
- سفکسیم
- مترونیدازول
- آموکسی سیلین
- کوآموکسی کلاو
- لووفلوکساسین

مقاومت آنتی بیوتیکی

وقتی مصرف آنتی بیوتیک بیش از اندازه، خودسرانه و نایجا باشد، دارو حکم غذا را برای باکتری ها پیدا می کند و دیگر اثر کشندگی قبل را ندارد. در این وضع باکتری ها نسبت به دارو مقاوم می شوند و مقاومت آنتی بیوتیکی شکل می گیرد.

پیامدهای مقاومت آنتی بیوتیکی

- ایجاد حساسیت دارویی
- مستعد شدن بدن برای عفونت های بیشتر
- ضعیف تر شدن سیستم ایمنی بدن
- طولانی تر شدن درمان
- از بین رفتن باکتری های مفید بدن
- افزایش خطر بیماری های عفونی

اطلاع پزشک از این موارد پیش از تجویز

- هرگونه بیماری کلیوی
- هرگونه بیماری کبدی
- بارداری و شیردهی
- بیماری های قلبی
- داشتن اعتیاد
- سابقه حمله قلبی یا مغزی
- هرگونه حساسیت به آنتی بیوتیک

تداخل دارویی

مصرف هم زمان آنتی بیوتیک ها با الکل، داروهای ضد بارداری و داروهای بیماری های قلبی مانند وارفارین و داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی تداخل ایجاد می کند.