

عباس اسدی

در هر بیمار تصادفی احتمال آسیب گردن وجود دارد بنابراین در انتقال مصدوم به بیمارستان باید از Hard collar استفاده کرد که از زیر چانه تا قاعده گردن را بپوشاند و در زیر بیمار Back Board و در دو طرف سر بیمار کیسه شن قرار گیرد تا از تشدید آسیبهای گردنی جلوگیری شود.

ترومای گردن:

۱- ترومای نافذ

۲-ترومای ی بلانت

ترومای بلانت (Neck Trauma –Blunt)مکانیسم شایع که در تصادفات باعث آسیب گردنی می شود به این صورت است که ابتدا سر به عقب می رود و مجددا با شدت به جلو می آید (Whiplash). توجه داشته باشید که در ۵۰ درصد موارد آسیب های گردنی در گرافی معمولی تشخیص داده نمی شود و در صورتیکه CT-Scan نوع Spiral در دسترس باشد بسیار کمک کننده است.

در ترومای بلانت ۱- ترومای گردن ۲-ترومای راه هوایی که آسیب عروق بزرگ می تواند وجود داشته باشد.

در صورتیکه بیمار هوشیار باشد با پرسیدن محل درد از بیمار ومعاینه فیزیکی اگر در لمس تندرست وجود داشت گرافی ساده رخ و نیمرخ گردنی انجام می شود . در صورتیکه گرافی مشکوک باشد باید

Spiral-Scan انجام شود و در صورتیکه بیمار در کوما باشد باید حتما پس از Fix کردن سر و گردن برای بیمار انتوباسیون انجام داد. بطورکلی در مواردی که بیمار سیانوزه باشد و درمواد آینه ، آسیب سر و صورت ، آسیب راه هوایی ، سوختگی مجاری تنفسی ، ترومای ریه ، آسپیراسیون و GCS پایین تر از ۹ باید بیمار اتوبیه شود .

در سوختگی مجاری تنفسی در اثراستنشاق هوای داغ اگر انتوباسیون در ابتدا انجام نشود پس از مدتی

ادم مجاری تنفسی شدت پیدا کرده و بیمار دچار استریدور شده استریدوی پیدا کرده و انتوباسیون بسیار مشکل خواهد شد . در هنگام آینه فقط ۲ – ۱ برای برقراری تنفس فرصت داریم . در هنگام آینه فقط ۲ – ۱ برای برقراری تنفس فرصت داریم . برای انتوباسیون قرار می گیرند نفر دوم سر بیمار را در وضعیت نوتر Fix می کند و نفر سوم با فشار بر روی غضروف کریکوتید سر و گردن و حنجره را در یک امتداد قرار می دهد. در مورد این روش یک مطالعه روی ۳۰۰۰ نفر انجام گردید که ۱۰ درصد آنها دچار آسیب گردنی شده بودند ، هیچگونه عارضه ای

موهای زیبا نیازمند یک رژیم غذایی سرشار از پروتئین است



موهای زیبا نیازمند یک رژیم غذایی سرشار از پروتئین است. پس می کنید در رژیم غذایی خود به قدر کافی از پروتئین های حیوانی و گیاهی مثل گوشت و مرغ و لبنیات بهره ببرید.

هر روز موهایتان را بیش از حد نشوید . در دستور مصرف برخی شامپوها ذکر شده است که موهایتان را دوبار بشوید. اما باید بداندید یک بار شستشو برای تمام انواع موها و برای زدودن چربی و کثیفی از روی موها کافی است. استفاده از محصولات ی مثل ژل و کرمهای مو

، درخشندگی مو را از بین می برد و موها را کدر می کند. شما می توانید از یک شامپوی پاک کننده به هر دو هفته یک بار برای زدودن باقیمانده مواد آرایشی از موهایتان استفاده کنید. استفاده از انواع نرم کننده ها و آب رسان ها بعد از شامپو برای مو ضروری است. چون موها در اثر استفاده از شامپوی تنها خشک و شکننده می شوند اما به خاطر داشته باشید که نرم کننده را فقط به ساقه مو بمالید. نه به ریشه مو. موهای رنگ کرده پس از مدتی درخشش و براقی خود را از دست می دهند بدین منظور استفاده از یک نرم کننده که متناسب با رنگ موی شما باشد، هفته ای یک بار توصیه می شود. شوره مو مشکل اغلب خانم هاست و اغلب

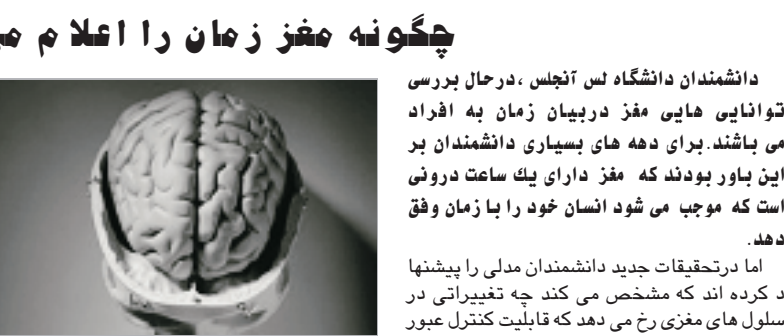
هم به صورت فصلی بروز می کند. برای این مشکل علاوه بر استفاده از شامپو های ضد شوره معتبر، باید از یک رژیم غذایی سالم موقی و سرشار از پروتئین استفاده کنید . چون شوره به علت تغذیه نامناسب ریشه موها تولید می شود و هنگام شستشو درحمام ، ریشه موها سست می شوند و ریزش مو به راحتی صورت می گیرد پس سعی نکنید با شانه و برس به جان موهایتان بیفتید. چون باعث کنده شدن مقدار زیادی مو خواهد شد. مشکل شما با استفاده از مقدار کمی نرم کننده قابل حل است . با استفاده از نرم کننده ، موهایتان را راحتی شانه می شود. نیازی به برس کشیدن های سخت نیست.

دیدہ شد.
توجه داشته باشید که انتوباسیون از راه دهان Orotro- cheal Intubation روش ارجح است ولی بیماران کومایی که تنفس خود بخود دارند بهتر است لوله گذاری از راه بینی انجام شود که در اینصورت قطر لوله را کمتر انتخاب می کنیم در صورتیکه پس از لوله گذاری جریان هوا از لوله وجود نداشت یعنی لوله وارد مری شده است که مکررا لوله را خارج کرده و دوباره می گذاریم که تقریبا همیشه موفق است. لوله گذاری Nasotracheal در موارد شکستگی قاعده جمجمه ، آسیب های شدید سروصورت و Epis taxis کنترا اندیکاسیون دارد .

در آسیب شدید سر و صورت بهتر است از کریکوتیروتومی استفاده کنیم . روشی است که طی آن می توان سریعا به راه هوایی مصدومی با انسداد کامل و صدمات بسیار شدید راه هوایی فوقانی دسترسی پیدا کرده ، بطور موقت به توبیه و اکسیژناسیون او پرداخت . به اینصورت که ابتدا ناحیه را با الک یا بتادین شستشو می دهیم پس از لمس غضروف تیروئید (سیب آدم) درست زیر آن غضروف کریکوتید را لمس می کنیم . بین این دو غضروف غشاء کریکوتیروئید قرار دارد که با تیغ بیستوری یک برش افقی داده و توسط اکاتورتور یا هر وسیله دیلاتوری دیگر ، دو غضروف را هم جدا کرده ، سوراخ را باز می کنیم ترجیحا یک لوله تراکئوستومی را وارد تراشه می کنیم در صورت عدم امکان از سوزن نمره بالا استفاده می کنیم (بیمار را روی دستگاه (gale ventilator) قرار داده که اکسیژن را با فرکانس بالا به بیمار می رسانند ، در ایران موجود نیست) باید با انجام ABG سریال وضعیت بیمار را ارزیابی کرد. توجه داشته باشید در بچه های زیر ۸ سال که قطر لوله تراشه کم است و در افرادی که خلق آویز شده اند و شکستگی حنجره بدون حضور شکستگی گردن دارند باید تراکئوستومی Tracheostomy انجام شود که اینکار نیاز به حداقل ۱۰ دقیقه زمان دارد که در موارد اورژانس قابل انجام نیست .

خاصیت ضد ویروسی میوه انار

به اعتقاد گروهی از محققان ، میوه انار خاصیت ضد ویروسی دارد و می تواند احتمالا برای درمان انواع سرماخوردگی به کار رود.
دکتر صیاح جاسم که اولین بار این ساله را طی تحقیقات دوره دکترا در دانشگاه ناآینگیهام مورد بررسی قرار داده است می گوید وی از مطالعه قران کریم و خواص این میوه که در این کتاب مقدس به آن اشاره شده الهام گرفته است. این محقق عراقی طی تحقیقات خود مشاهده کرده است عصاره میوه انار می تواند باکتریها و ویروسها را از بین ببرد، بدون اینکه به سلولهای اطراف آنها آسیبی وارد کند.
در همین رابطه پروفیسور «مای ایند» متخصص میکروبیولوژی شیمیایی از دانشگاه لستر که مدت ۱۵ سال گذشته در مورد روش درمان انواع سرماخوردگی تحقیق کرده است می گوید : نوعی عصاره انار می تواند بیش از یک میلیارد ویروس را طی چند دقیقه نابود کند. به گفته پروفیسور مای ایند «وی منوز در مورد تأثیر ضد ویروسی میوه انار متحیر و شگفت زده است و می گوید به نظری رسد ماده ای جاشویی در این میوه وجود دارد .



وبا و راههای پیشگیری از آن

سبزیجات و میوه جات آلوده
رعایت اصول بهداشت فردی :
شستشوی دستها با آب وصابون
قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به دستشویی.
شستشوی دستها با آب و صابون
قبل از تهیه غذا یا شیردادن به کودک
از مصرف غذاهای غیر مطمئن و غیر بهداشتی خودداری کنید.
از مصرف مواد غذایی تهیه شده توسط دستفروشان خودداری کنید.
هرگونه ابتلا به اسهال را جدی بگیرید و با غذا خوردن خود مشورت کنید .

بیماری شیع و سرائیت بیماری :
آب آشامیدنی که به هر نحو ممکن با مدفوع آلوده شده باشد و آلودگی آن در مخازن نگهداری آب یا ضمن انباشته شدن باشد .
غذایی که با دست آلوده به مدفوع یا آب ناسالم آلوده شده باشد.
شیشه شیر آلوده در کودکان غذای پخته که بوسیله گس و سوسک که به نحوی با توالت تماس داشته آلوده شوند .

برای اولین بار در استان آذربایجان
آموزشی تعمیر گاشیخ همراه
با ارائه مدرک از سازمان فنی و حرفه ای
در آموزش شگاه شهید حسین یزدی
چهارراه مرادی : طبقه فوقانی داروخانه مشیر واحد ۳
تلفن: ۲۲۳۲۸۷۲

دعوت به همکاری

به یک پیتزا پز ماهر با حقوق مکفی و بیمه

نیازمندیم

تلفن: ۶۶۷۴۵۳۱

آدرس: خ دانشگاه - جنب هتل فروغ یا بانک کشاورزی- پیتزا کنتاکی پارسیان

مشاور املاک حافظ

خرید، فروش، رهن، اجاره

(با مدیریت برادران محبی نژاد)

گلشهر شالی ، خ ایرانیت ، مرجان ۴

تلفن : ۶۶۷۱۸۴۲ - ۶۶۷۱۳۲۰

همراه : ۰۹۱۷۱۶۵۰۷۱۷ - ۰۹۱۷۲۱۸۴۳

قابل توجه انبوه سازان

یک قطعه زمین جنب هتل آتیلار ۲ سیم بالا

به مساحت ۱۴۰۰ مترمربع با موقعیت عالی و تراکم بالا با سند

سیم سرب با وام بانکی ۱۵۰ میلیون تومانی، متری ۴۸۰/۰۰۰ تومان

به فروش می رسد

تلفن: ۶۶۷۱۶۱۷ - همراه: ۰۹۱۷۳۱۸۴۹۳-۰۹۱۷۳۱۶۹۵۱

درخواست مصالح ساختمانی گلرودان

✓ عامل توزیع گچ کارضادراستان ✓ فروش شن و ماسه ✓ سطح شهر و توابع ✓ عامل توزیع گچ امید سمنان و آزادی و پودر سنگ سویر اصفهان و قیم - فروش انواع آجر سال ✓ نماینده فروش آجر نمای جردن اصفهان ✓ عامل توزیع سیمان هرمزگان به نرخ مصوب

بندرعباس : بلوار جمهوری اسلامی - سریالایی کمربندی روبه روی کولر سازی احمدی

تلفن تماس: ۳۳۳۰۲۳۱ - همراه: ۰۹۱۷۱۶۵۱۳۷۱



همراه با مادر رویائی ترین شب زندگیتان بدرخشید

انستیتو آرایش وزیبائی چهره پردازان

به مناسبت ولادت حضرت فاطمه زهرا (س) به عروس خانمهای محترم تخفیف ویژه می دهد

عروس کامل، میکاپ، گریم مو فقط ۰/۰/۰۰۰ تومان

لطفا با وقت قبلی مراجعه فرمایید

بندرعباس : آزادگان - ضلع جنوبی پارک - ساختمان شیشه ای ارشیا - تلفن ۳۳۳۴۸۲۸ -همراه: ۰۹۱۷۳۶۳۱۱۴۵



آسیب نافذ گردن (Penetrating neak Injury) ، باید پس از کنترل راه هوایی و عروق کاروتید ، خونریزی بیمار با انجام Packing و یا استفاده از ۲ انگشت کنترل شود .

تقسیم بندی آتاتومیک گردن:

I – Zone : از کلاویکل تا غضروف کریکوتید

II – Zone: از غضروف کریکوتید تا زاویه قک تحتانی

III – Zone: از زاویه قک تحتانی تا ماستوئید

I – Zone ، مکانیسم تروما معمولا به صورتی است که جاقو از بالا به پایین وارد شده و ممکن است در قاعده گردن سوراخ کو چکی وجود داشته باشد ولی احتمال آسیب به مדיاستن می رود و بخاطر احتمال آسیب عروق توراسیک و سابکلوین آسیب I – Zone بسیار خطرناک است. در صورتیکه بیمار علائم حیاتی Stable داشته باشد سمع ریه انجام می دهیم اگر سمع ریه نرمال باشد آنژیو گرافی شده و د ر صورت آسیب

۲ – un stable – Chest tube – اطاق عمل



چگونه مغز زمان را اعلام می کند

زمان را برای مغز ایجاد می کند. به اعتقاد دانشمندان درک این مسئله به دانشمندان کمک می کند تا دریابند که مغز چگونه کار می کند . بسیاری از رفتارهای پیچیده انسان به توانایی مغز در این که زمان را به وقت اعلام کند بستگی دارد. اطلاعات مرتبط بازمان در فهم سخن امری بسیار حیاتی است به همین منظور درک این مسئله که مغز چگونه زمان را اعلام می کند نقش مهمی در فهم علل بیماری های مانند خوناخن پریش که توانایی زبان شناسی را مختل می کند را ایفا می کند.



سبزیجات و میوه جات آلوده
رعایت اصول بهداشت فردی :
شستشوی دستها با آب وصابون
قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به دستشویی.
شستشوی دستها با آب و صابون
قبل از تهیه غذا یا شیردادن به کودک
از مصرف غذاهای غیر مطمئن و غیر بهداشتی خودداری کنید.
از مصرف مواد غذایی تهیه شده توسط دستفروشان خودداری کنید.
هرگونه ابتلا به اسهال را جدی بگیرید و با غذا خوردن خود مشورت کنید .

برای اولین بار در استان آذربایجان
آموزشی تعمیر گاشیخ همراه
با ارائه مدرک از سازمان فنی و حرفه ای
در آموزش شگاه شهید حسین یزدی
چهارراه مرادی : طبقه فوقانی داروخانه مشیر واحد ۳
تلفن: ۲۲۳۲۸۷۲

دعوت به همکاری

به یک پیتزا پز ماهر با حقوق مکفی و بیمه

نیازمندیم

تلفن: ۶۶۷۴۵۳۱

آدرس: خ دانشگاه - جنب هتل فروغ یا بانک کشاورزی- پیتزا کنتاکی پارسیان

II – Zone : بخاطر اینکه این ناحیه در دسترس می باشد کنترل خونریزی راحت تر انجام می شود که با دست انجام می گیرد.

در صورتیکه بیمار تنگی نفس یا تنفس صدا دار (استریدور) داشته باشد فوراً برای بیمار راه هوای برقراری می کنیم در صورت وجود همامتوم و خونریزی اگر آسیب از پلاتیسمما رد شده باشد باید Explour شود ولی اگر از پلاتیسمم رد نشده باشد نباید Explour شود و فقط تحت نظر قرار می گیرد.

در ۸۰ درصد موارد خون رسانی از طرف دیگر کافی است و مشکلی ایجاد نمی شود ولی در ۲۰ درصد موارد خونرسانی طرف دیگر کافی نیست و بیمار دچار علائم Stroke می شود .

در پارگی مری بیمار در بلع آب دهان درد دارد که باید برای تایید Barium Soallow انجام شود

III – Zone : ناحیه کوچکی حدود ۲ سانتی متر را شامل می شود ولی بخاطر عبور شریان کاروتید داخلی بسیار مهم است . کنترل خونریزی با دست انجام می شود .

معاینه نورولوژیک کامل انجام شود در صورت

نداشتن علائم نورولوژیک Stroke حتما برای بیمار آنژیو گرافی انجام شده و سپس در یک مرکز مجهز و توسط تیم ورزیده جراحی شود .

پیشنهادات(Recommendations):

آسیب بلانت گردن: بررسی آسیب ستون فقرات + ثابت کردن گردن

آسیب نفوذی گردن : معاینه فیزیکی + CXR

در هر دو مورد کنترل راه هوایی و معاینه نورولوژیک:

۱- نافذ : مغز

۲- بلانت: نخاع

گذشتن لوله مدده (N.G Tube) درهمه موارد ترومای گردن بخاطر تحریک رفلکس gag ممنوع است .

۲ – un stable – Chest tube – اطاق عمل

۲ – un stable – Chest tube – اطاق عمل

بازی های ویدیویی جنگی قدرت بینایی را بالا می برد

براساس مطالعات جدید ، بازیکنان می توانند ۳۰ روز پس از انجام بعضی از بازی های ویدیویی جنگی ، تصاویر را واضح تر ببینند .

بیشتر بازی های ویدیویی جنگی به عنوان بازی های مخرب و افزایش دهنده ی خشونت شناخته می شوند اما بر اساس یک تحقیق جدید ، این بازی ها می توانند قدرت بینایی را بالا ببرند .

براساس یک تحقیق جدید در دانشگاه راجستر بازیکنانی که چند ساعت در روز بازی های ویدیویی جنگی را در مدت یک ماه انجام دادند ، توانایی آنها برای تشخیص حروف به هم ریخته در یک آزمایش معمولی بینایی ، بهتر شد .

به گفته اساتید دانشگاه راجستر بازی های ویدیویی جنگی مسیرهای پردازش بصری مغز را تغییر می دهند که این تغییرات به دیگر فعالیت ها منتقل می شوند .

۲ – un stable – Chest tube – اطاق عمل

کرم سا خته شده از شیر انسان برای درمان زگیل

این سلول ها خود را نابود کنند . به گفته پژوهشگران نتایج این مطالعه ممکن است به فراتر از درمان زگیل گسترش یابد زیرا ویروس پاپیلوما ی انسانی که زگیل عادی را به وجود می آورد در عین حال عامل به وجود آمدن زگیل های تناسلی، سرطان گردن ، رحم و بعضی انواع سرطان پوست هم هست .

درمان سرفه با شکلات !

مزیت استفاده از تئوبرومین این است که روی سیستم عصبی وعروق اثر منفی ندارد وباعث خواب آلودگی بیمار نمی شود.
دانشمندان از این به بعد می خواهند به شربت های سینه کاکائو بیفزایند که هم برای کودکان طعم خوبی داشته باشد و هم اثرش در درمان موثرتر است.

۲ – un stable – Chest tube – اطاق عمل

نان سفید خطر دیابت را می افزاید

پژوهش جدید نشان می دهد نان سفید خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ یا دیابت بزرگسالان را می افزاید. طبق این تحقیق غذاهای نشاسته دار موجب بالا رفتن

ناگهانی قند خون می شوند از جمله نان سفید، کیک و شیرینی .

به گفته دکتر الیسون هاج که سرپرست این تحقیق بود ه است افرادی که درصدد هستند از ابتلا به دیابت دور بمانند باید غذاهایی مصرف کنند که موجب بالا رفتن ناگهانی قند خون نمی شوند مثل سبزیجات و میوه جات و نان های سبوس دار.

همچنین این تحقیق نشان دهنده اثر منیزیم در محافظت در برابر دیابت است.



میلاد پر برکت یگانه دخت نبی (ص) ، همسر علی (ع) حضرت فاطمه (س)

و گرامیداشت هفته زن و روز مادر بر همگان مبارك باد

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان

