

۷	
 مشار	
سال دهم	
شماره ۱۲۵۱	
یکشنبه	
۱۲ تیر ۱۳۹۰	
۱ شعبان ۱۴۳۲	
۳ جولای ۲۰۱۱	



یک جراح و متخصص ارتوپدی؛ سرما باعث تشدید درد و گرما باعث تسکین آرتروز می‌شود

یک جراح و متخصص ارتوپدی تاکید کرد؛ دو زانو یا چهار زانو نشستن افراد مبتلا به استئوآرتریت یا آرتروز زانو معوض است. دکتر رحیم محمدتقی نژاد در گفت‌وگو با ایستا، اظهار داشت: استئوآرتریت زانو یا آرتروز زانو یکی از علل شایع درد زانو در سالمندان است که علاوه بر درد و تورم سبب اشکال در راه رفتن می‌شود. وی ادامه داد: این بیماری اغلب با استئوآرتریت سایر مفاصل همراه بوده که علاوه بر درد و تورم سبب اشکال در راه رفتن می‌شود و بیشتر در افراد بالای ۵۰ سال دیده می‌شود. همچنین شیوع آن در زنان بیشتر از مردان است. وی افزود: این بیماری ممکن است یکطرفه یا دو طرفه بوده و معمولاً قسمت داخلی زانو بیش از قسمت خارجی آن مبتلا شود چرا که فشار بیشتری روی این قسمت وارد می‌شود. این متخصص و جراح ارتوپدی ضمن اشاره به علل مساعد کننده بیماری استئوآرتریت عنوان داشت: ضربه‌های مختلف زانو که سبب شکستگی، دررفتگی، پارگی منیسکها و رباطهای زانو می‌شوند در صورتی که به‌طور صحیح مواجهه نشوند دیر یا زود سبب بروز استئوآرتریت می‌شوند. وی فشار بیش از حد روی زانو، آرتریتهای چرکی و غیرچرکی را که منجر به ضایعات غضروف فمعلی‌شوند، بیماریهای عصبی، دررفتگی مگر کشکک و فعالیت‌های ورزشی زیاد همچون فوتبال، کوهنوردی و عوامل ارثی را از دیگر علل مستعد کننده این بیماری برشمرد. وی خاطر نشان کرد؛ در کشور ما استئوآرتریت بین کشکک و استخوان ران شایع‌تر است و علت آن وضع زندگی اجتماعی است چرا که اکثر افراد در موقع نشستن و غذا خوردن روی زمین و به صورت دو زانو یا چهار زانو می‌نشینند. وی یادآور شد: توالتهای ایرانی طوری است که افراد با زانوی کاملاً خم روی آن می‌نشینند که این وضعیت فشار زیادی روی غضروف آن وارد کرده و نهایتاً باعث تشدید استئوآرتریت می‌شود. این جراح و متخصص ارتوپدی درد را از عللم برجسته این بیماری دانست و گفت: درد ابتدا خفیف بوده و پس از راه رفتن طولانی برای بیمار وجود می‌آید و در مراحل پیشرفته به تدریج شدت آن بیشتر شده و درد غالباً به عضلات ساق و ران انتشار می‌یابد. دکتر تقی نژاد خاطر نشان کرد؛ در بیمارانی که استئوآرتریت بیشتر فمصل بین کشکک و استخوان ران را مبتلا کرده است درد بیشتر در موقع بلند شدن پس از مدتی طولانی نشستن، بلند شدن از روی توالت ایرانی ویا پائلا وپائین رفتن از پله‌ها وجود می‌آید در حالی‌که در استئوآرتریت بین استخوان و ران و درشت نی، درد بیشتر در کنار داخلی زانو وجود دارد. وی گفت: در زمینه درمان این بیماری ابتدا بایستی بیمار را از کارهایی که فشار زیاد روی زانو وارد کرده و باعث تشدید بیماری می‌شود منع کرد. همچنین بیمار را یگر ییاق است کم کردن وزن ضروری است.



تسلیم و فرار ، زیرا حفظ سلامتی و تندرستی خود و خانواده ، مقدم بر هر چیز دیگر است و برای رسیدن به آن نباید از هیچ کوششی دریغ کرد .

والدین عزیز، مخفی کاری علاج کار نیست ، می بایست پدر و مادر با یکدیگر گفتگو و علاج کار کنند . فرزندان مصرف کننده با معاد با پر خاشگری ، زور و اعمال خشونت به پدر و مادر اجبار می کنند . هر طوری شده مواد آنان را تهیه کنند . ترس از ابرو در محل زندگی ، آشنایان و نزد فامیل باعث تسلیم شدن والدین در برابر خواسته فرزندان معناد می شود .

به والدین تاکید می گردد که این کار درست نیست و نباید تسلیم خواسته نادرست آنان شد . می بایست بخش عمده مسئولیت و عواقب کار بر عهده خود معاد باشند و خانواده نیز به منظور فراهم آوردن معناد در خانواده می توانند فرزندان و همسر را نیز به مصرف مواد ترغیب نماید . پس به کار گیری راهکارهای پیشگیرانه بدون کمک و همکاری فعالانه والدین می شود . با استفاده از خدمات مشاوره ای و روانشناختی می توان این عشق کاذب را به سمت بهبودی فرد معاد سوق داد و از آن بهره برداری صحیح کرد . بهترین راه کمک به فرد معناد معرفی او به کلبیک های تخصصی و استفاده از افراد متخصص و در کنار آن پشتیبانی و حمایت خانواده از فرد در حال ترک می باشد .

یکی از راه حل های نامناسب که گاهاً بعلت عدم آگاهی والدین اتخاذ می گردد ، ازدواج و گزینش همسر برای فرزند معتادشان می باشد. این دسته از والدین به اشتباه فکر می کنند که اگر فرزندشان ازدواج کند به اصطلاح سر به راه شده و با بعلت نفوذ همسر ، دست از اعتیاد بر می دارند . اما تجربه نشان داده است که ازدواج راه حل مناسبی جهت ترک اعتیاد نمی باشد ، زیرا فرد معناد برفراری روابط صحیح را بلد نیست و کسی که رابطه صحیح را بلد نباشد در ازدواج نتها موفق نخواهد بود بلکه همسر او نیز در معرض خطر خواهد بود .

نتایج تحقیقات نشان می دهد درصد بسیاری از زنان بعلت زندگی در کنار همسران معتادشان گرفتار اعتیاد می گردند .

این زنان دو دسته اند:

۱- یا خود همسران بعلت نزدیکی با یک فرد معناد متقاضی مواد بوده اند ،

۲- یا برای حفظ همسر شان خود نیز مصرف کننده شده اند .

به دلایل فوق به والدین توصیه می شود که قبل از ازدواج دو اصل اساسی را هرگز فراموش کنند :

۱- تحقیقات قبل از ازدواج

۲- ضروری بودن آزمایش عدم اعتیاد

خانواده و اعتیاد

رویا جهانگیری

امروزه مصرف مواد مخدر یکی از عمده ترین مشکلات پیش روی جوامع بشری است. مسائل و مضایبی که مصرف مواد بر زندگی انسان ها وارد می کند ، هر روز عده بیشتری را در جهت تدوین نظریه و ارائه راهبردهای عملی برای از میان برداشتن و یا تخفیف این گونه اثرات ، به صف مبارزان با مواد سوق می دهد . عده ای دیگر نیز به خاطر ناگامی هایی که به دنبال تلاش های خود در زمینه درک این پدیده و شیوه های رفع آن تجربه کرده اند ، میدان را خالی کرده و در حوزه های دیگر مشغول شده اند. آنچه واضح است این که تا به حال پژوهشگران عوامل بسیاری را در ایجاد سوء مصرف مواد دخیل دانسته اند .

این عوامل گستره ای از عوامل زیستی – وراثتی ، روانشناختی ، اجتماعی ، محیطی ، خانوادگی و ... را در بر می گیرد . می توان چنین پنداشت که در بحث اعتیاد ، مصرف بعضی از مواد دروازه ورود به مصرف مواد دیگر است بعنوان مثال : سیگار دروازه ورود به مصرف مواد مخدر قوی تر است و با حبشش دروازه ورود به مصرف کوکائین است.

اتکون زمان آن رسیده که به مشکل اعتیاد به طور جدی تر نظر افکینم و به عنوان پدر ، مادر یا سرپرست فرزندان خود ، نقش خود را فعالانه ایفا کنیم . دیگر مجال درنگی نیست . امروزه نوبت آن رسیده تا در آموزش و پرورش عزیزان خود مجدانه تلاش کنیم ، فرزندانمان را جدی بگیریم و آنان را از خطرات در کمین نشسته ، مصون داریم «آموزش مهارتهای زندگی» از سنین دبستانی می تواند بسیار مؤثر و کارآمد باشد. امروزه آموزش و افزایش سطح آگاهی فرزندان یک مساله ملی و بسیار پر اهمیت است . عدم دسترسی به دانش و اطلاعات کافی درباره مواد مخدر سبب گردیده تا نسل جوان در معرض خطر جدی قرار گیرد . هنوز به بسیاری بعلت عدم مهارت « نه گفتن» بهترین سانهای زندگی خود را از دست می دهند .

سهل انگاری والدین در انتقال اطلاعات صحیح و « عدم آموزش مهارت های زندگی » به فرزندانمان، مشکلات عدهای را در زندگی اجتماعی آنان به وجود آورده است . این در حالی است که بسیاری از والدین به درستی نمی داندند چگونه باید آموزش های لازم را به فرزندان خود بدهند .

تجربیات نشان داده اند که عدم کار آمدی پدر و مادر می تواند منجر به پرورش فرزندانی مبتلا و بیمار گردد . فرزند پروری وظیفه ای بسیار سنگین است و برای

یکی از راه حل های نامناسب که گاهاً بعلت عدم آگاهی والدین اتخاذ میگردد ، ازدواج و گزینش همسر برای فرزند معتادشان می باشد

این دسته از والدین به اشتباه فکر می کنند که اگر فرزندشان ازدواج کند به اصطلاح سر به راه شده و یا بعلت نفوذ همسر ، دست از اعتیاد بر می دارند

۱- یا خود همسران بعلت نزدیکی با یک فرد معناد متقاضی مواد بوده اند ،

۲- یا برای حفظ همسر شان خود نیز مصرف کننده شده اند .

به دلایل فوق به والدین توصیه می شود که قبل از ازدواج دو اصل اساسی را هرگز فراموش کنند :

۱- تحقیقات قبل از ازدواج

۲- ضروری بودن آزمایش عدم اعتیاد

یک متخصص پوست:

آفتاب سوختگی‌های متعدد در پوست‌های روشن باعث ایجاد سرطان پوست می‌شود

یک متخصص پوست توصیه کرد: استفاده از لباس‌های با آستین‌های بلند، شلوار بلند، کلاه مخصوص و عینک آفتابی مناسب همراه با مصرف ضدآفتاب در مناطق کوهپای در فصل تابستان ضروریست. دکتر نصرت پورسینا در گفت‌وگو با ایستا، اظهار داشت: پوست عضوی از بدن است که در معرض مستقیم آفتاب و عوامل مضر محیطی بوده و به عنوان یک سد دو طرفه عمل می‌کند. وی افزود: پوست از داخل اجازه نمی‌دهد آب و الکترولیت‌ها به بیرون نشت کنند و همچنین از خارج اجازه نمی‌دهد مواد مضر وارد پوست شود. برای انجام صحیح این دو عمل باید ساختمان بسیار سالمی داشته باشد بنابرین وظیفه ما این است که به این ارگان مهم و حیاتی دقت بیشتر داشته باشیم. وی یکی از فاکتورهای مضر برای پوست را اشعه مستقیم خورشید و اشعه ماورای بنفش عنوان کرد و گفت: لازم است با کره‌های ضدآفتاب پوست را از این فاکتور ها محافظت کنیم. دکتر پورسینا در ادامه گفت: اینکه چه ضد آفتابی برای چه سنی ودر چه شرایطی باید استفاده شود متخصص پوست باید تعیین کند. این متخصص پوست خاطر نشان کرد: کودکان بعد از دو سال لازم است از ضدآفتاب‌های مخصوص اطفال فاقد مواد آگرایز را استفاده کنند.

یادداشت

انتقاد سازنده حلقه اتصال مردم و مسئولین

سید ابراهیم کوخردی ، کارشناس حقوق قضائی ، شهرستان بستک

میان مردم قرار می گیرند ، مسوولین و مدیران باید خود را از مردم بالاتر ببینند ؟

مسئولین ما در کشور عزیز ایران اسلامی از مردم بوده و باید با مردم و برای مردم باشند و تاکنون هیچ گاه خود را از مردم دور نداشته اند . چرا در بعضی از شهرستان ها مسوولین و فرمانداران به مردم اجازه انتقاد را نمی دهند ؟ چرا وقتی انتقاد سازنده ای از آنان شد موضع می گیرند و طرف را با تمام قدرت می کوبند و نابود می کنند؟ باید همه با هم دست در دست هم با افکاری واحد با تاسی از رفتار ولی ام مسلمین جهان حضرت آیت الله خامنه ای که از رفتار تمجیدی یکی از نمایندگان مجلس انتقاد کرد ، کشور را آبادتر به جلو برد .

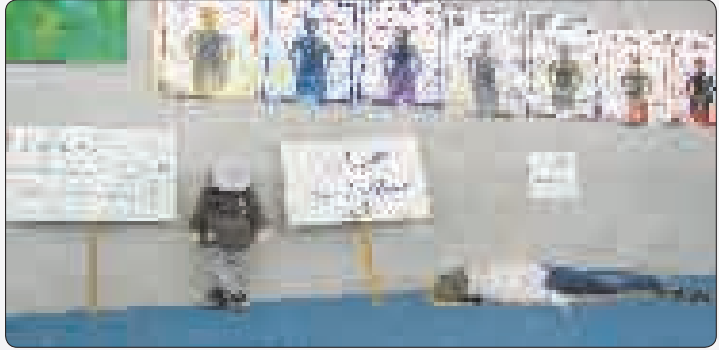
متأسفانه در بین مسوولین ما انتقاد معنایی ندارد و اگر هم معنایی داشته باشد برای خود آنها معنا دارد . مسوولین دوست دارند از آنان تمجید و تعریف شود .

اگر جایی کمیودهای وجود داشته باشد جایی برای تعریف و تمجید باقی نمی ماند . باید مسوولین استانی روحیه انتقاد پذیری را در بین مسوولین شهرستان ها تقویت نمایند تا مردم و جوانان راحت بتوانند انتقادات خود را بیان کنند .

به حمدالله در کشور ایران عزیز اسلامی فضای انتقاد و بیان دیدگاه وجود دارد. اگر مسوولیت به افرادی سپرده شود که با دیدی تنگ و عدم انتقادپذیری وارد عرصه مدیریتی شوند کار مشکل خواهد شد و این مردم و جامعه و جوانان هستند که خسارت می بینند .

ضمن احترام به همه مسوولین استان از آنان تقاضامندیم در این زمینه حتما جاره بیندیشند تا مسوولین در شهرستان ها انتقاد پذیر باشند و اگر انتقادی صورت پذیرفت سعه صدر داشته باشند و برنامه های خود را تجدید نموده و با ارائه برنامه های خود اذهان جامعه و مردم و جوانان را روشن کنند نه اینکه منتقدان را کوبیده و با موضع گرفتن و تخریب آنان بخواهند تلافی کنند .

نمایشگاه اعتیاد «همیاران سلامت و روان همراه» در گهان



• **عکس زارعی**



امام علی (ع)

دلی که از تقوای الهی خالی باشد، فتنه های دنیا را پر کند



موسسه خدمات مالی وحسابداری حسابگران صدورنشین هرمزگان

تنظیم دفاتر قانونی و اظهار نامه مالیاتی

تلفن: ۰۹۱۷۳۶۸۴۴ / ۴۳۱۵۴۴۹ / ۱۶

شرکت دریا صنعت آنامیس خدمات فنی و تاسیسات ساختمان

■ نصب سیستم های الکترونیکی ،آیفون تصویری،درب های اتوماتیک
■ حریق ،آتن مرکزی ■ دریهای ضد سرقت ،دریهای یوبی وی سی (upvc) ■ برق ساختمان و لوله کشی
■ سقف کاذب و دیوار پوش ■ تعمیرات

تلفکس:۶۶۷۱۹۳۷ زارعی:۰۹۱۷۹۵۶۹۷۰۳