آژیر

کم آب نشوید

سپیده سلیمی

در فصول گرم سال علاوه بر نوشیدن آب و مایعات مصرف میوه‌های آبداری مثل خیار و هندوانه نیز مقدار قابل توجهی آب به بدن شما می‌رساند. سالادهای سبز و گوجه فرنگی هم از خوردنی‌های خوب برای فصل تابستان هستند. اما در فصول گرم سال از خوردن غذاهای چرب و سرخ شده اجتناب کنید و تا حد امکان از گوشت قرمز پرهیز کنید. در عوض از انواع گوشت سفید، مرغ و ماهی تازه و سبزیجات سود ببرید. اما اگر به آب‌رسانی سریع نیاز دارید غذاهای نمکی بخورید زیرا نمک موجود در این غذاها شما را تشنه کرده و به نوشیدن آب بیشتر ترغیب می‌کند.

اگر به‌طور مستمر ورزش می‌کنید در هوای گرم از دویدن و راهپیمایی در فضای باز خودداری کنید و فقط در سالن‌های سرپوشیده ورزش کنید. دویدن و پیاده‌روی در دمای بالای ۳۰ درجه سانتی گراد می‌تواند به گرمازدگی و کم‌آبی منجر شود.

حدود نیم ساعت قبل از ورزش حتماً دست‌کم یک لیتر آب بنوشید و به‌خاطر داشته باشید پس از انجام حرکاتی ورزشی نیز باید با نوشیدن مقدار کافی آب و مایعات، آب از دست رفته در حین ورزش را جبران کنید.

در فصول گرم سال رعایت بعضی نکات تغذیه‌ای می‌تواند در خنک نگاه داشتن بدن و پیشگیری از کم‌آبی بسیار موثر باشد:

– از خوردن گوشت قرمز و تخم‌مرغ، از آنجا که غذاهایی گرمازا هستند، تا حد امکان اجتناب کنید. این غذاها در بدن تولید حرارت می‌کنند.

– پروسه هضم غذاهای گرمازا در بدن نیز اغلب طولانی‌تر است از این‌رو با صرف انرژی بیشتر برای هضم این غذاها بدن احساس ضعف و خستگی بیشتر می‌کند. درحالی که سبزیجات و میوه‌ها با صرف انرژی کمتر در حین هضم با قندهای طبیعی، ویتامین‌ها و مواد معدنی خود به ما انرژی می‌بخشند.

– در آب و هوای گرم از خوردن غذاهای پرادویه، چرب و سرخ شده نیز به همین دلایل باید پرهیز کرد.

– در فصول گرم سال از خوردن میوه‌های گرمازا مثل خرما و انبه بپرهیزید. اگر مایلید چنین میوه‌هایی را مصرف کنید آنها را حدود دو تا سه ساعت قبل از مصرف در آب سرد یا شیر خیس کنید.

– مصرف دانه‌های روغنی نیز در گرمای شدید تابستان توصیه نمی‌شود. بعضی از این دانه‌ها مانند بادام را می‌توان قبل از مصرف یک شب در آب خیس کنید تا اثر سوء آنها بر بدن برطرف شود.

سایر نکاتی که برای اجتناب از کم‌آبی باید رعایت کنید عبارتند از:

– همیشه به مقدار کافی آب بنوشید.

– برای نوشیدن آب منتظر احساس تشنگی نباشید و همیشه قبل از آنکه تشنه شوید آب بنوشید.

– در صورتی که زمانی را خارج از خانه یا در ماشین می‌گذرانید برای خود و به‌ویژه کودکان یک بطری آب همراه داشته باشید.

– از قرار دادن بطری‌های پلاستیکی حاوی آب در زیر آفتاب یا در گرمای فضاهای محصور و گرم مانند ماشین پارک شده خودداری کنید زیرا ممکن است حرارت موجب شود بطری پلاستیکی آب را آلوده سازد.

– در سفرهای تابستانی همیشه چند بسته محلول الکترولیت (مانند ORS) همراه داشته باشید تا در صورت نیاز بتوانید فوراً الکترولیت‌های از دست رفته بدن را جایگزین کنید.

– هنگامی که در معرض هوای گرم قرار دارید با نوشیدن آب و مایعات و خوردن غذاهای نمکی آب و مواد معدنی از دست رفته بدن را جبران نمایید.

– هر روز با آب خنک دوش بگیرید.

– در ساعات بسیار داغ روز از فضاهای سرپوشیده که به وسایل خنک‌کننده مجهز هستند استفاده کنید و مدت زیادی در فضای باز نمانید.

– هرگز کودکان را در هوای گرم حتی برای مدتی کوتاه در ماشین پارک شده تنها نگذارید.

با تمام تمهیداتی که باید برای پیشگیری از کم‌آبی به عمل آورید لازم است نسبت به علائم آن نیز آگاهی داشته باشید تا در صورت بروز این عارضه بتوانید به‌موقع وارد عمل شوید. علائم اولیه کم‌آبی بدن عبارتند از: تشنگی و بی‌حالی، خشکی دهان و زبان، سرگیجه، خستگی، تپش قلب، آشفتگی، کاهش تعریق و دفع ادرار.

با مشاهده چنین عارضه‌هایی باید به سرعت به بدن آب و مایعات برسانیم اما چنانچه عوارض وخیم‌تر باشند مانند بروز تهوع، اسهال و تب مراجعه به پزشک ضروری است. در صورت بالا رفتن تب و همراهی آن با سردرد، دردهای سینه‌ای و یا بروز اشکال در تنفس باید شخص به صورت اورژانس به مراکز درمانی رسانده شود.

خوشبختانه تمام این عوارض حتی در گرم‌ترین روزهای سال با رعایت نکات ساده و نوشیدن آب به راحتی قابل پیشگیری هستند. از نوشیدن آب، هشت لیوان در روز، غافل نشوید.

بخش پایانی

دکوراسیون در اتاق انتظار

الهام اسمعیلی

معمولاً با مطرح شدن موضوع دکوراسیون، همه اذهان به سمت و سوی شرایط محیطی یک خانه سوق داده می‌شود در حالی که دکوراسیون موضوعی گسترده است که می‌تواند تک‌تک فضاهایی را که ما در طول زندگی‌مان با آنها سروکار داریم پوشش دهد. یکی از همین مکان‌ها را که به بهانه روز پزشک به آن خواهیم پرداخت، اتاق انتظار مطب پزشکان و یا مراکز درمانی است.

در دکوراسیون محیط‌های درمانی، موارد گوناگونی همچون پوشش‌های فضاها، لوازم گرمایشی و سرمایشی، لوازم دکوراسیونی، نورپردازها و غیره همگی می‌بایست تا حد امکان با نیازهای بیماران مراجعه‌کننده مطابقت داشته باشد.

پوشش‌های فضا: به طور کلی برای پوشش سطح دیوارها و کف یک محیط درمانی که انواع و اقسام آلودگی‌ها و میکروب‌ها در آن وجود دارند، قابل شست‌وشو بودن، از جمله مهم‌ترین و ضروری‌ترین خصوصیت موردنیاز محسوب می‌شود. بنابراین طبیعی است که کاربرد رنگ‌های پلاستیکی و همچنین کاغذهای دیواری برای اغلب مکان‌ها رد خواهد شد مگر آنکه کاغذ دیواری تا حدودی قابل شست‌وشو بوده و در سطح بالای دیوار و دور از دسترس همگان به کار برده شده باشد و فضای زیرین آن را پوشش‌های قابل شست‌وشویی مانند رنگ‌های روغنی و یا دیوارپوش‌های پلاستیکی و یا سنگ و سرامیک در برگرفته باشند.

البته رعایت این موضوع در مورد مطب‌های پزشکان به اهمیت اتاق انتظار در مراکز درمانی بزرگ مانند بیمارستان‌ها و درمانگاه‌ها نیست. در میان رنگ‌ها نیز رنگ روغنی آن هم از نوع براق‌تر مناسب‌ترین انتخاب رنگی جهت پوشش دیوارهای این قبیل مکان‌ها است. زیرا هر چه میزان رنگ روغنی براق نسبت به مات بیشتر باشد، سطح صیقلی‌تر بوده و در نتیجه شست‌وشوی آن راحت‌تر امکان‌پذیر خواهد بود.

توصیه: با نصب زه‌های چوبی و یا پلاستیکی بر روی دیوارهایی که پوشش رنگی برای آنها انتخاب شده است، آن هم در ارتفاع متناسب با ارتفاع پشتی صندلی و محل برخورد احتمالی با دیوار، از آسیب‌دیدگی‌های حاصل از این گونه برخوردها می‌توان جلوگیری کرد.

از دیوارها که بگذریم کف‌ها نیز از جمله مهم‌ترین سطوحی هستند که به راحتی در معرض آلودگی قرار می‌گیرند لذا می‌بایست به پوشش قابل شست‌وشوی آنها نیز توجه کرد. در همین راستا سنگ و سرامیک بهترین انتخاب به حساب می‌آیند.

البته در مورد مطب‌های خصوصی، پوشش کف با کفپوش‌های HDF لمینیت شده نیز بلامانع است؛ زیرا امکان استفاده از مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده به وسیله انواع و اقسام تی‌ها برای تمیز کردن آنها وجود دارد به شرط آنکه آب به طور مستقیم استفاده نشده و نسبت به خشک کردن سطح آن نیز به سرعت اقدام شود.

لوازم دکوراسیونی و کاربردی: در اتاق انتظار یک مطب و یا مرکز درمانی به طور قطع تعدادی صندلی و چند میز برای همراهان و خود بیماران لازم است که راحت‌تر بودن این صندلی‌ها برای نشستن حتی طولانی‌مدت، به صبوری در انتظار کمک می‌کند. بنابراین برای چنین محیط‌هایی صندلی‌ها و یا مبلمان‌هایی مناسب هستند که ارتفاع سطح نشیمنگاه تا زمین زیاد نباشد. هر چه این میزان در محدوده استاندارد خود کمتر باشد، فرد به هنگام نشستن احساس راحتی بیشتری می‌کند.

نکته ۱: با توجه به نوع بیماری و وضعیت جسمی اغلب بیماران مراجعه‌کننده و تخصص پزشک، در صورت نیاز می‌بایست تختی نیز برای بیماران بدحال در گوشه‌ای از سالن و یا در اتاق دیگری در نظر گرفته شود.

نکته ۲: به جای پارچه برای روکش صندلی‌ها و یا مبلمان، چرم‌های مصنوعی را برای این منظور انتخاب کنید تا شست‌وشو و ضدعفونی آن امکان‌پذیر بوده و آلودگی‌ها به راحتی تمیز شوند.

رنگ پوشش‌ها: هنگامی که در مورد رنگ یک فضا بحث می‌کنیم، تنها به رنگ سطوح ثابت آن مکان یعنی دیوارها، درها و کف محدود نمی‌شود بلکه پالت رنگی یک محیط تمام رنگ‌های به کار رفته در لوازم و سطوح را در بر می‌گیرد لذا برای انتخاب لوازم دکوراسیونی و کاربردی، علاوه بر موارد لازم جهت در نظر گرفتن نوع کاربرد آنها، به زیبایی ظاهری و رنگ‌شان نیز توجه کنید زیرا همان‌طور که می‌دانید رنگ تاثیر مستقیمی بر روی روحیه افراد می‌گذارد. بنابراین در چنین مکان‌هایی از رنگ‌های شاد، ملایم و آرام‌بخش استفاده کرده و از به کار بردن رنگ‌های افسرده‌کننده و حتی تند صرف‌نظر کنید به‌عنوان مثال بهترین انتخاب برای پالت رنگی محیط‌های درمانی رنگ‌های سبز، سبزآبی، آبی‌کمرنگ، آبی‌سبز، صورتی کمرنگ، گلبهی، کرم، لیمویی و یا تلفیقی از آنها با هم است ولی برعکس کاربرد رنگ‌های بنفش، خاکستری، قهوه‌ای، مشکی و مانند اینها هرگز توصیه نمی‌شود.

عناصر تزئینی: با کاربرد عناصر صرفاً تزئینی و دکوراسیونی مانند تابلوها، گل و گیاه طبیعی و یا حتی مصنوعی و شمعدان فضایی ایجاد شده و به همین طریق کمی از اضطراب و ناراحتی بیمار می‌توان کاسته و آرامشی هر چند موقتی را در او پدید آورد.

لوازم سرگرم‌کننده: مراجعین یک مطب پزشک و یا یک مرکز درمانی می‌بایست مدت زمانی که معمولاً چندان هم کوتاه نیست را برای مراجعه به انتظار سپری کنند. گذشت این مدت زمان هنگامی قابل تحمل‌تر می‌شود که افراد به کاری سرگرم باشند. به عنوان مثال تماشای برنامه‌های تلویزیونی که بر روی دیوار نصب شده و یا در گوشه‌ای قرار گرفته یا گوش دادن به موسیقی متن ملایم و آرامبخش و یا رادیو و همچنین حل جدول و مطالعه مجله و یا روزنامه می‌تواند از جمله این سرگرمی‌ها باشد.

نورپردازی: از آنجا که نور غذای روح است، در یک محیط درمانی که اغلب بیماران با ناراحتی‌های جسمی یا روحی ناشی از مشکل جسمی‌شان مراجعه می‌کنند، وجود نوری مناسب و کافی ضروری است.

تسهیلات گرمایشی و سرمایشی: وجود تسهیلات مناسب فصل برای گرم کردن و یا خنک کردن فضا برای افزایش آستانه تحمل بیماران و همراهان در یک انتظار چندساعته بسیار موثر است.

سرویس‌های بهداشتی: در فضای ساختمان یک مطب وجود یک سرویس بهداشتی ضروری است. در این سرویس نیز می‌بایست تسهیلات لازم در قالب توالت فرنگی و دستگیره‌های مورد نیاز برای بیمارانی که دچار معلولیت جسمی بوده و یا به جهت دردهای مفاصل پا امکان استفاده از توالت‌های معمولی برایشان وجود ندارد، در نظر گرفته شود.

با فرزندان

به علایق فرزندتان علاقه‌مند شوید

دکتر لورنس استینبرگ
ترجمه: نوشین دیانتی

بخش اول

احتمالاً تا به حال پیش آمده سعی کنید فرزندتان را به کارهایی که انجام می‌دهید علاقه‌مند کنید اما آیا تا به حال فکر کرده‌اید چطور می‌توانید خود را به آنچه او دوست دارد علاقه‌مند کنید؟ این کار مجموعه فرصت‌های کاملاً متفاوتی برای وقت گذراندن با او پیش می‌آورد. خیلی خوب است که فرزندتان را با علاقه‌مندی‌ها و فعالیت‌هایی که دوست دارید آشنا کنید. به این ترتیب فرصتی برای هر دو نفرتان برای ارتباط با یکدیگر پیش می‌آید، دلیلی برای وقت گذراندن با هم پیدا می‌کنید و صمیمیت ناشی از مشارکت در امر خاص ایجاد می‌شود. این کار هرچه باشد، ورزش، کاردستی، نواختن موسیقی یا کاری ساده مانند خواندن نوع خاصی از کتاب‌ها یا قدم زدن در پارک، فرزندتان را به آنچه شما علاقه دارید علاقه‌مند می‌کند و باعث می‌شود هر دوی شما احساس خوبی داشته باشید.

با همه این تفاصیل، روش کاملاً متفاوتی که باعث می‌شود بتوانید با فرزندتان رابطه برقرار کنید این است که به آنچه او دوست دارد علاقه نشان بدهید. با این کار موقعیت‌های تازه برای وقت گذراندن با هم و پیوند با یکدیگر پیدا می‌کنید. همچنین فرزندتان احساس متفاوتی نسبت به زمانی خواهد داشت که شما او را در علایق خودتان سهیم می‌کنید. بچه‌ها بیشتر به پیروی از والدین عادت دارند تا به راهبری آنها و برایشان جالب خواهد بود که هر از چندی جای نقش‌ها با هم عوض شود. حتی ممکن است هرچه بزرگتر می‌شوند شروع به یاد دادن چیزها به پدر و مادرشان بکنند و این تعویض نقش به آنها احساس شایستگی و عاقل بودن می‌دهد. (لازم به تذکر نیست که وقتی فرزندتان به سنین نوجوانی می‌رسد احتمالاً می‌تواند چیزهای فراوانی به شما یاد بدهد.) چند دلیل هست که معمولاً باعث می‌شود والدین نتوانند در علایق فرزندشان شریک شوند. گاهی بچه‌ها دوست دارند کارهایی انجام بدهند که والدینشان دوست ندارند. (معمولاً همان پدر و مادرهایی که انتظار دارند فرزندشان در مواجهه با فعالیتی که آنها انتخاب می‌کنند صبور باشند، وقتی فرزندشان فعالیتی را انتخاب می‌کند صبر کافی به خرج نمی‌دهند.) مثلاً اگر فرزندتان تماشای فیلم‌های علمی – تخیلی را دوست دارد و این کار برای شما به حد مرگ خسته‌کننده است، با او چندتایی فیلم از این دست نگاه کنید و وقتی تمام شد از او بپرسید از چه چیزی در فیلم خوشش می‌آید. دفعه بعد که فیلم نگاه می‌کنید به چیزهایی که اشاره کرده دقت کنید ممکن است جلوه ویژه یا هنرپیشه خاصی را دوست داشته باشد. ببینید آیا می‌توانید از فیلم به خاطر چیزهایی که فرزندتان از آن لذت می‌برد، لذت ببرید.

مطب

وقتی نوزادان بی‌خواب می‌شوند

بی‌خوابی تنها بزرگسالان را درگیر نمی‌کند، نوزادان نیز از شدت بی‌خوابی کلافه می‌شوند ولی چون نمی‌توانند به راحتی بیان کنند با گریه‌های بیش از حد و آرام و قرار نداشتن‌های طولانی شکایتشان را ابراز می‌کنند. نوزادان معمولاً ۱۶ تا ۲۰ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند که در ماه‌های سوم به حدود ۱۷ – ۱۶ ساعت در روز می‌رسد. طولانی‌ترین زمان خواب آنها بین ۴ تا ۵ ساعت است و این دقیقاً زمانی است که می‌توانند بدون شیر خوردن بخوابند. شیرخواران سه‌ماهه به طور متوسط پنج ساعت در روز و ده ساعت در شب می‌خوابند و تقریباً یک یا دو بار بیدار می‌شوند که طبیعی بوده و بنا به دلایلی مثل احساس گرسنگی، سرما یا خیس کردن اتفاق می‌افتد.

برای اینکه شیرخوار در طول شب خواب راحت داشته باشد او را بیش از حد بیدار نگه ندارید، زیرا خسته شده و در به خواب‌رفتن مشکل پیدا می‌کند. وقتی خواب‌آلود است او را در تخت خودش قرار دهید، او را به اتاق خودش ببرید تا یاد بگیرد بدون شما به خواب رود. نوزاد فرق روز و شب را نمی‌داند، این اختلاف را شما به وی یاد دهید.

در طول روز تا آنجا که می‌توانید با او بازی کنید و اجازه دهید شب به راحتی استراحت کند. حتی برای تعویض کهنه کودک نیز در شب با او صحبت نکنید و کمتر سر و صدا تولید کنید. این گونه او یاد می‌گیرد که در شب و در محیط‌های کم‌نور و کم سروصدا بخوابد.

کودک را جز زمانی که پاهایش به دلیل دفع مدفوع و ادرار دچار قرمزی، تورم و دردناکی نشده، شب‌هنگام برای تعویض کهنه بیدار نکنید. نوزاد در شش‌ماهگی باید یاد بگیرد که خودش بخوابد. فراموش نکنید در این سن مهم‌ترین دلیل نگرانی کودک، اضطراب از جدایی شما است. در طول روز ترس‌های ناشی از جدایی کودکتان را با بغل کردن و نوازش‌های مداوم به او پاسخ دهید. ضمناً خوابیدن با پتو و عروسک را نیز به او یاد دهید و این گونه او را به خوابیدن بدون خودتان عادت دهید. پس از شش‌ماهگی تغذیه شبانه کودک را قطع کنید و تعداد دفعات تغذیه‌ای او را به یک بار آن هم قبل از خواب (ساعت ۱۰، ۱۱ شب) کاهش دهید. با تمامی اینها اگر باز هم نوزادتان نخوابید و در طول شب بسیار آشفته بود سریعاً به پزشک اطلاع دهید.

اعصاب و روان

مالک آرزوها

لیلا خانجانی: آرزو داشتن شیرین و دلچسب است و آرزوها وقتی شیرین‌تر می‌شوند که به واقعیت مبدل شوند. برای رسیدن به آرزو یکی از مهمترین قدم‌ها خیره شدن بر هدف است. خیره بودن متمرکز بودن است یعنی توجه مدام و بی‌وقفه. همه تفاوت لیزر با نور چراغ نیز همین متمرکز شدن است. نگاه مداوم بر هدف از اتلاف وقت و انرژی جلوگیری کرده و همه توان، امکانات و فرصت‌ها را برای فتح قله بسیج می‌کند و البته یکی از بهترین امکانات در اختیار ما عملکرد مغز ما است. یکی از دلایلی که می‌تواند این عملکرد را تحت‌الشعاع قرار دهد حرکت چشم‌ها است. دانشمندان کشف کرده‌اند که چنانچه مرکز توجه چشم‌ها از جایی به جایی دیگر تغییر کند برای کسری از ثانیه بخش‌هایی از مغز دچار توقف می‌شوند، به اصطلاح مغز هنگ می‌کند. بر طبق آخرین تحقیقات صورت گرفته در مرکز پژوهش‌های مغزی دانشگاه ایلی‌نویز زمانی که چشم‌های ما مرکز توجه و خیرگی‌اش را از نقطه‌ای به نقطه دیگر عوض می‌کند برخی از توانمندی‌های ادراکی ما هم با این تغییر و جابه‌جایی خاموش می‌شوند. چیزی که به نوبه خود تاثیری عمیق بر توانمندی‌های خاص مغز مرتبط با تصاویر ذهنی دارد. شاید بارها تجربه کرده باشید که هنگام صحبت راجع به موضوعی خاص دچار فراموشی لحظه‌ای شده باشید. آیا یادتان می‌آید در آن لحظات مسیر نگاهتان را تغییر داده باشید؟ اگرچه این سکسکه‌های مغزی توقف تنها یک سی‌ام ثانیه به طول می‌انجامد اما در طول روز جمع این کسری از ثانیه‌ها به چند ساعت توقف در عملکرد مغز منجر می‌شود. هر چند که باورش سخت است! این موضوع علاوه بر کاهش کارایی مغز از سطح ایده‌آل حتی در مورد مشاغلی که با ارتباط تصویری بیشتر درگیر هستند مثل خلبانی به هنگام فرود هواپیما می‌تواند مخاطره‌آمیز باشد. از این رو دانشمندان و محققان در پی ساختن کابین‌هایی برای خلبانان هستند تا کمترین جابه‌جایی چشمی را برای کنترل داشته باشند. و اما از آرزوها و خیره بودن گفتیم. تصورش را بکنید چه می‌شود اگر بر مالک آرزوها خیره باشیم؟