



بسم الله الرحمن الرحيم  
فصلنامه کشوری



سروش مهر، دکتر محمدرضا شیرزادی، دکتر محمدحسین صالحی سورمقی، لیلا فتاحی، دکتر جلیل فتح‌آبادی، دکتر سید محمود نبوی، دکتر پرویز وحدانی، منیژه یونسی کفشگری

دبیر تحریریه و مدیر فنی: لیلا فتاحی

مسئول IT: مهندس حسین موسوی

همکاران این شماره (به ترتیب حروف الفبا):

دکتر پیام آزاده، دکتر هادی اسماعیلی، دکتر قاسم انصاری، اعظم دوست‌محمدیان، دکتر شهرام رفیعی‌فر، سعید

امور مالی: مهندس سید محمدحسین موسوی  
طرح جلد و گرافیک: پرویز مقدم

صاحب امتیاز: معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با همکاری معاونت بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مدیر مسئول: دکتر علی رمضانخانی

سر دبیر: میترا توحیدی

مدیر اجرایی: دکتر سید کاظم شاهزاده فاضلی  
مسئول دفتر فصلنامه: منیژه یونسی کفشگری

نشانی: تهران، خیابان حافظ، تقاطع خیابان جمهوری، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
کد پستی: ۱۱۳۴۸۴۵۷۶۴ شماره پیامک: ۳۰۰۰۵۶۰۷۶۰ پست الکترونیکی: rabet\_salamat@sbmu.ac.ir



سال شانزدهم، شماره ۴-۴۲، پاییز و زمستان ۹۳

آنچه در این شماره می‌خوانید



مراقب خودت باش ۱۳



جهان در تب ابولا ۶



اما و اگرهای اینترنت! ۱۲



الفبای تغذیه در شیمی درمانی ۱۹



سفره سلامتی/آتش ترش زنجان ۲۷



گیاهان دارویی ۳۲



پشت پرده مسکن‌ها ۳۷



نکاتی در خصوص خریداری و مصرف مواد غذایی ۴۵



پشت دیوارهای خاطره ۵۰



همه چیز درباره این گاز! رادون ۵۸

گزارش ۶۴

جدول رمزار ۷۲

سرمقاله ۲

سرمقاله

از کرونا چه خبر؟ ۵



اورژانس‌های دندانپزشکی در کودکان ۸



تب مالت یک بیماری و هزار چهره ۱۵



قارچ ۲۵



میوه خشکانی ۳۰



هر انسان سالم یک تخم مرغ در روز ۳۵



بوتولیسم مسمومیت مرگبار ۴۱



ریزه کاری خانه‌داری ۴۷



همه چیز درباره شپش ۵۵



روی خط سلامت ۶۰



نظرسنجی ۷۱

## تار و پودی که عشق می‌بافد

زندگی باوری می‌خواهد  
از جنس امید  
که اگر سختی راه به تو یک سیلی زد  
آن امید از ته قلب  
به تو گوید  
که خدا هست هنوز...

آیدا دختری است از سرزمین مقدس مشهد که در پی یک حادثه دچار ضایعه قطع نخاع شده است اما علیرغم همه ناملایمات توانسته است بر شرایط خود غلبه کند. او با همه سختی‌هایی که ناخواسته زندگی‌اش را در محاصره قرار داده داوطلبانه دستان سخاوتمند خود را به سوی هم‌نوعانش دراز کرده تا به عنوان یک "داوطلب سلامت خاص" سفیر سلامت و امید باشد. آیدا اکنون در آستانه دهی چهارم زندگی قرار دارد و تلاش می‌کند تا با هر آنچه که در توان دارد از ورای تمام اشک‌ها و دردها، پلی بر دشت لبخند و مهربانی‌ها بزند و همه هم‌وطنانش را در این میهمانی نور و امید سهیم کند.



پشت دیوارهای خاطره

دیگری منتقل شوم. در تمام این مدت از درد گردن شکایت داشتم. در واقع در تصادف مهره‌های ۴ و ۵ گردنم دچار جابجایی شده بود و نخاعم در محل جابجایی مهره‌ها دچار خونریزی شده و در نهایت آسیب دیده بود. در پی ایجاد ضایعه در نخاع، از زبان به پایین حس و حرکت کل بدنم را از دست دادم. در حالی که امیدوی به زنده بودنم نداشتند من را به آی سی یو منتقل کردند. دو روز بعد تنفسم هم از کار افتاد، و به دستگاه تنفس مصنوعی (ونتیلاتور) وصل شدم و اینچنین بود که مدت صد و بیست و سه روز را در آی سی یو گذراندم تا اینکه با صلاح‌دید پزشکان در حالی که هنوز با دستگاه تنفس می‌کردم مرخص شده و به منزل منتقل شدم. بالاخره بعد از پیگیری‌های زیاد و کمک یک پرستار و پزشک متخصص از دستگاه تنفس مصنوعی جدا شدم؛ کاری که غیرممکن به نظر می‌رسید!

به دلیل شرایط بحرانی خودم و به‌علت ناملایماتی که آگاهانه و ناآگاهانه از سوی دیگران، متحمل می‌شدم، دوره سختی را در آی سی یو گذراندم. من به جز پلک زدن قادر به انجام هیچ کاری

آیدا هستم. متولد ۱۳۶۳  
البته آیدای امروز در سال ۱۳۸۳ به دنیا آمد! و این بار نه از بطن مادر، بلکه از دل یک حادثه...

بیست ساله بودم و دانشجوی ترم دوم رشته‌ی مهندسی صنایع غذایی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان، که شهری است در ۱۲۵ کیلومتری مشهد. عازم دانشگاه بودم که در میانه‌ی راه آن حادثه رخ داد. اتوبوسی که من سرنشین آن بودم در جاده به یک تریلی برخورد کرد، راننده تمام اتوبوس را رد کرد و تنها جایی که من نشسته بودم، را نتوانست به موقع از مهلکه بگریزند و در نتیجه به تریلی برخورد کرد. تنها شخصی که صدمه دید من بودم. در حالیکه به شدت آسیب دیده بودم با یک وانت به نزدیک‌ترین درمانگاه منتقل و از آن‌جا با آمبولانس به بیمارستان اعزام شدم. در اورژانس زخم و عصب صورت‌م را ترمیم کردند، فک‌م را موقتاً بستند و پای شکسته‌ام را هم تحت کشش با وزنه قرار دادند. عکسی هم از گردنم گرفته شد. دوازده روز در بخش بستری بودم و قرار بود برای عمل‌های تکمیلی به بیمارستان

نبودم. وزنه‌ای که برای جدا نگه داشتن مهره‌های آسیب دیده، از سرم آویزان بود حتی امکان حرکت دادن سرم را هم از من می‌گرفت. برای تنفس، لوله‌ای در دهان داشتم (لوله اینتوبه) که مانع از حرف زدن می‌شد. هر چند بعد از مدتی هم که آن لوله را خارج کردند و به جایش لوله‌ی دیگری بر روی گردنم قرار دادند (لوله‌ی تراکستومی) و دهانم آزاد شد، اما باز هم قادر به حرف زدن نبودم. هر لحظه نیازهایی داشتم گاه حیاتی، که چون قادر به ابراز آن نبودم به ناچار رنج بسیاری را تحمل می‌کردم. دوران بسیار سختی را گذراندم اما از ورای آن سختی‌ها بود که آیدای امروز متولد شد. در حال حاضر تنها دست چپم حرکتی ۴۰ درصدی دارد البته به استثنای مچ و انگشتان که حرکتی ندارند. با ابزاری که کاردرمانم برایم طراحی کرده است با همین دست چپ، و با همین اندک توانایی قادر به تایپ و استفاده از کامپیوتر هستم. دست راستم حرکت موثری ندارد و فقط بصورت در جا تکان‌هایی می‌خورد. در باقی اعضا هم هیچ حس و حرکتی ندارم. به علت مشکل تنگی نای که قابل جراحی نیست و یادگار دیگری از آن دوران است، با یک لوله تعبیه شده بر روی گردنم تنفس می‌کنم. ۵ سال اول این لوله از نوع دیگری بود (تراکستومی) که با آن امکان صحبت کردن نداشتم، ولی بعد لوله‌ی دیگری به نام تی‌تیوب برایم گذاشتند که با کمک آن بالاخره بعد از ۵ سال توانایی صحبت کردن را به دست آوردم.

در تمام این مدت هیچ وقت نگفتم: «چرا من؟» البته آن اوایل می‌خواستم این را بگویم ولی بعد به این نتیجه رسیدم که این جمله ناسنجیده‌ترین حرفی است که فردی در شرایط من می‌تواند بر زبان آورد و از تصور اینکه بخواهم در پی پاسخ این سوال باشم به من احساس پوچی دست می‌داد. پایه‌ی دنیا بر تضادهاست و هیچ چیز مطلق نیست. باید غم باشد تا شادی معنا پیدا کند. تا نفرت نباشد، عشق معنا نمی‌یابد. بدون بیماری، مفهوم سلامتی موجود نمی‌شود.

البته این بدان معنا نیست که من این واقعه را به راحتی پذیرفتم. درک این واقعیت و قبول زندگی این‌چنینی کار ساده‌ای نبود و چهار سال طول کشید تا به ثبات برسم و کاملاً با این مسئله کنار بیایم. در این میان، یافتن توانایی در استفاده از کامپیوتر و ورودم به دنیای مجازی و در پی آن آشنا شدن با دوستانی که شرایط مشابه من را داشتند، نقش مهمی در بهبود شرایط من داشت. با ورود به دنیای مجازی پیلای درخودماندگی ام شکافته شد و به دنیایی راه یافتم که هر چند مجازی بود اما همچون دنیای واقعی، زندگی در آن جریان داشت.

در واقع من زمانی به ثبات رسیدم که شروع کردم از اندک توانایی‌هایم بهره‌ای هر چند ناچیز ببرم و به زندگی خود که آن را به نوعی زندگی انگلی تشبیه می‌کردم قدری معنای

انسانی ببخشم. برای رسیدن به این مقصود، ابتدا امکانات و توانایی‌هایم را سنجیدم. می‌دانستم که دانشگاه رفتن و ادامه‌ی تحصیل در رشته‌ای که سابقاً درس می‌خواندم برایم امکان‌پذیر نیست. پس به تنها کار ممکن پرداختم که به جز توانایی ذهنی نیاز به هیچ چیز دیگری نداشت؛ یعنی مطالعه‌ی کتاب و زبان انگلیسی. به تدریج با افزایش توانایی‌های جسمی، فعالیت‌هایم را هم گسترش دادم، شروع به نوشتن و تقویت قلمم کردم، و دانشم را در زبان انگلیسی به حدی رساندم که وقتی پدرم پس از دو سال دوندگی رضایت دانشگاه سابقم را مبنی بر تغییر رشته‌ی من از مهندسی صنایع غذایی به مترجمی زبان انگلیسی و تحصیل غیرحضوری در منزل جلب کرد؛ با کسب بالاترین نمرات در دروسی که بصورت آزمایشی به من داده بودند، بی‌هیچ چون و چرایی با ادامه‌ی تحصیل موافقت شد و من امروز با موفقیت توانستم از این رشته در مقطع کارشناسی فارغ التحصیل شوم.

از آن روز تصمیم گرفتم دیگر مغلوب شرایط نباشم و برای دوباره ایستادن بجنگم. تمام تلاش‌هایم در جهت دستیابی به این هدف بوده است که وقتی به آنچه پشت سر گذرانده‌ام نگاه می‌کنم احساس رضایت داشته باشم و با غرور بگویم که همه‌ی تلاشم را کردم، کوتاهی نکردم و دیگر از این بهتر نمی‌شد و بیش از این از دستم بر نمی‌آمد. و اکنون شعار من این است:

### **دست از طلب ندارم، تا کام من بر آید**

در سخت‌ترین روزهایی که درآی سی‌یو بستری بودم و در شرایطی که در زیر حجم سنگین وحشت و درماندگی خُرد می‌شدم، سوگند یاد کردم که اگر روزی از آن جا خلاصی یافتم تمام تلاشم را بکنم تا نگذارم حتی اگر شده یک نفر دیگر هم این شرایط را تجربه کند. پس از آنکه از توانایی کار با کامپیوتر برخوردار شدم و به دنیای مجازی راه یافتم انگیزه‌ی اصلی‌ام را پیدا کردم و آن چیزی نبود جز «به اشتراک گذاشتن تجربیات».

چرا که دیگر کمک کردن به سایر بیماران وظیفه‌ی من بود. از طرفی می‌خواستم که به این پیشامد و این بیماری معنا و مفهومی ببخشم، با خودم گفتم: «من نمی‌گذارم که این همه رنج بی‌حاصل بماند، من از آن بهره‌ی کُشی خواهم کرد.» و به این ترتیب من از این بیماری بهره‌ی جستم تا امید را به دیگران عرضه کنم. تا به انسان‌ها گوشزد کنم قدر داشته‌هایشان را بدانند؛ به اندک سختی کمر خم نکنند و "نمی‌توانم‌ها" را از خود دور سازند. با این کار من دیگر نه نماد ناتوانی و از کار افتادگی، بلکه "سفیر امید" بودم.

و امروز کمک به انسان‌ها را به‌عنوان رسالت خود برگزیده‌ام و این را وظیفه‌ی خود می‌دانم. واقعاً احساس زیبایی است وقتی کسی برایم می‌نویسد «با

لبخند که هست! من همیشه گفته ام که شرایط خانواده و نزدیکان بیمار، سخت تر از خود او می باشد؛ پس با لبخند خود به خانواده تان امید و انرژی ببخشید. بی قراری و بد خلقی شما، تنها فشار مضاعفی است بر آن ها. اگر دستی ندارید که شانه های خسته ی پدر را مالش دهید و بر دستان پینه بسته ی مادر مرهم گذارید، می توانید با لبخند و روی خوش، صدها برابر خستگی را از تنشان به در کنید. و چه کاری مفید تر از این...

و همچنین می خواهم بگویم که تشخیص های پزشکی اغلب حالت کلی دارند ولی قابل تعمیم دادن به فرد فرد بیماران نمی باشند. همچنین نمود ظاهری بیماری اغلب از واقعیت آن هولناک تر است. به عنوان مثال خود من بر اساس شرایطم که بسیار پیچیده بود، باید جانم را از دست می دادم یا اگر به معجزه های زنده می ماندم، زندگی ام در حد زیست نباتی می شد، ولی می بینید که با وجود تمام مشکلات جسمی و تنفسی و خطراتی که هنوز هم تهدید کننده ی جان من هستند، زندگی فعال و سالمی دارم. پس هیچگاه نهراسید و امید خود را از دست ندهید. مطمئن باشید که روزهای بهتری خواهند آمد...

و اما برای داوطلبان سلامت حرفی ندارم چرا که داوطلبان سلامت خود، پیام وجدانشان را شنیده و رسالت انسانی شان را دریافته اند. اگر حرفی باشد برای باقی افراد است و آن اینکه هر کسی باید یک "داوطلب سلامت" باشد. همانطور که یک بیماری خاص از فردی به فرد دیگر متفاوت است و هیچ دو بیماری با هم قابل مقایسه نمی باشند، تجارب سلامتی و بهداشتی هر انسانی هم مختص به خود اوست که باید آن را با دیگران به اشتراک بگذارد تا در موارد مشابه، افراد دیگر نیز بتوانند از این تجربیات بهره ببرند. به عبارتی شعر معروف "بنی آدم اعضای یکدیگرند" همان جان کلامی است که بارها و بارها خوانده ایم و بی تفاوت می گذریم در حالی که عمل به آن باید برایمان یک وظیفه شود. امیدوارم روزی همه ی افراد به این درک برسند، و هر شهروند یک داوطلب سلامت باشد تا شاهد جامعه ای از هر لحاظ سالم و پویا باشیم.



استفاده از تجربیات تو زخم بستر مادرم را درمان کردیم»، «با راهنمایی های تو بیماران را راحت تر از بیمارستان ترخیص کرده و به منزل آوردیم» یا «با خواندن وصف حال تو انگیزه ی زندگی پیدا کرده ام و افسردگی ام کاهش یافته است». به خصوص وقتی پزشکان و پرستاران برایم می نویسند که مطالب من نگرش آن ها را نسبت به بیمار، موقعیت و نیازهای وی تغییر داده است.

حتی خود من هم زمانی که تحت فشار شرایط، دچار ناامیدی و هراس می شوم و زبان به شکوه می گشایم، به نوشته هایم مراجعه می کنم و با مرور آنها آرامش می یابم.

دلم می خواهد به کسانی که از مشکلی مشابه من رنج می برند بگویم که ناتوانی می تواند خالق توانایی های خارق العاده ای باشد که هیچ انسانی به جز فرد ناتوان قادر به انجام آن نیست. نمونه ی افرادی که با محدودیت های جسمی، کارهای بزرگی انجام داده اند کم نیستند. باید این افراد را شناخت، الگو قرار داد و خود را با آن ها سنجید. البته می دانم که گفتنش آسان است و امکانات، نقش تعیین کننده ای در میزان رکود یا پویایی بیمارانی مثل من دارد. به هر حال در هر شرایطی باید سعی کنند در حد توانایی شان مفید باشند تا زندگی شان معنا بیابد. اگر هیچ امکاناتی ندارند،

|                |               |             |              |
|----------------|---------------|-------------|--------------|
| معمولی<br>۴۲۷۵ | متوسط<br>۴۲۷۶ | خوب<br>۴۲۷۷ | عالی<br>۴۲۷۸ |
|----------------|---------------|-------------|--------------|

لطفاً نظر خود را در مورد این مطلب به شماره پیامک ۳۰۰۵۶۰۷۶۰ ارسال نمایید

## درس‌هایی که باید از این حادثه بیاموزید

سعید سروش مهر؛ کارشناس اورژانس ۱۱۵ تهران



اصطلاح قطع نخاع را معمولاً برای آسیب‌های نخاع بکار می‌بریم. این آسیب‌ها در همه حوادث ممکن است به وجود بیایند ولی در حوادثی مانند تصادف وسایل نقلیه، سقوط از ارتفاع، حوادث ورزشی و حوادث حین کار احتمال آسیب به ستون مهره‌ها بیشتر است. در این حوادث، ستون مهره در ناحیه کمر یا گردن دچار شکستگی یا آسیب می‌شود و به نخاع که در درون ستون مهره‌ها قرار دارد فشار شدیدی وارد می‌شود.

این فشار و ضربه موجب پارگی، له‌شدگی، فشردگی و کشیدگی نخاع شده و به دنبال آن اندام‌ها فلج می‌شوند. هرچه محل آسیب نخاع بالاتر و به ناحیه گردن نزدیک‌تر باشد قسمت‌های بیشتری از اندام‌ها دچار فلج می‌شوند. در مواقعی که مهره‌های گردن دچار آسیب می‌شوند احتمال فلج شدن عضلات تنفسی و قطع تنفس بیمار وجود دارد و باید به آن توجه کرد.

اگرچه تشخیص قطعی آسیب نخاعی در مراکز درمانی انجام می‌شود اما به عنوان یک قاعده کلی هنگام برخورد با یک مصدوم باید فرض کنید که مهره‌های گردن و ستون فقرات دچار آسیب شده است لذا بهترین کار این است که به مصدوم دست نزنید و او را حرکت ندهید؛ مگر اینکه به علت حوادثی نظیر آتش سوزی و انفجار خطر جانی، مصدوم را تهدید کند.

کوچکترین سهل انگاری در حرکت و جابه جایی مصدوم می‌تواند باعث آسیب و عوارض همیشگی یا حتی مرگ او شود. اگر با حادثی برخورد کردید که در آن فردی آسیب دیده، سریعاً با شماره تلفن ۱۱۵ تماس بگیرید. کارشناسان پرستاری اورژانس شما را راهنمایی می‌کنند تا زمان رسیدن آمبولانس چه اقداماتی انجام دهید. قبل از رسیدن اورژانس می‌توانید با دست، سر و گردن را گرفته و حرکات آن را محدود کنید.

از هرگونه تجمع و ازدحام در محل حادثه خودداری کنید و راه را برای رسیدن آمبولانس باز بگذارید.

در مواقع اضطراری که ناچار هستید مصدوم را جابه‌جا کنید محافظت از سر و گردن او بسیار مهم است چون ممکن است مهره‌ها دچار شکستگی یا آسیب شده باشند. به عنوان مثال اگر با تصادف یک خودرو برخورد کردید که احتمال خطرات بعدی همچون آتش گرفتن و انفجار خودرو وجود دارد، ابتدا خیلی سریع اما به دور از عجله و شتابزدگی موقعیت مصدومین را بررسی کنید. سپس با حمایت و محافظت از سر و گردن، بیمار را از خودروی در حال آتش‌سوزی یا انفجار خارج و او را به نزدیکترین محل امن منتقل سازید. در واقع باید گفت بدون امکانات لازم نباید بیمار را زیاد جابه‌جا کنید. همین قدر که او را از خطرات محل حادثه دور کنید کافی است. پس از آن

منتظر نیروهای امداد باشید تا با رعایت کامل شرایط ایمنی بیمار منتقل شود.

ذکر این نکته ضروری است که وجود ایمنی صحنه از اصول اولیه ورود به محل حادثه می‌باشد. در صورتی که صحنه امن نباشد؛ به هیچ وجه اجازه ورود به آن را ندارید و باید منتظر باشید تا نیروهای ماهر و کارآموده‌ای که تخصص برخورد با این شرایط را دارند به محل حادثه برسند. این نیروها پس از ایمن ساختن محل حادثه امکان حضور سایر گروه‌های امدادی را فراهم می‌سازند.

اگر مصدوم در زیر خودرو واژگون شده قرار گرفته باشد نیروهای امدادی با استفاده از جک یا دیلم دسترسی به مصدوم را ایجاد کرده و با محافظت کامل از ناحیه سر و گردن و ستون مهره‌ها او را خارج و به محل امنی منتقل می‌کنند. هیچ‌گاه ماشین را تکان ندهید و یا ماشین واژگون شده را به حال اول برنگردانید.

همیشه در برخورد با صحنه‌های تصادف یا سایر حوادث به یاد داشته باشید که جان یک یا چند انسان در خطر است و هرگونه تجمع؛ حتی لحظه‌ای توقف و یا کند کردن حرکت خودرو برای تماشای حادثه می‌تواند باعث ترافیک و دیر رسیدن آمبولانس به صحنه شود. لطفاً همیشه این نکته را به خاطر داشته و در این شرایط، برخوردی منطقی و انسان دوستانه داشته باشید.

