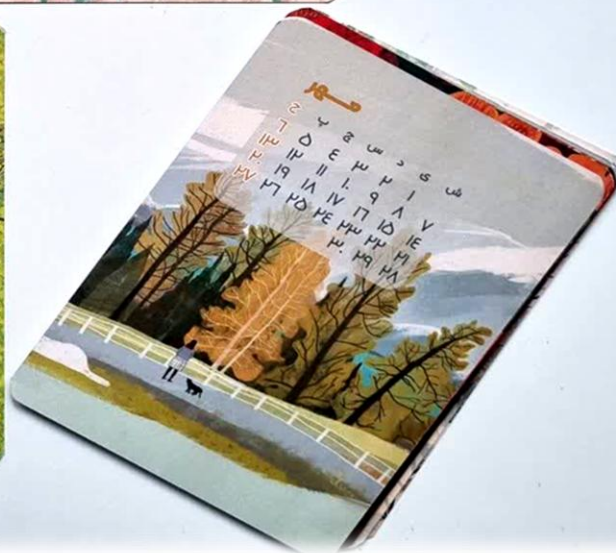
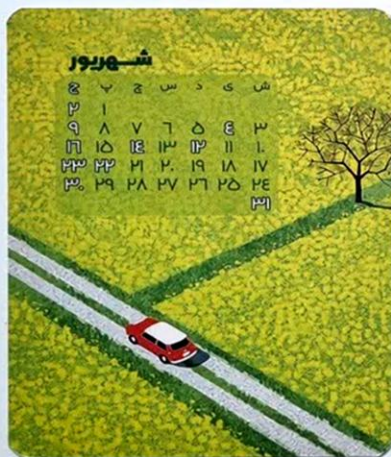


تقویم هفته



17 October World Trauma Day



« ۲۵ مهر ماه روز جهانی تروما و کمردرد (۱۷ اکتبر) »

در دانش پزشکی به هر نوع ضربه، جراحت، شوک آسیب و حادثه وارد شده بر بدن انسان، تروما گفته می‌شود با این شرط که از خارج به بدن وارد شود و عامل درونی یا بیماری در بدن علت ایجاد آسیب نباشد. کارشناسان معتقدند، سه عامل عمده مرگ و میر در دنیا به ترتیب بیماری‌های قلبی و عروقی، انواع سرطان و تروما است که در کشور ما «تروما» در رتبه دوم قرار دارد.

اولین آسیب ثبت شده در جهان که از طریق وسایل نقلیه رخ داده، مربوط به یک موتورسوار نیویورکی در سال ۱۸۹۶ بوده است. بعد از آن و در همان سال یک عابر پیاده لندنی، جان خود را در اثر برخورد با یک وسیله نقلیه از دست داد.

صد سال بعد تعداد مرگ ناشی از حوادث ترافیکی، به ۲۵ میلیون نفر رسید و همین موضوع، کارشناسان جهانی را بر آن داشت که از این امر به‌عنوان فاجعه خاموش قرن یاد کنند و ۱۷ اکتبر را به‌عنوان روز جهانی تروما نامگذاری نمایند.

تروما هر آسیبی که در اثر افزایش انرژی ورودی به بدن ایجاد می‌شود. این انرژی ممکن است از نوع ضربه‌ای، مکانیکی، حرارتی (سوختگی)، شیمیایی یا انواع دیگر باشد.

اهمیت تفاوت این موضوع در اورژانس و فوریت‌های پزشکی مشخص می‌شود مثلاً در برخورد با بیمار دچار سنکوپ و یا شوک، اگر عامل، بیماری باشد امدادگر به راحتی می‌تواند اقدام به جابجایی بیمار کند. ولی در شرایط تروما به علت وجود احتمال آسیب‌های شدید مانند قطع نخاع هر نوع جابجایی و حرکت بیمار بدون حمایت و ثابت نمودن بدن و توسط اشخاص غیر مجرب ممنوع است.

تروما را می‌توان براساس مکانیسم آسیب (حوادث ترافیکی، سقوط، حوادث منزل، ...)، محل آسیب (سر، شکم و ...) و یا بر اساس ویژگی‌های عامل ایجادکننده تروما (ترومای نافذ شکم (با شیء بُرنده) یا ترومای غیرنافذ (بلانت) و همچنین ترومای حرارتی یا فشاری (باروتروما) و غیره تقسیم بندی نمود.

امروزه تروما از مباحث مهمی است که در اکثر کشورهای پیشرفته مورد توجه جدی قرار دارد؛ چرا که چهارمین علت مرگ در تمام دنیا و اولین علت مرگ در چهار دهه اول عمر محسوب می‌شود. سالانه هزاران مرگ و میلیون‌ها جراحت ناشی از تروماهای مختلف به وقوع می‌پیوندد. این مرگ و میر سال به سال در حال افزایش است.

در ایران اگرچه بیماری‌های قلبی - عروقی، اولین عامل مرگ و میر هستند، اما بیشترین عمر از دست رفته در کشور ما در اثر تروماست، چون بیماری‌های قلبی - عروقی بیشتر در افراد مسن روی می‌دهند، ولی تروما معمولاً در افراد جوان اتفاق می‌افتد.

کارشناسان ۵۰ درصد عوارض ترومایی را مربوط به حوادث ترافیکی می‌دانند؛ به‌خصوص در ایران یعنی در کشوری که به گفته کارشناسان در هر ۲۰ دقیقه یک نفر در اثر تصادفات یا جان خود را از دست می‌دهد یا دچار صدمات جدی و معلولیت‌های دائم می‌شود.

آنچه باید در مورد تروما بیشتر به آن پرداخته شود، توجه مضاعف به این موضوع است که مجلس، دولت، وزارت بهداشت و دانشگاه‌ها باید تمام توانشان را بسیج کنند تا سیستم تروما در کشور سازماندهی و دایر شود. به همین علت در کشورهای پیشرفته برای حل این مسئله سیستم تروما یعنی سیستمی برای مدیریت و درمان مناسب مصدوم از صحنه حادثه تا پایان درمان و بازتوانی و برگشت مجدد و کارآمد او به جامعه، ایجاد کرده‌اند. امروزه اکثر افراد جامعه با مشکل کمردرد مواجه هستند. فرقی هم ندارد کارمند باشند

کارگر، ورزشکار یا خانه‌دار. همه به نوعی با این مشکل روبه‌رو هستند. پس تعجبی ندارد روزی هم در تقویم به عنوان روز جهانی کمردرد نامگذاری شود. ۱۷ اکتبر مصادف با ۲۵ مهر در مناسبت‌های بهداشتی و درمانی روز جهانی کمردرد نامگذاری شده است.

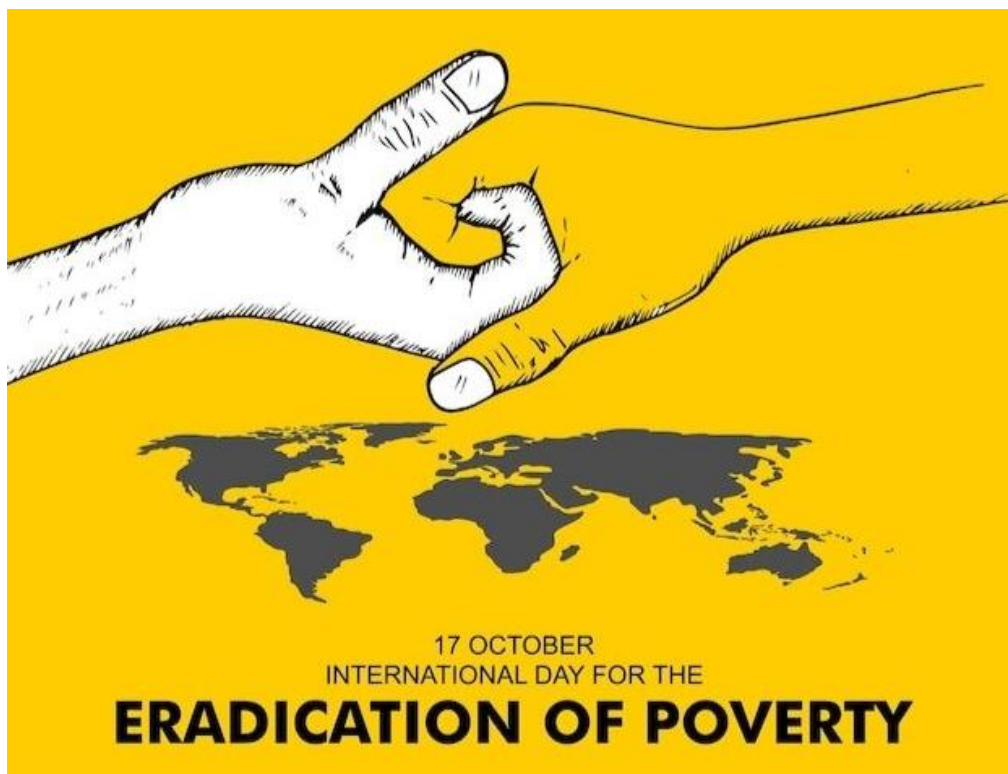
چرا ۱۷ اکتبر یا ۲۵ مهرماه در جهان به کمردرد اختصاص یافته است ؟

- چون بیش از ۸۵ درصد از مردم دنیا کمردرد را تجربه می کنند.
- چون دومین علت مراجعه به پزشک پس از سردرد است.
- چون سومین علت انجام جراحی ها است.
- چون چهارمین دلیل بستری شدن در بیمارستان ها است.

حدود ۸۰ درصد جمعیت جهان در طول زندگی خود به نحوی از کمردرد رنج می برند. پس از سر درد، درد ناحیه کمر شایع ترین ناراحتی در جوامع کنونی است. امروزه تکامل وسایل زندگی، کاهش تحرک و افزایش وزن بدن عوارضی را در پی داشته که نتیجه آن آسیب پذیری مهره های کمر است.

کمردرد علاوه بر ایجاد ناراحتی های فردی سبب کاهش ظرفیت کاری، اتلاف وقت، غیبت از کار، افزایش هزینه های بهداشتی – درمانی و زیان های اقتصادی ناشی از پرداخت دستمزد به افراد مصدوم می شود. اگر چه علت بروز کمردردهای گوناگون به طور کامل شناخته نشده است اما اکثر متخصصان پزشکی بر این باور هستند که ماهیت ۷۰ درصد کمردرد مکانیکی ناشی از عدم تحرک است و از شرایط نامناسب کار، وضعیت نادرست بدن و عوامل محیطی ناشی می شود. از جمله این فشارها می توان به راه رفتن و نشستن نامناسب، حرکات و فعالیت های غیرعادی یا بی تحرکی اشاره کرد که می توانند موجب بروز درد در بدن و ناتوانی جسمی شوند.

پژوهشگران دریافته اند می توان با راههای ساده با کمردرد مقابله کرد. بدن انسان مانند دستگاهی استثنایی عمل می کند که بر اساس میزان فشارها و وظایفی که به آن وارد و تحمیل می کنیم، خود را هماهنگ می کند. از جمله این فشارها می توان به راه رفتن و نشستن نامناسب، حرکات و فعالیت های غیرعادی یا بی تحرکی اشاره کرد که می توانند موجب بروز درد در بدن و ناتوانی جسمی شوند.



« ۲۵ مهر ماه روز جهانی مبارزه ریشه کنی فقر (۱۷ اکتبر) »

مجمع عمومی سازمان ملل در سال ۱۹۹۳، طی قطعنامه‌ای روز ۱۷ اکتبر را به‌عنوان روز جهانی مبارزه با فقر اعلام کرد. در نشست هزاره که در سپتامبر سال ۲۰۰۰ برگزار شد، رهبران دنیا متعهد شدند تا سال ۲۰۱۵ تعداد افرادی را که در فقر شدید زندگی می‌کنند یا به عبارتی دیگر روزانه کمتر از یک دلار درآمد دارند، به نصف کاهش دهند؛ اما آمار نشان می‌دهد که طی یک دهه اخیر فقر جهانی دامن‌گسترتر شده است و بیش از ۸۰ درصد جمعیت جهان درآمدی کمتر از ۱۰ دلار در روز دارند. فقر نه تنها در کشورهای فقیر آفریقایی و آسیایی به‌صورت روزافزون درآمد، بلکه بسیاری از کشورهای پیشرفته جهان نیز با فقر درگیر هستند. ۲۵ مهرماه (هفدهم اکتبر)، با نام «روز جهانی ریشه‌کنی فقر» در جهان شناخته شده‌است. در جهان کنونی که روند پیشرفت اقتصاد، فناوری و منابع مالی باشتاب دگرگون می‌شود، میلیون‌ها انسان در فقر شدید زیستی به‌سر می‌برند. فقر تنها برآیند مشکلات مالی و اقتصادی نیست، بلکه عوامل و راه‌های دیگری مانند ضعف در توانایی‌های پایه برای زیستن، همراه با درآمد نامطلوب، به زیستن در فقر خواهد انجامید. انسانهایی که روزگار خود را در فقر می‌گذرانند به علت درگیر شدن با انواع محرومیت‌ها، از شناخت درست نیازها و حقوق خود باز می‌مانند و روند رخنه همیشگی فقر در زندگی‌شان را نمی‌توانند متوقف کنند. برخی از این عوامل و محرومیت‌ها عبارتند از:

- ✓ شرایط خطرناک و نابسامان محیط کاری
- ✓ گزینش مسکن ناامن
- ✓ کمبود مواد غذایی
- ✓ نداشتن عدالت و تساوی به معنای حقیقی آن
- ✓ ضعف در توان و بینش سیاسی
- ✓ دسترسی اندک به خدمات بهداشتی درمانی



« ۲۶ مهر ماه روز تربیت بدنی و ورزش »

توجه به امر ورزش و تلاش برای گسترش و تحکیم بنیان‌های آن آثار سودمندی در جامعه به بار می‌آورد و سلامت جسم و روح و فکر را ارتقا می‌بخشد. هفته تربیت بدنی و ورزش فرصت مغتنمی برای آشنایی بیشتر آحاد جامعه با موضوع مهم ورزش و زمینه مناسبی برای تبیین و ترویج اهمیت و آثار ورزش به عنوان نماد قدرت، صلابت، ایستادگی و ارزش‌های والای انسانی در ابعاد فردی و اجتماعی و ضرورت و نیاز در زندگی همه افراد است. توصیه رهبر معظم انقلاب به جوانان در سه رکن تحصیل، تهذیب و ورزش نیز می‌تواند در این مسیر انگیزه بخش باشد. تأثیر مثبت ورزش بر هیچ‌کس پوشیده نیست. ورزش حتی بر سلامت روان نیز تأثیر می‌گذارد؛ اثراتی مثل رشد روانی و اجتماعی و عدم مصرف دخانیات. برخی از فواید ورزش کردن نیز می‌تواند شامل تناسب اندام، افزایش طول

عمر، سلامتی، کاهش ریسک‌های چاقی و کاهش بیماری‌های مزمن باشد. استانداردهایی برای میزان ورزش هر فرد در طول روز وجود دارد. سازمان بهداشت جهانی دو گروه سنی را برای ورزش در نظر گرفته است. گروه اول، کودکان در طیف سنی شش تا هفده سال و گروه دوم، بزرگسالان در طیف سنی ۱۸ تا ۶۴ سال. میزان ورزش در گروه سنی اول، که شامل نوجوانان و کودکان هستند، حداقل شصت دقیقه در روز است. این ورزش شصت دقیقه‌ای یا بیشتر برای این گروه باید به صورت هوازی بوده و شدت آن نیز متوسط باشد. افراد گروه اول باید حداقل سه بار در هفته ورزش هوازی داشته باشند. به این طیف سنی توصیه می‌شود تا سه بار در هفته فعالیت تقویت کننده عضلانی داشته باشند. پیشنهاد می‌شود تا سن بلوغ، سطح فعالیت یا ورزش افزایش یابد. گروه دوم، طیف سنی هجده تا شصت و چهار سال را در برمی‌گیرد. به این گروه پیشنهاد می‌شود تا ورزش‌های هوازی را حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته با شدت متوسط تا شدید داشته باشند. فعالیت‌ها باید حداقل سه روز جداگانه در هفته باشد. ورزش‌های تقویت کننده عضلات بدن حداقل دو روز در هفته باید انجام شود. ورزش کردن برای طیف سنی بالاتر از ۶۴ نیز مشابه گروه دوم است. توصیه می‌شود تا ورزش‌های تقویت عضلات در صورت امکان با سرعت بالا انجام شود. تمرینات تعادلی باید قبل از تمرینات هوازی و تقویت عضلات انجام شود. به افراد ضعیف پیشنهاد می‌شود تا حد امکان ورزش کنند.



بیماری صرع از طریق آسیب مغزی عموماً در کودکی و یا دوران پیری بروز می‌کند و علت ارثی ندارد. صرع اختلالی در سیستم عصبی مرکزی است که در آن مغز فعالیت غیرطبیعی دارد و باعث تشنج یا دوره‌هایی از رفتارهای غیرطبیعی، حس‌های غیرطبیعی و گاهی از دست دادن هوشیاری می‌شود. افرادی که مبتلا به صرع هستند، به علت افزایش فعالیت الکتریکی مغز که منجر به اختلال در سیستم پیام‌رسانی میان سلول‌های مغزی می‌شود، تشنج‌های مکرر را تجربه می‌کنند. با اینکه علائم تشنج ممکن است هر قسمتی از بدن را درگیر کند، اختلالات الکتریکی مربوط به همه‌ی آن‌ها در مغز اتفاق می‌افتد. محل اختلالات الکتریکی، نحوه‌ی گسترش آن، مقداری از مغز که تحت تأثیر قرار می‌گیرد و مدت زمانی که طول می‌کشد، در تعریف نوع تشنج و تأثیر آن بر فرد نقش مهمی دارند. این بیماری در کودکان شیوع و شدت بیشتری دارد.

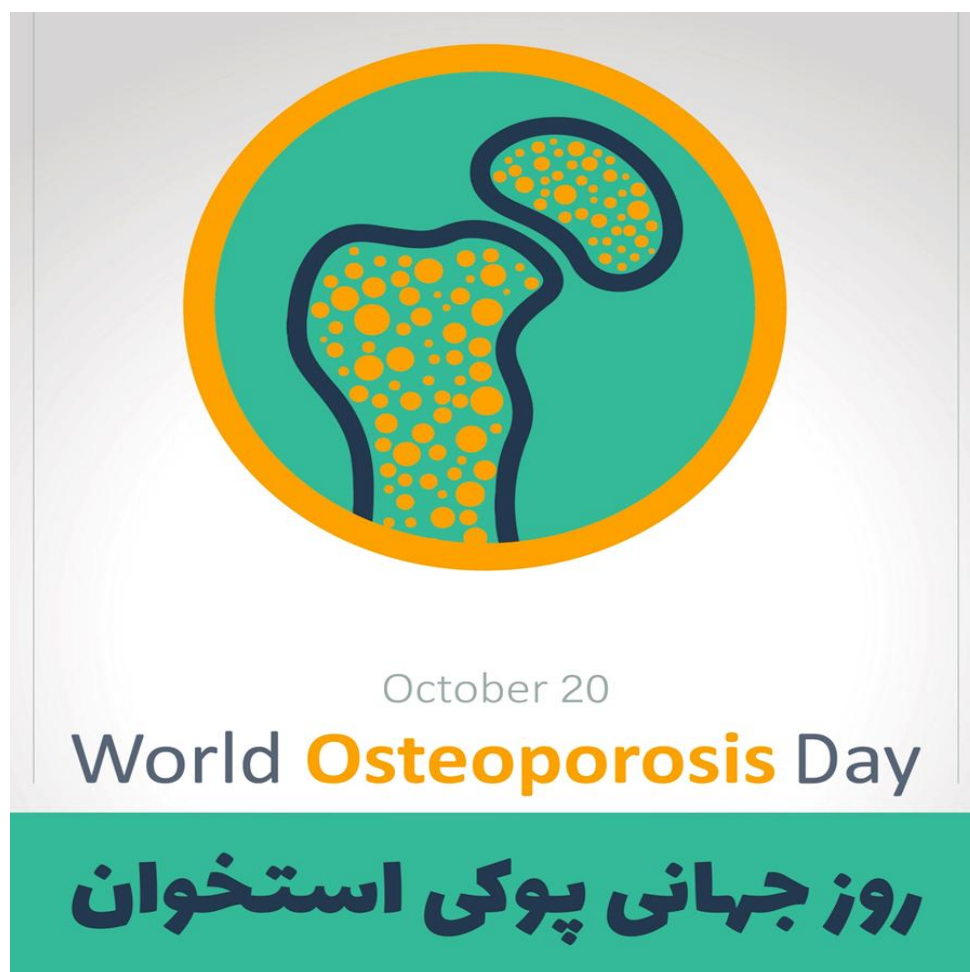
بیماری صرع ناشی از آسیب سیستم عصبی به علت تخلیه الکتریکی ناگهانی و وسیع مغزی است. شیوع آن در دنیا ۲ تا ۶ در هزار است و ۱۴ درصد مبتلایان در سنین زیر ۱۵ سال هستند.

یکی از راه‌های درمان این بیماری از طریق رژیم غذایی که بر اساس نتایج تحقیقات در کودکان ۱ تا ۱۰ ساله بیشترین تأثیر را نشان داده است، استفاده از رژیم کتوژنیک است و امروزه در به کار بستن آن بسیار تأکید می‌شود.

در بیماری صرع به دلیل نیاز به مصرف طولانی بعضی از انواع داروها احتمال تأثیر ناخواسته بعضی از آنها بر روی وضعیت مواد مغذی در بدن وجود دارد که باید با آگاهی از آنها، مانع از ایجاد عوارض ثانویه در این بیماران و تشدید مشکل آنها شد. از جمله این تداخلات عبارتند از: مصرف داروهای رایج ضد تشنج مانند فنی توئین، فنوباربیتال و پریمیدون می‌تواند با اختلال در جذب کلسیم، زمینه را برای ایجاد نرمی استخوان در بزرگسالان و کودکان ایجاد کند.

تجویز مکمل ویتامین D همراه با این داروها ضروری به نظر می‌رسند. همچنین مصرف فنی توئین نیاز به ویتامین C و منیزیم را افزایش می‌دهد. به علاوه مصرف مداوم فنوباربیتال هم می‌تواند باعث تخلیه‌ی ویتامین‌های D، K، B12، B6 و اسید فولیک شود. حتی در صورت ثابت بودن رژیم غذایی، مصرف بعضی از داروها می‌تواند باعث ایجاد چاقی در فرد شود، مانند والپروات، کاربامازپین و گاباپنتین. مصرف بعضی دیگر می‌تواند

باعث کاهش وزن فرد مبتلا شود، مانند داروهای فلبامات، تروپیرامات و زونیساماید. صرع یک بیماری کشنده نیست، کافی است آن را بشناسیم و نحوه برخورد با آن را بدانیم.



« ۲۸ مهر ماه روز جهانی پوکی استخوان (۲۰ اکتبر) »

با توجه به اهمیت و نقش مقدم پیشگیری بر درمان در بیماری های مزمن از جمله بیماری پوکی استخوان هر ساله در ۲۰ اکتبر مصادف با ۲۸ مهرماه که به عنوان روز جهانی پوکی استخوان نامگذاری شده است، در بسیاری از کشورهای دنیا برنامه هایی با هدف افزایش آگاهی عموم مردم ارائه می گردد. روز جهانی پوکی استخوان (WOD) نقطه اوج فعالیت سالانه است که توسط بنیاد بین المللی پوکی استخوان (IOF) حمایت مالی می شود ، که عمیقاً در آموزش مردم در مورد این بیماری ویرانگر استخوان نقش دارد. پوکی استخوان، استخوان ها را چنان شکننده و شکننده می کند که هر نوع عمل جزئی حتی عطسه یا زمین خوردن می تواند زندگی را تهدید کند، باعث درد و ناراحتی بی پایان از شکستگی و

شکستگی استخوان شود. جالب است بدانید که قبل از سال ۱۹۹۴، پوکی استخوان حتی یک بیماری بزرگ محسوب نمی شد.

تاسیس IOF ترکیبی از تلاش های مشترک بنیاد اروپایی پوکی استخوان (EFO) بود که در سال ۱۹۸۷ ایجاد شد و فدراسیون بین المللی جوامع بیماری های اسکلتی (IFSSD)، که در سال ۱۹۹۵ آغاز به کار کرد. تاسیس این سازمان باعث تمرکز بهتر و هم افزایی منابع برای دانشمندان، پزشکان و سایر سازمان های حمایت از بهداشت جهان است که با پوکی استخوان مبارزه می کنند.

در اواخر دهه ۹۰، سازمان بهداشت جهانی سازمان ملل متحد (WHO) با همکاری IOF از وقایع روز جهانی پوکی استخوان حمایت مالی کرد. از آن زمان این سازمان رهبری بسیاری را در حمایت از رویدادهای آگاهی بخشی در سراسر جهان به عهده گرفت.

یکی از مهمترین حوادث WOD بررسی تراکم استخوان است. استخوانهایی که چگالی کمتری دارند، در حین حرکت ناگهانی یا در هنگام سقوط جزئی، به راحتی شکسته یا شکسته می شوند. این آزمایشات تراکم استخوان در WOD در سراسر جهان در دسترس است. اما رویدادهایی در سطح جهان در حال وقوع هستند که نه تنها باعث افزایش آگاهی می شوند بلکه همه فقط سرگرم کننده هستند.

هدف از نامگذاری روز جهانی پوکی استخوان افزایش آگاهی جهانی در مورد پیشگیری، تشخیص و درمان پوکی استخوان و بیماری های مزمن استخوان است. اطلاع رسانی و افزایش آگاهی در زمینه سلامت استخوان ها، عضلات و مفاصل از طریق رسانه های عمومی، نهادهای سیاستگذاری، متخصصان بهداشت و عموم مردم از دیگر اهداف این روز است.

در حال حاضر بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در سراسر دنیا مبتلا به پوکی استخوان هستند و براساس گزارش سازمان بین المللی پوکی استخوان، در هر ۳۰ ثانیه یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شود و تعداد شکستگی های لگن به علت پوکی استخوان تا اواسط قرن حاضر به ۳ برابر افزایش یابد. بی توجهی به پوکی استخوان هنوز در میان عموم مردم به طور واضح دیده می شود، آمارهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نشان می دهد در حدود ۷۰ درصد زنان و ۵۰ درصد مردان بالای ۵۰ سال نیز به نوعی دچار پوکی استخوان یا استئوپروز هستند.

**22 October
International
Stuttering Awareness
Day**



۲۲ اکتبر
روز جهانی آگاهی از لکنت زبان

« ۳۰ مهر ماه روز جهانی آگاهی از لکنت زبان (۲۲ اکتبر) »

بیست و دوم اکتبر، از سال ۱۹۹۸ به عنوان روز جهانی توجه به لکنت زبان نامگذاری شده است. هدف از این نامگذاری، افزایش آگاهی عمومی نسبت به ناروانی گفتار است. میلیون ها نفر در سراسر دنیا از این اختلال گفتاری رنج می برند.

به اختلال در روانی گفتار و الگوی زمانی طبیعی آن که سخن گفتن را دشوار می سازد لُکنتِ زبان گفته می شود. لکنت زبان عمدتاً و بطور کلی جز در موارد استثنایی در دوران خردسالی آغاز شده و یک پدیده خاص دوران کودکی است. معمولاً از سنین ۲ تا ۴ سالگی شروع می شود.

لکنت زبان از مهم ترین و متداولترین اختلالات تکلمی است.

در سنین ۶ تا ۷ سالگی نیز که مصادف با زمان آغاز مدرسه است به لحاظ ویژگیهای عاطفی و سازگاری اجتماعی خاص این دوره موقعیت مناسبی است برای بروز لکنت زبان در میان

کودکانی که بیشتر مستعد چنین اختلالی هستند. گاهی از موارد در دوران بلوغ نیز افرادی که قبلاً به نحوی لکنت زبان داشته‌اند دچار لکنت زبان می‌شوند.

باید به فرد دارای لکنت، فرصت داده شود و از تکمیل کردن جملاتش پرهیز کرد.