

خبر

فواید عسل در فصول سرد سال



سپهرغرب، گروه سلامت: **عسل یک هدیه عالی از طبیعت است که با قرار دادن آن در رژیم غذایی روزانه خود، می‌توانید سلامتی خود را تا حدود زیادی تضمین کنید.**

با نزدیک شدن به فصل زمستان، چمدان لباس‌های گرم و نرمی که بعضاً بوی نفتالین هم می‌دهند، از انبار خارج شده و در زیر آفتاب پهن می‌شوند تا برای استفاده آماده شوند؛ اما آیا تنها انجام این کار برای محافظت از خانواده در فصول سرد سال کافی بوده؟ جواب منفی است. فقط محافظت در برابر سرمای هوا نیست که از افراد در برابر بیماری‌های فصل زمستان محافظت می‌کند. هر کجا که می‌روید ممکن است افرادی را ببینید که دچار زکام، آبریزش بینی، سرفه یا عطسه باشند.

الودگی یکی از دلایل اصلی بروز این‌ ناراحتی‌ها بوده، یکی از راه حل‌های خوب درمان و تسکین مشکلات زمستانی، عسل است. عسل شیرین‌ترین هدیه‌ای است که از طبیعت دریافت کرده‌ایم. این محاصل تلاش زنبورها یک بسته غذایی با ارزش دارویی فوق‌العاده و حاوی انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و دیگر مواد مغذی است.

ذکر تمام خواص عسل در این مطلب نمی‌گنجد؛ اما تلاش کرده‌ایم به برخی از مزایای مصرف آن برای سلامتی به‌طور خاص در فصل سرما، اشاره کنیم.

تسکین گلودرد

هنگامی که دما کاهش می‌یابد و شب‌ها طولانی‌تر می‌شوند، ناراحتی‌های گلو شیوع بیشتری پیدا می‌کنند. گلودرد نه‌تنها باعث ناراحتی و درد در شما می‌شود، بلکه بر بهره‌وری و تمرکزتان نیز تأثیر می‌گذارد. باین‌حال شما به‌سادگی می‌توانید با عسل از گلودرد جلوگیری و یا آن را درمان کنید.

بدین‌ترتیب که به‌صورت ساده دو قاشق عسل را به‌آرامی قورت دهید و یا اینکه آن را به فنجان چاینان بیفزایید. علاوه‌بر این، توصیه می‌شود به‌جای قند، یک قاشق غذاخوری عسل را در یک فنجان چای لیمو حل کرده و میل کنید.

معمولاً کودکان عسل دوست دارند؛ از این مایع طلایی برای از بین بردن علائم سرماخوردگی آن‌ها استفاده کنید (البته برای کودکان بالای یک سال).

نکته: برای اینکه از خواص عسل به‌طور کامل بهره ببرید، از عسل طبیعی محلی و ارگانیک به‌صورت خام استفاده کنید.

تقویت ایمنی بدن

هیچ شکی وجود ندارد که داشتن یک سیستم ایمنی سالم، ما را از بیماری‌های زمستانی محافظت می‌کند. افراد دارای ایمنی ضعیف، مستعد ابتلا به انواع عفونت‌ها و بیماری‌ها هستند. اگر تصمیم دارید ایمنی خود را تقویت کنید، زمان آن فرا رسیده است که عسل خالص و اصلی تهیه کنید.

استفاده از عسل یک راه بسیار ساده برای محافظت در برابر سرماخوردگی، سرفه، آنفولانزا و بیماری‌های تنفسی است.

نکته: دستور تهیه داروی ضعف ایمنی بسیار راحت است. به این ترتیب که به یک لیوان آب گرم یک قاشق پُر عسل، چند قطره آب‌لیمو و یک چوب دارچین اضافه کنید. این معجون قوی می‌تواند از شما در برابر آنفولانزا، سرماخوردگی و دیگر بیماری‌های این‌چنینی محافظت کند.

التیام زخم‌ها

درصد کمی از مردم از این خاصیت عسل اطلاع دارند. اگر زمانی دچار سوختگی شدید، می‌توانید روی عسل به‌عنوان یک پوشاننده طبیعی زخم حساب کنید. این کار نه‌تنها باعث می‌شود بدن باور کند که ناحیه سوخته پوشیده از پوست سالم است، بلکه باعث کاهش بسیار زیاد درد نیز می‌شود.

این روش با پیشگیری از ورود عفونت از بیرون به داخل، یک روش مؤثر برای بهبودی زخم است؛ عسل همچنین باعث می‌شود زخم‌های بدن از داخل به بیرون نیز التیام پیدا کنند.

عسل را روی سوختگی بریزید و آن را به‌آرامی با گاز استریل بپوشانید. هر پنج تا ۶ ساعت یک‌بار نیاز است که باسمنانتان را تعویض کنید.

نکته: عسل همچنین می‌تواند به‌عنوان یک پماد آنتی‌بیوتیک برای درمان بریدگی‌ها و خراش‌های پوستی که در زمستان به‌دلیل خشکی پوست شایع‌ترند، استفاده شود.

پیشگیری از خشکی پوست و ترک لب‌ها

عسل بهترین محافظ در برابر خشکی پوست و ترک لب‌ها است. این اتفاق معمولاً در شرایطی رخ می‌دهد که پوست در معرض پادهای شدیدی قرار بگیرد و همان‌طور که می‌دانید این پادها در فصل زمستان رواج بیشتری دارند.

نکته: با عسل به‌عنوان ماده اصلی همراه با روغن نارگیل، لاتولین و ویتامین E یک لوسیون خاکی و بالم لب تهیه کنید.

مفید برای سرمازدگان

خیلی از افراد عادت دارند شب‌ها موقع خواب شیر بنوشند. افراد سرمازدماچ در هوای سرد باید بیشتر مراقب خوردوخوراکشان باشند؛ یکی از توصیه‌ها برای این افراد اضافه کردن یک قاشق عسل به فنجان شیر شانه خود است که به‌عنوان مصلح آن به‌کار می‌رود و باعث تعدیل مزاج و آرامش می‌شود.

ضد سرفه‌ای طبیعی

سرفه یکی از مشکلات شایع در فصل زمستان بوده که افراد بسیاری با آن روبه‌رو می‌شوند و یکی از راه‌های رهایی از آن مصرف عسل است. از عسل می‌توان به روش‌های مختلفی برای درمان سرفه استفاده کرد:

– عسل را به جای خود اضافه کنید. به‌راحتی می‌توانید یک قاشق غذاخوری عسل را به جای گیاهی خود اضافه کنید؛ این می‌تواند یک ترکیب عالی با چای لیمو، چای زنجبیل، چای بابونه یا چای سبز باشد. – همچنین می‌توانید برای درمان سرفه، معجونی را با زنجبیل و عسل تهیه کنید. این یک داروی بسیار قدرتمند برای سرفه است که می‌توان به‌راحتی آن را در خانه تهیه کرد؛ بدین‌ترتیب که شما باید یک چهارم قاشق غذاخوری آب زنجبیل را استخراج کرده و آن را با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید. قبل از خواب یک قاشق غذاخوری از این مخلوط را مصرف و اگر سرفه‌تان خیلی شدید است، دو بار در روز مصرف کنید.

اگر می‌خواهید از این معجون برای کودک بالای یک سال خود استفاده کنید، مقدار آن را کاهش دهید.

بود که به بیمار بگویند به منزل برگردد، اما اکنون شرایط تغییر کرده است.

همچنین مراقبت‌های اجتماعی برای بیماران خاص در حال بهبود است. جنون که در حال حاضر روی پنج میلیون نفر ژاپنی اثر گذاشته (چهار درصد از کل جمعیت ژاپن)، تا سال ۲۰۳۰ بر روی ۶-۷ درصد جمعیت این کشور اثر خواهد گذاشت. فراتر از ارائه خدمات سازمانی و مداوا، برخی از شهرها مانند ماتسودو در شمال شرقی توکیو کافه‌هایی را برای ارائه خدمات و همراهی و بیان توصیه‌ها به بیماران و مراقبانشان بودجه‌ای معادل ۱۳۸ میلیارد دلار (برابر با ۱۵ درصد از کل هزینه‌های این کشور) برای مراقبت‌های بهداشتی و پرستاری به‌جز هزینه‌هایی که برای طرح بیمه درمانی عمومی وضع می‌کنند، درنظر گرفت. دولت با بدهی عمومی معادل ۲۵۰ درصد از GDP و همچنین بیشتر از ۲۴ درصد پرداخت‌ها بابت بدهی‌ها در حال جست‌وجو برای راه‌هایی است که بتواند هزینه را کاهش دهد، دولت معتقد بوده که مراقبت در خانه یکی از بهترین گزینه‌های پیش رویش است.

تمام ژاپنی‌ها به‌صورت ماهانه از طریق کارفرما و یا شهرداری محلی خود مبلغی را برای طرح بیمه عمومی پرداخت می‌کنند. در عوض آن‌ها حق دارو و درمان از دکترها و بیمارستان‌های دولتی و خصوصی را دارند، اگرچه باید بخشی از هزینه درمان را با توجه به پوشش بیمه پرداخت کنند. در سال ۲۰۰۰ ژاپن یک طرح بیمه عمومی جهت مراقبت‌های بلندمدت برای کسانی که بالای ۶۵ سال سن دارند، معرفی کرد که طبق آن مردم باید از سن ۴۰ سالگی شروع به پرداخت حق بیمه کنند، این طرح نیز دقیقاً همان کارکرد را دارد.

حق بیمه‌ها و هزینه‌های پرداختی نزدیک به ۶۰ درصد از هزینه‌های خدمات ارائه‌شده را پوشش می‌دهند و دولت نیز مابقی را پرداخت می‌کند. دولت می‌گوید که میانگین هزینه سالانه مراقبت‌های بهداشتی برای یک فرد بالای ۷۵ سال، برابر با ۹۴۲ هزار ین است، این درحالی بوده که برای افراد دیگر برابر با ۲۲۱ هزار ین است.

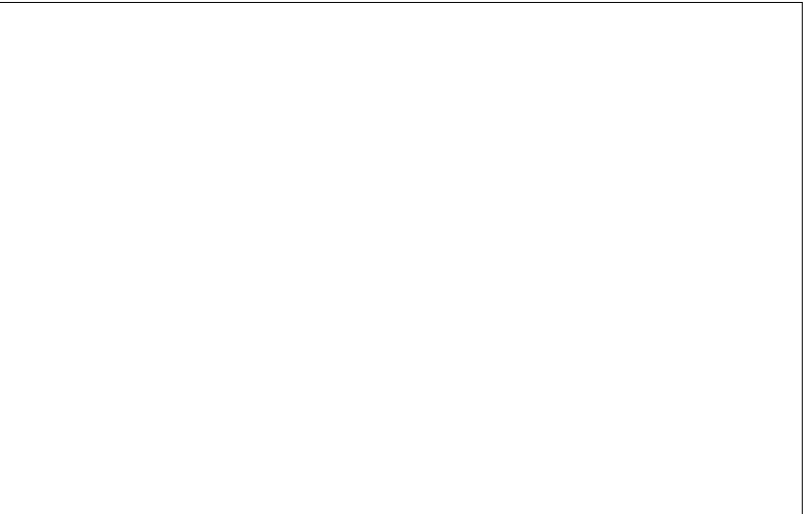
با توجه به استانداردهای کشورهای سالند، انصافاً ژاپن در کاهش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی خوب عمل کرده است (این را نانوکي اکانگای، از دانشگاه بین‌المللی در توکیو می‌گوید). دولت همچنین برای پایین نگه داشتن هزینه‌ها پادشاهی درنظر گرفته است (اگرچه این کار باعث می‌شود تا ارائه‌دهندگان خدمات برای به‌دست آوردن پول بیشتر به انجام کارهای غیر ضروری متوسل شوند، ژاپن با توجه به

ترجمه: مهدی خان‌بابائی نوا

سالمندی در ژاپن؛

مراقبت در خانه

دولت درحال تقلا برای کاهش هزینه‌های افزایشی سلامت است



جمعیتش در مقایسه با هر کشور دیگری، بیشترین تعداد سی‌تی‌اسکن را دارد. این کشور همچنین استفاده از داروهای عمومی را که ارزان‌تر هم هستند، تحریک کرده است.

حیات‌بخش اما ورشکست‌کننده

باین‌حال و با توجه به رتبه‌بندی oecd این کشور در پشت سر فرانسه، آمریکا و بالاتر از ایتالیا و کره جنوبی (دو تا از کشورهای پیر دیگر) به جایگاه ششم در سهم gdp از هزینه‌های بهداشتی خزیده است. قضیه فقط این نیست که تعداد افراد مسن در این کشور درحال افزایش بوده، به موازات طولانی شدن عمر افراد با بیماری‌هایی همچون آلزایمر و دیابت، هزینه‌ای که بابت هر فرد پرداخت می‌شود نیز افزایش می‌یابد.

ژاپن سال‌هاست که مراقبت در خانه را مورد تشویق قرار داده؛ اما اکنون این کار را جدی‌تر انجام می‌دهد. این سیاست با توجه به میانگین مدت بستری در بیمارستان که در ژاپن و به‌طور مثال در مقایسه با کشوری مثل هلند سه برابر بوده، بسیار سودمند است. وزارت سلامت پیش‌بینی می‌کند در سال ۲۰۲۵ یک میلیون نفر مراقبت بهداشتی را در منزل دریافت

رئیس انجمن کمک‌پرستاران کشورگفت:

کمبود نیروی کادر پرستاری در استان همدان

سپهرغرب، گروه سلامت: **هانیه کامیان‌فرد:**

رئیس انجمن کمک‌پرستاران کشور گفت:

کمبود نیروی کادر پرستاری به‌ویژه پرستار و کمک‌پرستار که ارائه‌دهندگان فعل مراقبت هستند، باعث توزیع نامتناسب شرح وظایف گروه پرستاری شده است و بعضا کارشناسان پرستاری که باید شرح وظایف حرفه‌ای خود را انجام دهند، مجبور به انجام مراقبت‌های اولیه پرستاری که وظیفه کمک‌پرستاران است، می‌شوند.

طب را اگر مجموعه‌ای از کوشش‌های تشخیصی، درمانی و بازپروری انسان بیمار بخوانیم، انگاه درمی‌یابیم که «پرستار» چه نقش مهمی در روند بازآوری انسان از کارافتاده به عرصه تولید اجتماعی، خانواده و جامعه ایفا می‌کند.

طب را اگر مجموعه‌ای از کوشش‌های تشخیصی، درمانی و بازپروری انسان بیمار بخوانیم، انگاه درمی‌یابیم که «پرستار» چه نقش مهمی در روند بازآوری انسان از کارافتاده به عرصه تولید اجتماعی، خانواده و جامعه ایفا می‌کند.

طبيب از سوي پرستار بوده كه طب و درمان معنى پيدا مى‌كند و از اين منظر ارتباط ميان اين دو همچون ارتباط پيچيده منر و دست است.

به گمان پيشه پرستارى دشوارتر از طبابت است، زيرا پرستار به‌مانه‌اي آن سرباز دلاورى بوده كه در خط مقدم جبهه خطر مى‌كند و رودرو با بيمارى، نقشه‌هاى مبارزاتى فرمانده خود يعنى طبيب را به اجرا مى‌گذارد.

درواقع مى‌توان گفت پرستارى يك شغل نيست، بلكه عشق است؛ اگر پرستار عاشق نباشد، نمى‌تواند زمانى كه بيمار همه قصورات در بيمارستان را از چشمان او مى‌بيند و ناسزا نثارش مى‌كند، دوام بياورد. شغلى كه در آن ليخندى بر لبانت جارى نمى‌شود، مگر با نبض تپنده بيمار...

پرستار بايد مراقبت كند، اما هيچ‌گاه نرنجد و اين امر تنها با عشق ممكن بوده و به تعبير مقام معظم رهبرى پرستارى يك فضيلت الهى است.

پرستارى كه بسا گذشت و فداكارى بهترين خاطره‌هاش بازگشت و حيات دوباره بيمارانش است، فردى كه دلش با مرگ هر بيمار مى‌شكند و با بهبودى هر مريض خستگى‌هايش را فراموش مى‌كند؛

خاطر‌هاى تلخ و شيريني كه سال‌ها ممكن است با آن‌ها درگير شود. پرستارى يك عشق است كه اگر آن را نداشته باشى، نمى‌توانى در اين شغل ماندگار شوى.

به‌دليل بزرگداشت روز پرستار، بر آن شديم تا گفت‌وگويى با رئيس انجمن كمك‌پرستاران کشور داشته باشيم كه در ادامه مى‌خوانيد:

رئيس انجمن كمك‌پرستاران کشور ضمن گراميداشت فرا رسيدن روز پرستار و ميلاد حضرت زينب (س)، به همه زحمت‌كشان اين عرصه به‌ويژه پرستاران و كمك‌پرستاران گفت: پرستار جهادگرى است كه در خط مقدم مراقبت از بيماران قرار دارد.

يحيى احمدى با بيان اينكه پرستار يكى از اعضاى كليدى در گروه مراقبت‌هاى درمانى است، تصريح كرد:

نقش ارزنده پرستار در پذيرش، آماده‌سازى و مراقبت مورد قبول همه است و بر كسى پوشيده نيست.

وى با اشاره به ويژگى‌هاى پرستاران، تبئين كرد: پرستار بايد از سلامت كامل جسمى، ذهنى و روحى برخوردار باشد تا بتواند با صبر و دقت كافى از بيماران حمايت‌ها لازم را بكند.

احمدى با تاكييد بر اينكه در سال‌هاى اخير نپروها و كادر پرستارى با مشكلات عديده‌اى دست‌وپنجه نرم كرده‌اند، تشريح كرد: چنـد مورد از مهم‌ترين مشكلات جامعه پرستارى عبارت است از كمبود نيروى گروه