

کبود پزشک و خانه بهداشت درد بزرگ روستایان کبود آهنگ

لِزوم توجه ویژه به زیرساخت‌های سلامت روستایان

سپهرغرب، گروه سلامت – عطیه صفی‌زاده: یکی از بزرگ‌ترین نیازهای روستایان به‌عنوان قلب تپنده کشور که نقش مهمی در حوزه‌های کشاورزی، دام‌پروری و تولید مواد غذایی دارند، توسعه زیرساخت سلامت و احداث خانه‌های بهداشت بر اساس جمعیت آن‌ها است که در این راستا این قشر زحمتکش هم از خدمات بهداشت و درمان بهره‌مند شوند.

برخورداری از یک زندگی سالم و باکیفیت توأم با طول عمر قابل‌قبول و عاری از بیماری و ناتوانی، حقِ همگانی است که مسئولیت و تولیت آن به عهده دولت‌ها است و پیش‌شرط تحقق و توسعه پایدار به شمار می‌رود.

تحقق این مهم درگرو فراهم‌سازی امکانات و تسهیلات مناسب برای تأمین سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان در همه مراحل زندگی و زنجیره حیات است که ازجمله حقوق طبیعی و نیازهای اساسی انسان‌ها محسوب می‌شود و در مکتب اسلام و قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران نیز مورد تأکید قرار گرفته است.

همان‌طور که می‌دانید بخش قابل‌توجهی از جمعیت کشور را روستایان تشکیل می‌دهند، این قشر که نقش به‌سزایی در امنیت غذایی داشته و به جرأت می‌توان گفت که روستایان در این عرصه دارای اهمیت و جایگاه ویژه‌ای در نظام برنامه‌ریزی و تولید هستند.

از طرف دیگر با توجه به نقش غیرقابل‌انکار روستایان، این‌جمعیت زحمتکش از حقوقی برخوردار هستند که یکی از آن‌ها داشتن زیرساخت سلامت مناسب در روستاها است که در صورت لزوم به‌راحتی بتوانند به پزشک موردنظر مراجعه کنند. در همین راستا و با موضوع زیرساخت سلامت روستاهای کبودآهنگ با برخی از دهیاران این شهرستان به گفتگو پرداختیم که نتیجه را در ادامه می‌خوانید:

خانه بهداشت بدون داروخانه

روستای آق‌چلا کبودآهنگ با بیان اینکه در این روستا یک خانه بهداشت وجود دارد که مردم برای پیگیری کارهای درمانی خود مراجعه می‌کنند عنوان کرد: یک پزشک، ماما و نیروی بهداشت محیط در این خانه بهداشت به‌صورت مستمر فعالیت می‌کنند، مجید نودری در ادامه گفت فعالیت کادر خانه

طب سنتی و ریزش مو

سپهرغرب، گروه سلامت: در طب سنتی درمان ریزش مو به دو گروه تقسیم می‌شود: درمان‌های موضعی و درمان‌های خوراکی. درمان‌های موضعی است. انظر طب سنتی، روند تولید مو به مسائل درونی بستگی دارد و برای این‌که فرد رویش موی خوبی داشته باشد نیاز به مزاج معتدل و سالم دارد.

در طب مدرن درمان‌هایی برای ریزش مو و افزایش رشد آن وجود دارد که گرچه برخی از آن‌ها نتیجه‌بخش است، اما در طولانی‌مدت ممکن است عوارضی برای فرد به‌دنبال داشته باشد، اما در طب سنتی درمان‌های نسبتاً مناسبی برای پیشگیری از ریزش و همچنین افزایش روند رویش مو وجود دارد، گرچه این درمان‌ها معمولاً طولانی و زمان‌بر است، البته این اتفاق فقط در طب سنتی ایرانی نمی‌افتد و در تمام مکاتب علمی پوست در دنیا، ریزش مو با دشواری درمان می‌شود و باید این مسئله را در نظر گرفت.

در طب سنتی درمان ریزش مو به دو گروه تقسیم می‌شود: درمان‌های موضعی و درمان‌های خوراکی. آنچه امروز بیشتر به کار می‌رود، درمان‌های موضعی است. انظر طب سنتی، روند تولید مو به مسائل درونی بستگی دارد و برای این‌که فرد رویش موی خوبی داشته باشد نیاز به مزاج معتدل و سالم دارد. اگر فرد مزاج معتدل و خوبی نداشته باشد باید تغذیه او را هم بررسی کرد. فرد مبتلا به ریزش مو باید موادی را که در رشد و تقویت موها مؤثر است، به‌اندازه کافی دریافت کند. مصرف جوانه گندم، سبوس برنج و نخودفرنگی نیز در تقویت مو مؤثر است. همچنین گفته می‌شود یکی از علل ریزش مو کمبود ویتامین B در بدن است که نقش مهمی در این میان ایفا می‌کند. عامل احتمالی دیگر کمبود

سلامت دهان و دندان

دهانشویه‌ها را فراموش نکنید

سپهرغرب، گروه سلامت: بیشتر مردم وقتی صحبت از بهداشت دهان و دندان می‌شود، مسواک و نخ دندان را به یاد می‌آورند و کمتر کسی را می‌توان یافت که با دهان‌شویه آشنا باشد. اهمیت دهان‌شویه‌ها و نقش اینن فرآورده‌ها در زمینه ارتقای بهداشت و سلامت دهان و دندان، زمانی برای شما مشخص می‌شود که بدانید در آمریکا سالانه بیش از ۷۰ میلیارد دلار صرف خدمات دندانپزشکی می‌شود.

پس اگر برای زیبایی و سلامت دندان خود ارزش قائل هستید و نمی‌خواهید سرمایه خود را در مطلب دندانپزشکی خرج کنید، حتماً دهان‌شویه را به فهرست لوازم بهداشتی خود اضافه کنید. عملکرد و ویژگی‌های دهان‌شویه با توجه به نوع آن مختلف است. یک گروه دهان‌شویه‌ها خوشبوکننده است که برای رفع بوی بد دهان و ایجاد طراوت و تازگی استفاده می‌شود و اثر درمانی چندانی ندارد. گروه دیگر علاوه بر دارا بودن خاصیت خوشبوکنندگی نقش ضدپوسیدگی دارد و به‌دلیل داشتن سدیم فلوراید نقش مهمی در پیشگیری از فساد دندان‌ها ایفا می‌کند.

نتایج یک تحقیق روی کودکان یک مدرسه نشان داده است که مصرف منظم و مداوم این فرآورده‌ها به مدت دو تا سه هفته، در جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها ۲۰ تا ۴۰ درصد مقیدتر از خمیردندان‌های فلوراید دار است.

نوع دیگری از دهان‌شویه‌ها به علت وجود ترکیبات ضد جرم در فرمولاسیون آن‌ها، در صورت

منتقل شود.
اصلاحی‌نورگفت: متأسفانه با نصب سرعت‌گیر بین روستای آب‌مشکین و شهرستان شیرین‌سو زمان رسیدن به مقصد بیشتر و طولانی‌تر شده است.

وی با بیان اینکه متأسفانه در این روستا از امکاناتی دارویی برخوردار نیستیم خاطرنشان کرد: اهالی این روستا باید برای تهیه دارو به روستای علیصدر مراجعه کنند.

تنها با بیمه سلامت قرارداد داریم به گفته دهیار روستای آب مشکین این روستا دارای یک درمانگاه است که به هشت روستای قوشجه، اکتلو، ساری بلاغ، چالو و مسجدین، بشیکتیپه، آق‌داش خدمت‌رسانی می‌کند.

حمیدرضا اصلاحی‌نور در ادامه گفت: این درمانگاه یک پزشک و ماما دارد که به‌صورت روزانه فعالیت می‌کنند، ودروصورتی که فردی نیاز به متخصص داشته باشد باید به شیرین سو رهسپار شود.

وی افزود: همچنین یک داروخانه در این مرکز درمانی فعال است که تمام داروهای عمومی و متداول را دارد.

دهیار روستای آب مشکین با اشاره به بیمه مورد تأیید اینن درمانگاه مطرح کرد: اینن درمانگاه فقط پذیرای بیمه سلامت است و بقیه افرادی که زیر نظر این بیمه نیستند باید هزینه درمانی خود را به تعرفه آزاد پرداخت کنند.

مرکز اورژانس در انتظار نیرو

اصلاحی‌نور در ادامه با بیان اینکه به‌تازگی مقرر شده است خانه فوریت‌های پزشکی در روستا افتتاح شود خاطرنشان کرد: ساختمانی برای این مرکز در نظر گرفته و تمام امکانات و تجهیزات لازم این ساختمان تهیه‌شده است و فقط منتظر اعتبار بودجه برای نیروی موردنظر هستیم.

وی با بیان اینکه همچنان خدمت‌رسانی به افراد آسیب‌دیده و بیماران که نیاز به خدمت اورژانسی دارند با ماشین‌های شخصی اهالی روستا انجام می‌شود گفت: علیرغم اینکه یک دستگاه آمبولانس به این روستا تعلق گرفته اما هم‌چنان در صورت بروز حادثه و نیاز مرم به پزشک، بیماران با ماشین‌های شخصی اهالی روستا به درمانگاه منتقل می‌شوند.

دهیار روستای آب مشکین در ادامه افزود: اگر فردی نیاز به خدمت‌رسانی تخصصی‌تر داشته باید با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرد و به بیمارستان شیرین‌سو است.

دهیار روستای شاهه کبودآهنگ گفت: این روستا با جمعیت ۱۰۶ نفر دارای یک خانه بهداشت است که یک بهوز در آن به درمان بیماران می‌پردازد. کرم‌علی بیگلری با بیان اینکه هر دو هفته یک‌بار ماما و پزشک عمومی با استقرار در روستا به درمان بیماران می‌پردازند عنوان کرد: اگر در طول هفته فردی نیاز به پزشک یا ماما داشته باشد باید به شهرستان کبودآهنگ که در ۱۰ کیلومتری این روستا قرار دارد مراجعه کند.

وی در ادامه گفت: روستای گندهجین با جمعیت ۲۴۰ نفر که در نزدیک روستا قرار دارد هم از خدمات خانه بهداشت شاهه استفاده می‌کند.

دهیار روستا شاهو با بیان اینکه متأسفانه آمبولانس در این دو روستا وجود ندارد گفت: تاکنون اهالی این روستا نتوانسته‌اند از امکانات آمبولانس و اورژانس کبودآهنگ استفاده کنند.

بیگلری افزود: زمانی که با مرکز اورژانس کبودآهنگ تماس می‌گیریم آن‌ها از فرستادن تیم اورژانس به این دو روستا جلوگیری کرده و نداشتن ماشین آمبولانس را بهانه می‌کنند، و اهالی روستا مجبور هستند با ماشین‌های شخصی خود بیمار را منتقل کنند.

وی با اشاره به اقدامات کرونا خاطرنشان کرد: تنها طرح شهید سلیمانی در این روستا اجرا شده و فقط یک‌مرتبه سال گذشته معاین این روستا گندزدایی شده است.

دهیار روستای شاهو با بیان اینکه حضور پزشک و ماما در این دو روستا خواسته عمومی اهالی است گفت: در این درمانگاه یک داروخانه و یک دستگاه آمبولانس مستقر هستند و هم‌چنین در این درمانگاه پزشکان عمومی و ماما فعالیت دارند.

دهیار روستای کردآباد کبودآهنگ با بیان اینکه پزشکان این درمانگاه یک‌بار در طول هفته به خانه بهداشت این دو روستا می‌رود و به درمان بیماران می‌پردازد گفت: این پزشکان دو روز در هفته به دو روستای روغان و خلعت‌آباد و به درمان بیماران می‌پردازند.

حمیدی با اشاره به اقدامات این روستا در ایام کرونا گفت: طرح شهید سلیمانی، گندزدایی معابر و توزیع ماسک در بین روستایان و هم‌چنین طرح غربالگری روستایان در این سه آبادی انجام شده است.

سپهرغرب، گروه سلامت: افسردگی در دوران بارداری یکی از مشکلاتی است که گاهی ممکن است برای برخی از خانم‌های باردار پیش بیاید. بسیاری از مادران نیز، اولین نشانه‌های افسردگی بعد از زایمان را در دوران بارداری خود نشان می‌دهند. در این مطلب می‌توانید با افسردگی بارداری، علائم و درمان آن، همچنین با تأثیر افسردگی در کودک، راهکارهایی برای سپری کردن هفته‌به‌هفته بارداری و افسردگی پس از زایمان آشنا شوید.

حس افسردگی همیشه دشوار است و در دوران بارداری می‌تواند کمی سخت‌تر هم باشد، زیرا این توقع از مادران باردار وجود دارد که بارداری قرار است یک دوره‌ی شادای‌آور در زندگی آن‌ها باشد، درنتیجه اعتراف به اینکه شما احساس شادی نمی‌کنید، می‌تواند برایتان سخت باشد.

بهرتر است بدانید که افسردگی مشکلی است که شما با آن مواجهید نه یک انتخاب شخصی که بر اساس خواست شما به وجود آمده است. افسردگی می‌تواند بر همه‌ی جنبه‌های زندگی شما تأثیر بگذارد و ممکن است بدون درمان‌های لازم برطرف نشود، پس این اتفاق را جدی‌تر بگیرید و برای درخواست کمک از پزشکان تردید نکنید. همچنین یادتان باشد سلامت عاطفی شما به همان اندازه سلامت جسمی‌تان مهم است.

علائم افسردگی دوران بارداری

برخی علائم افسردگی مثل خستگی یا مشکلات خواب در دوران بارداری طبیعی است، اما زمانی که علاوه بر این‌ها، احساس غم و اندوه یا نا اُمیدی می‌کنید، به چیزهایی که قبلاً دوست داشتید، بی‌علاقه شوید یا ناتوان از انجام کارهای روزانه خود هستید، ممکن است دچار افسردگی باشید. به‌طورکلی اگر از علائم زیر پنج مورد یا بیشتر را تقریباً هرروز، برای بیشتر طول روز و به مدت حداقل دو هفته تجربه کرده‌اید، لازم است به پزشک خود اطلاع دهید:

• بی‌علاقگی به فعالیت‌های روزانه

• داشتن حس لذت‌بخش یا سرگرم‌کننده نبودن همه‌چیز

• احساس غم، ناراحتی یا پوچی در تمام هفته و در طول بیشتر ساعات روز

• احساس برانگیختگی یا پریشانی شدید

• زیاد گریه کردن یا بیشتر وقت‌ها قرار داشتن در استانه‌ی گریه

• نگرانی‌ری در الگوی غذا خوردن یا خوابیدن

مثل تمایل به خوردن یا خوابیدن زیاد یا ناتوانی از غذا خوردن و خوابیدن

• احساس گناه، بی‌ارزش بودن یا نا اُمیدی

• احساس ناتوانی برای کنار آمدن با مسائل

• داشتن افکار منفی در مورد خودتان

• نگرانی‌های غیرضروری در مورد مسائل

• حس ترس بی‌دلیل و غیرقابل کنترل

• ترس‌های شدید مثل ترس از مرگ

• داشتن رؤیاهایی در مورد آسیب دیدن کودکان

• احساس خستگی و روخت زیاد

• بی‌علاقه بودن نسبت به محیط اطراف و ظاهران

• وسواس بیش‌ازحد

• حواس‌پرتی و نداشتن تمرکز

• سه‌شنبه ۲۳ دی‌ماه ۱۳۹۹

• سال دوازدهم - شماره ۱۹۴۳

www.sepehrpress.ir

تپنده کشور نقش مهم در حوزه اقتصادی، کشاورزی، دامپروری و مواد غذایی دارند و باید به زیرساخت‌های سلامت آن‌ها توجه ویژه‌ای شود.

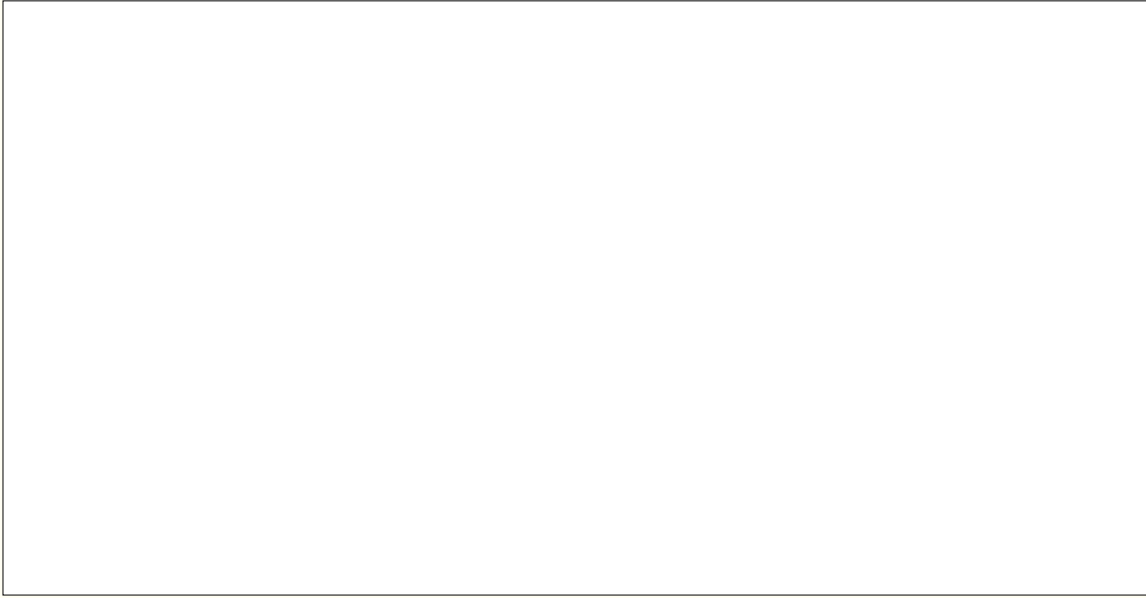
آن‌طور که مشخص است اکثر داروخانه‌های مستقر از داروهایی بسیار محدودی برخوردار هستند، که با توجه به شرایط کرونایی که در آن قرار گرفتیم باید تلاش شود ضمن پربارتر کردن داروخانه‌ها از عبور و مرور می‌مورد آن‌ها جلوگیری به عمل آید. از طرفی دیگر لازم است که با استقرار آمبولانس در همه درمانگاه‌ها و پی‌ای‌کار نیروهای آنان از بروز اتفاقات ناگوار جلوگیری کنیم.

به‌نظر می‌آید برخی روستاها ساکنان زیادی دارند اما باید یا راه زیادی را طی کنند و یا منتظر پزشک باشند تا در طول هفته آن‌هم فقط چند ساعت به معالجه بپردازند که با توجه به خطرات احتمالی و با بیمار نبودن پزشک بسیار سراسر‌از است.

و از طرف دیگر تقویت زیرساخت‌های روستایان موجب می‌شود که شاهد کاهش مهاجرت به شهرها و یا بازگشت روستایان به دیار خود باشیم که امر مستلزم پیگیری و توجه بیشتر دولت به روستایان است.

خانم‌های باردار مراقب باشید

افسردگی در دوران بارداری



• به پیاده‌روی در اطراف خانه بروید.

• برای انجام سایر کارهایی که دوست دارید، وقت بگذارید.

• همسران یا کسی را که با او احساس نزدیکی می‌کنید در بارداری سهیم کنید.

• برای تقویت رابطه‌ی خود با همسرتان سالم بگذارید.

• خوب غذا بخورید و بیشتر با رژیم غذایی سالم دوران بارداری آشنا شوید.

• فعالیت‌های بیش‌ازحد توان و کارهای غیرضروری را که خود و کودکان نیاز دارید، دریافت

• از قرار گرفتن در موقعیت‌های استرس‌زا خودداری کنید.

• نوشیدن چای، قهوه یا نوشابه را که مانع خواب راحت است، کم کنید.

• در مورد ورزش در دوران بارداری، داشتن تناسب‌اندام در بارداری و سلامت بارداری مطالعه کنید.

افسردگی پس از زایمان

اغلب زنانی که دچار افسردگی پس از زایمان می‌شوند، اولین بار در دوران بارداری متوجه علائم افسردگی شده‌اند و علائم و درمان افسردگی پس از زایمان با افسردگی دوران بارداری یکی است. افسردگی پس از زایمان را با گرفتگی خلق پس از زایمان که پس از یک یا دو هفته برطرف می‌شود، اشتباه نگیرید. همانند افسردگی قبل از بارداری یا دوران بارداری، افسردگی پس از زایمان احتمالاً ناشی از ترکیبی از عوامل هورمونی، محیطی و ژنتیکی است. داشتن افسردگی یا اضطراب در دوران بارداری معمولاً مهم‌ترین احتمال برای پیش‌بینی افسردگی پس از زایمان است. پس یادتان باشد که برای درمان زودتر و برطرف کردن مشکل افسردگی بارداری و افسردگی پس از زایمان، مراجعه به پزشک لازم و ضروری است. مراجعه به یک مشاور یا مصرف دارو نیز به این معنا نیست که شما ضعیف هستید، بلکه به این معناست که شما می‌خواهید کاری را که ضروری است برای سلامت و ایمنی خود و کودکان انجام دهید و این کار قدرت و نیروی زیادی می‌خواهد و نشانه قوی و منطقی بودن شماست.

افسردگی شما بدتر شود. به همین دلیل است که درخواست کمک و اقدام برای درمان، هرچه هم که کار دشوار باشد، بسیار مهم است.

تأثیر افسردگی در کودک

افسردگی درمان‌نشده، با اضافه نکردن وزن کافی در دوران بارداری و شروع برخی مشکلات دیگر برای مادر مرتبط دانسته می‌شود. اگر خیلی احساس افسردگی می‌کنید، ممکن است متوجه شوید که رفتن به چکاپ‌های دوران بارداری نیز برایتان سخت است و این بدان معناست که مراقبتی را که خود و کودکان نیاز دارید، دریافت نخواهید کرد و این می‌تواند برای شما و جنینتان خطرناک باشد.

در برخی پژوهش‌ها نیز، افسردگی درمان‌نشده در دوران بارداری با احتمال بیشتر برای به دنیا آوردن نوزاد زودرس یا نوزادی با وزن پایین تولد مرتبط تشخیص داده شده است. این پژوهش‌ها همچنین نشان می‌دهد که نوزادان متولدشده از زنان مبتلا به افسردگی درمان‌نشده احتمال بیشتری برای تحریک‌پذیری و پریشانی دارند.

بنا براین دنبال کردن یک برنامه‌ی درمانی با مشاور، راهکارها برای داشتن سلامت روحی در بارداری شامل موارد زیر است:

• سعی نکنید که با سختی‌های بارداری یا نوسانات خلقی خود به‌تنهایی مقابله کنید.

• مراقبت از خود را در بالای فهرست کارهای ضروری خود قرار دهید.

• در برابر وسوسه انجام همه‌ی کارهای خانه مقاومت کنید.

اگر فکر می‌کنید ممکن است دچار افسردگی دوران بارداری باشید، ضروری است که با پزشکتان صحبت کنید، زیرا فقط پزشک یا یک متخصص می‌تواند افسردگی شما را بررسی کند. اگر فکر می‌کنید افسردگی شما به اندازه‌ی حدی که ممکن است بر سلامت شما تأثیر بگذارد، با پزشکتان صحبت کنید. اگر فکر می‌کنید افسردگی شما به اندازه‌ی حدی که ممکن است بر سلامت شما تأثیر بگذارد، با پزشکتان صحبت کنید. اگر فکر می‌کنید افسردگی شما به اندازه‌ی حدی که ممکن است بر سلامت شما تأثیر بگذارد، با پزشکتان صحبت کنید.