

شماره هفتم، بهمن ۱۳۹۵

خبرنامه داخلی، آموزشی و اطلاع رسانی

VAYA Salamat



## پرستاران عزیز روز تان مبارک

ناگفته‌های تلخ اما واقعی از زندگی پرستاران!!

کشور برخورداریم. این نحوه کار به شدت طاقت فرسا بوده و بر زندگی خانوادگی و روابط مان با همسر و فرزند هم تاثیر منفی می گذارد، چراکه در خانه دیگر توان و حوصله ای برای مان باقی نمانده است. از طرف دیگر هر تعطیلاتی مانند عید، عاشورا و ... باید به صورت شیفتی سرکار باشیم و عملاً به سختی می توانیم حتی مرخصی بگیریم. که همه اینها با خاطر کمبود نیرو است.  
منبع: (<http://salarsalamat.ir>)

مشکلات جسمانی پرستاران  
اما مشکل دیگر شغل پرستاری که از سختی هایی است که  
عموماً از جشمها پنهان می‌ماند، مشکلات جسمانی نظری و اریس  
ست که در آن رگهای بدن بخصوص رگهای پشت پا به دلیل  
پرستادن زیاد و تجمع خون در رگها متورم شده بیشتر شیوه به  
طناب و یا برآمدگی های بسیار و در هم پیچیده به رنگ های کبود  
و آبی شکل درمی آیند که روی سطح پوست، کشاله ران و پشت  
پاهارا فرا می‌گیرد.  
خونریزی های جلدی، مشابه به تار عنکبوت نیز در این  
قسمت ها قابل مشاهده است. همچنین بیماری های اسکلتی  
ظیر انواع دیسک کمر که اغلب به دلیل ایستادن مداوم و  
فشار به ستون فقرات و مهره ها پیش می آید و بیماری هایی  
چون آنفلوانزا درد کمر، گردن، تنگی کانال، بیماری های  
خونی ظیرهایت و مسائلی از این دست که عوارض متعددی  
بر سلامت جسمی آنها خواهد گذاشت. در واقع همه اینها در  
کنار نبود امکانات رفاهی و دستمزدهای پایین، این شغل را  
بندیل به حرفه ای کرده است که هز جانبیروی عشق و علاقه  
نمی توان به آن ادامه داد. به همین دلیل بسیاری از کسانی که  
وارد این حرفه می شوند، طی مدت کوتاهی استغفاری می دهند.  
چون با این امکانات موجود انگیزه ای برای ادامه برایشان  
باقی نمی مانند.

با توجه به مشکلات نامبرده از سال ۹۰ پرستاری در لیست مشاغل سخت قرار گرفت. در بسیاری از کشورها، شرایط پرستاران خوب و مناسب است و این شغل از جایگاه و منزلت ویژه‌ای برخوردار است. پرستاران بالایس فرم وارد اجتماع می‌شوند و امکانات رفاهی بسیاری نیز در خدمتشان قرار می‌گیرد. مانند: استفاده رایگان از وسایل حمل و نقل عمومی، عدم احتیاج به ایستادن در صف و نوبت، استفاده از تخفیفات ویژه و بسیاری خدمات دیگر.

منابع: (مهرخانه آفتاب)

رسناریو رشته‌ای است که در کشور ما ناشناخته مانده است  
بیشتر افراد با شنیدن نام پرستارتها تزیقات و کمک‌های  
ولیه در ذهنشان نقش می‌بندند.  
خلاف این تصور ناقص، پرستاریک عضو مهم در تیم  
مراقبت بهداشتی است و نقش ارزشده‌ای در پذیرش،  
سازی، مراقبت و حمایت‌های روحی، جسمی و  
جتماعی بیمار دارد.

مبنی [ ]<http://kums-nursing.blogfa.com>  
وزیر به بررسی برخی مشتقات و مشکلات این حرفه می پردازیم:  
سیاری از پرستاران ازدواج نمی کنند  
رستاران به دلیل حجم کاری بالا، داشتن شیفت کاری شب و  
سترس بالا ناشی از مسئولیت های مهم این حرفه، جایه جایی  
مان خواب و ایستادن طولانی مدت با خستگی زیاد به منزل باز  
گردند. این عدم زمانبندی و خستگی های مفرط در شغل  
رستاری باعث شده که سیاری از آنها یا با همکاران خود ازدواج  
نند یا هرگز ازدواج نکنند. راضیه ۴۱ ساله و پرستار بخش  
پالیز یک بیمارستان دولتی است. متاهل است و یک فرزند دارد  
۱۸ سال سابقه کار در حرفه پرستاری، وی در رابطه با شغلش  
بنظرور عنوان می کند: "پرستاری سرشار از استرس و تنفس است  
حقوقمان نسبت به سختی کار همچواني ندارد. ما به دلیل  
میوه نیرو بیشتر از ساعتات رسمی کار مجبوریم کار کنیم و در  
اقع اضافه کار، احصار، دارمه، که این کمودنس و در

ی کند و وجود پرسنل نهاد را ایشیت صحیح و خصر است و در سورتی که شب هنگام میریضی بد حال شود، یا میریض او را نسیاید، با ما تماس می‌کیرند تا باز هم شب بیایم و به جز شیفت سیحی یا عصر خودمان، شب هم در بیمارستان باشیم که در این حال دیگر توانی برای کار در روز بعد برایمان باقی نمی‌ماند. در اقع این موضوع که همیشه باید (on call) آماده و در انتظار شیم، فشار و حشتگانی بر موارد می‌کند و شب ها هم آرامش داریم. خستگی و ساعتی کار زیاد احتمال خطای کار را بالا برد که این نیز در کار مآخذ فاجعه‌ای است. وضعیت مغلی مان به کلی متفاوت از مشاغل دیگر است و نه در خانه امش مطلق داریم و نه مانند دیگر مشاغل از تعطیلات مرسم و سوم

م بستگی به مهارت دستهای تو در دادن ماساژ قلبی دارد؟  
ستاران از زنچ ها، شیرینی ها، سختی ها و مشکلات کارشان  
که گویند؛ ساعت ها با هم حرف می زنیم.  
این که مرخصی ندارند، عید و تعطیلات برایشان معنایی  
دارد، از این که گاهی بیماران ناسازی نثارشان می کند، از  
۱ ساعت کار کردن مدواوم، از خاطره خوش بیمارانی که  
ییدی به زنده بودنشان نبوده است ولی زنده مانده اند، از  
همهایی که بعد از حمله قلبی باتلاش پرستاران در امر احیا  
زنندگی باز گشته اند و هنوز هر سال زنگ می زنند و روز پرستار  
تبیریک می گویند، از انگشت هایشان که به علت استفاده  
داوم از بتادین پوسته شده و اشر انگشت ندارد، از  
مدن به بیمارستان در روزهایی که همه شهر تعطیل است،  
وعدهایی که هرگز عملی نمی شوند، از حقوقی که با  
جهه به این هزینه های سر سام آور زندگی، اصلاً مناسب

پر سمس اگر شانس انتخاب دویاره داشتید باز هم این شغل (باتام سختی ها و مشکلاتش) انتخاب می کردید؟ و با ننان قطعیتی پاسخ می دهند "بله" که من جامی خورم و این نه، اینجا چیزی و رای مصلحت اندیشه های مادی حکم

کند...  
دز پرستار به معنای پرستنده، غمخوار و حافظ می باشد و فرهنگ لاتین پرستار از لغت "Nutritious" گرفته شده است که به معنای پروردن، تغذیه کردن و پرورش دادن است. با توجه به این معنا هرگونه مراقبت و مواطبی که دری از فرد دیگر اعم از بیمار یا سالم به عمل آورد پرستاری میلde می شود.

پرستاری حرفه ای پویا و حمایت گر است که از قوانین الاقی خاصی پیروی می کند و ریشه آن مراقبت از بیمار نباید مفهومی که در چهار زمینه فعالیت آن (کار عملی؛  
نمایش، مدد بیت و تحقیق)، نهفته می باشد.

اُخلاقی خاصی پیروی می‌کند و ریشه اُن مراقبت از بیمار یعنی مفهومی که در چهار زمینه فعالیت آن (کار عملی؛ آموزش، مدیریت و تحقیق) نهفته می‌باشد.

## بیماری‌های رایج ناشناخته: اگزما! سبوره؟



 Bielenda  
Think about Yourself



**محصولات بدن گلدن**  
غذی از روند ایزومیمیدن، دارای خواص مرطوب کنندگی، ازین برنده کندیزدگی پیوست، سفت کننده و مغذی-محصولات.  
**شامپو غنی بدن:** محافظت کننده در پابرجا خشکی پوست.  
اسکریاب دن؛ لایه پریدار از پوست ضخیم و مرده، که نرمی و لطافت را به پوست بازمی گرداند.  
**کره بدن:** قدرتی کننده و مرطوب کننده پوست.  
**قیری بدن:** تغذیه کننده و امرسان فوی پوست.

## اشتباه رایج یکسان دانستن لوسيون ها ، کره های بدن و شیرهای بدن

حتماً بارها و بارها به فوشاگاههای مختلف مراجعه کردید و برای خردیک مறوطب کننده و آبرسان مناسب پوستان از فروشنده کمک خواسته اید و با گزینه های مختلفی چون که بدن، شیرین و یا لوسوین بدن مواده و دجاج سردرگمی شده ایدکه تفاوت این محصولات چیست؟ واقعاً کدام یک از این محصولات مناسب با نیاز پوستان است. اما واقعآنوات بین محصولات نظرپر شیر، لوسوین و کره بدن در چیست و انتخاب کدامیک از این محصولات نیاز واقعی پوست بدنمان را تامین می کند؟ در این مقاله به توضیح تفاوت بین این محصولات خواهیم پرداخت.

**کرده بدن**  
کره های بدن کرم های روغنی غلیظن هستند که ترکیبات روغنی بر پایه گیاهی داشته و با توجه به اینکه غالباً این پایه گیاهی از روغن هایی نظیر آگار و بتون ساخته می شود مغذی نه و غلیظن از محصولات دیگر، این خواص هستند و بدیل نداشتن آن زیاد در ترکیبات اشان بافت سینگن تر و غلیظن نیز نسبت به باقی محصولات دارند و زمان بسترسی روی پوست اینها مانند.  
کره بدن مناسب افزایش روحیات یا افزایش روحیات بهخصوص پوستهای خشک، شکننده و همچنین نواحی زبر پوست (مثل زانوها، آرخون...) است که چریپی لازم را به رسانده و ایجاد مسام حفاظت چریپی از آن در مقابل عوامل خارجی مثل سرما، باد و بسی آب شدن لایه های پوست محافظت می کند. کره های بسترهای دارند.

**لوبیون بدن**  
لوبیون های بدن برایه آب و روغن ساخته می شوند و در صور آب موجود در آن بیشتر از درصد روغن است، آبرسانی بالای داشته و به دلیل داشتن یافته مسکو و طلیف تراز کره های بدن به سمعت جذب پوست شده و اث حریر ناخنچه، بیخه، مگانند.



لوسون یا بدین مناسب افراد با پوست چرب و معمولی است که نیازی به چربی بالا ندارند، بیشتر نیازمند آبرسانی هستند و می توانند بصورت روزانه آن را استفاده کنند زیرا با وجود بافت سبک به سرعت چرب پوست شده و اثری از خود بر جای نمی گذارند.

**شیر بدن**

شیر بدن با بافتی سپار سبک و رقیق نسبت به دنون قلی، آب بیشتری را در بافت خود دارد و به سرعت باک برهم زدن چرب پوست می شود. شیر بدن با توجه به آبرسانی بالا مخصوص پوست هایی است که خشک و بدون آب هستند و با توجه به چربی سریع این مخصوص حس کشیدگی و خشکی پوست را برطرف می کند.

**نگارنده: نگین محمد**

#### برندهای دلفریب و ارزان آرایشی قاتل پوست دختران امروزی

امروزه خانم ها از لوازم آرایش باز پرندگان و قمتش های مختلف استفاده می کنند. شامچک کامیک ازان بزرگ باز پرندگان و مخصوصاً اهل سنت و مسنه های اسلامی را می نشاند. مخصوصاً افراد نیست و فقط با آزمایشات که در اینجا انجام شده اند می توان درستی آن را درست نهاد. مخفف بر روی محصولات انجام می شود، میتوان در صدر معلمین شدن باشند. مخصوصاً شام بر ترکیبات خاص است. مطمئن شدن باشند. سوپ های اینجا از سبزیجات و مخلوطات می باشند. اتفاقاً می توانند توجه به حداقت نشانه های باری رسیدن به این ترتیب باشند. همچنان در انتخاب محصولات ارایشی، از اسباب های اجتماعی و اداری به پوشتن از پوشاک کمیک کمیک است. این نشانه های عالمات استفاده از اینجا داشته باشد بر روی لوازم آرایشی است و اینکه سوپ در طولانی مدت سبز سرمهان می شود.

ریل ازبر مصرف ترین لوازم آرایشی نزد بانوان است که یک از مدل‌ها در تیرن عرضه شده‌انواع غیر استاندارد آن ریزش هست. پایه داره رون و آنس بسته به دلایل باقی ریل مکانیسان بسیاری خود خوبی دارد، همان‌چشمی و ایکست‌آف از التهاب چشم و یاک است. سپس به محض اینکه با استفاده از ریل در جای اینکه برای خوش شدن بگذرد از آن استفاده نکنید و در مردمت تاده و پوشش مکانیسم شدید. حتماً این را پاک کردن ریل های مخصوص نوچ ضد آب آنها از پاک کنده های مخصوص چشم شدید است. و نکته بسیار آنست که همچنان‌که این را از پاک کنند این را از اصل حمام آنچه حمام خواهد شد سازمان بهداشت جهانی باشد، مثل تاییده اورایا و این اتفاق با اذانتن از تاییده حاصل فاقد امنیتی و مضری باران و سرب و همچنان‌که روی حیوانات تسبت نشده است و تست های مختلف میزان حساسیت زایی ای آن را برای انسان برسی کرد (اند)، در افع اینکه از گلاب گل این قیمت به عنوان بندانه ای ایکست-آف از جام حمین آزمایش هاست، تا با اینکه مواد مناسبی خود را آهرا چکنید گزینش این قیمت ایسیپ سران کنند. سپس قریب قیمت اینکه باین لوازم آرایشی موجود در بازار انخویید و کم برای پوستتان بگذارید و می‌لارانه خرد کنید.

مخصوصاً توجه کنید، زیرا تمام محصولات آرایشی بهترین  
تاریخ آن را در اینجا آورده ایم. به نام شور توکید کنندۀ  
دقت کرد معمولاً شکوه‌های رنگ از قدری انسانها، آرامان و  
اولیکلیس که مخصوصاً نوشانشان دارای تاییدیه بهداشت جهانی  
اوپرای قابل اطمینان تراز هستند. کشورها نظریه هند  
پاکستان و چین هستند.

گدا، نده: نگ، محمد

جنی، پسر ایحدیه درود موجب سنت نشان، افلاق پویی و بسته

چری، پسر ایحدیه درود موجب سنت نشان، افلاق پویی و بسته

محصولاتی که بوده اند مخصوصاً در نوع ارزان قیمت  
آن ها مازاده ای نیام کلوپلازوئن در که نوعی کوترون قوی  
است و غیر از عارضه طافه ای مبتل بر جستگی عرق و تنفس و ترموم  
پوست، یک اندیع اسلامی بوزیر اسلامی و یا بر این اینستاد و بود

اسفارهاده سه است. هبته است کرس مکون پودر انتخابی شما دارای  
پاکیتی و خواصی خاصی مبتل در این اندیع اسلامی است. سینکن پودر و

کرم پودر



عشق یعنی اراده به توسعه خود با دیگری در جهت ارتقای رشد دومی. (اسکات پک)



## ناباروری و تلفن همراه

اکثر افراد بزرگسال در سرتاسر جهان تلفن همراه دارند و حدود ۱۴ درصد از زوج ها در کشورهایی با آدم متوسط و کم درباره شدن دچار مشکل مستند. محققان می گویند که تحقیقات قبلی نشان داده که پرتوهای الکترومغناطیس با فرکانس رادیویی که از موبایل ساطع می شود می تواند بر قدرت باروری مردان اثر گذاشته و به آن آسیب بزند.

این تحقیق بر این مبنای این تأکید دارد که تماس با پرتوهای الکترومغناطیسی فرکانس رادیویی ناشی از موبایل ها در جیب شلوار برخواص اسپرم اثری منفی و مخرب می گذارد. این مسئله برای مردانی که در مزد ناباروری قرار دارند اهمیت بیشتری پیدا می کند.

در شرایطی که در این تحقیق، ارتباط بین تماس با موبایل و ناباروری در مردان مشخص شد، اما هنوز رابطه علمی و معلومی بین این دو اثبات نشده است.

منبع: ایلیا سلامت



## ماجرای عجیب زنی که ناگهان پیر شد!



## نه به شلوار جین کثیف!!!

همین دلیل کارشناسان سلامت توصیه می کنند افراد به طور منظم نسبت به شستشو و تعویض البسه خود اقدام کنند و برای ماندگاری رنگ و پارچه از درجه حرارت مناسب آب و مواد شوینده دوستدار محیط زیست استفاده کنند.



به گزارش بهداشت نیوز، متخصصان یک تفکر سنتی درباره شلوار جین و کالالباس های از جنس کتان و وجود دارد و آن است که این لباس ها را باید شست زیرا باعث خراب شدن پارچه و از بین رنگ آن می شود. برخی از افراد حتی در یک بازه زمانی طولانی تا هنگامی که شلوار را جین آنها پاره یا مندرس شود هرگز شلوار خود را نمی شوند.

یک داوطلب را که پانزده سال بود نشسته بود با شلوار جینی تازه شسته شده به لحاظ تعداد اکتری های سطوح روی لباس اندازه گیری کردند و دریافتند تفاوت زیادی وجود ندارد اما شلوار جین شسته نشده می تواند ناقل میکروب ها و باکتری ها باشد و افراد باید پس از حضور در اماکن آلوده از جمله بیمارستان، حتماً کلیه البسه خود را با اب گرم و شوینده های قلیای بشوینند. پوشیدن لباس های کثیف از جمله شلوار جین به خودی خود نمی تواند به بدن خود شخص ضرری بررساند زیرا سیستم ایمنی از بین محافظت می کند اما لباس می تواند آلودگی های محیطی را به خود بگیرد و یا در اثر تعریق دچار بروی نامطبوع شود به

## افسردگی عامل سرطان یا سرطان عامل افسردگی

افسردگی به طور مستقیم با سرطان در ارتباط نیست و هیچ مطالعه ای مبنی بر اینکه یکی از علت های بیماری سرطان است که توانایی انجام آن را دارد. هزینه اقتصادی لازم جهت استخدام نیروهای مورد نیاز از زیان ناشی از تنباهه دوش هیجانات قوی دیدگر داشته باشد. در حالیکه این احساسات در داشته باشید که خانواده ای کل واده به حساب می آید، در صورتی که خانواده در فشار زیاد را تحمل بازهای فراوان قرار گیرد، فرد مبتلا به سرطان نیز اذیت خواهد شد.

بیماران مبتلا به سرطان تاثیر مفهی دارد بلکه میزان تاثیر آن دریک تحقیق علمی که چند نمونه از مشکلات خانواده بیماران سرطانی بررسی شده که بیان آنها در اینجا خالی از فایده نیست. ایستگان بیماران سرطانی اجازه، حق و مسؤولیت دارند که به مشکلات خود نیز توجه داشته باشند. کاهی ممکن است کسی آنرا متحمل به خودگذاری کند ولی آنها باید اچه را که برای حفظ سلامت و آرامش روانی خود لازم است انجام دهند، زیرا که در این صورت به گونه بهتری می توانند نیازهای بیمار را برآورده سازند و ازیزی پرستاری کنند.

(منبع: <http://iranpink.com>)  
-هزینه های سرسام آور شیمی درمانی  
بیماران سرطانی برای درمان خود مجبورند از شیمی درمانی کمک بگیرند کاهی با گذراندن دوره های مختلف شمی درمانی باز هم بیماری آن ها عدد می کند و خیم ترین شوید. هزینه های گراف شیمی درمانی این افراد را بیشتر از بیماری شان از پادر می آورد آزاد بودن داروهای شیمی درمانی و غیردولتشی بودن آن هاراه را برای سودجویان در این زمینه هم کار کرده است.

(منبع: <http://iranpink.com>)  
-زندگی خانوادگی با سرطان  
بی تردید اداره کردن امور منزلی که در آن یک بیمار مبتلا به سرطان زندگی می کند کار چندان راحتی نیست. تقبل مسؤولیت ها و نقش های مختلف در آن واحد می تواند سلامت روانی پدر یا همه اعضای خانواده و گاه اطرافیان را به خطر اندازد. در اروپا و امریکا برخی خانواده ها از پیشنهادگان کسک می گیرند اما متأسفانه چنین نیروهای دارویی در جامعه ما حضور ندارند. به طور کلی بر حسب فرهنگ جامعه، از هر کس که در این زمینه می توانند مفید و مشترم باشد، می توان کمک

(منبع: <http://iranonco.com>)  
-زندگی خانوادگی با سرطان  
بی تردید اداره کردن امور منزلی که در آن یک بیمار مبتلا به سرطان زندگی می کند کار چندان راحتی نیست. تقبل مسؤولیت ها و نقش های مختلف در آن واحد می تواند سلامت روانی پدر یا همه اعضای خانواده و گاه اطرافیان را به خطر اندازد. در اروپا و امریکا برخی خانواده ها از پیشنهادگان کسک می گیرند اما متأسفانه چنین نیروهای دارویی در جامعه ما حضور ندارند. به طور کلی بر حسب فرهنگ جامعه، از هر کس که در این زمینه می توانند مفید و مشترم باشد، می توان کمک



## اهل آدامس خوردن هستید؟ پس بخوانید.

مردم سراسر دنیا همیشه از جویدن آدامس و طعم آن استقبال کرده اند. اگر شما به مصرف آدامس عادت دارید، توصیه می شود این مطلب را بخوانید تا متوجه شوید جای آدامس در سطل زبان است نه در دهان شما.

۱- ایجاد اختلال مفصل:  
آدامس به دلیل این که بیشتر موقع در یک طرف دهان جویده می شود، این عدم توازن ماهیچه فک و حتی اختلال سیستم فک منجر شود که شرایط مزم در دنناکی است. هرگاه این افراد دچار گرسنگی های پنهان هستند.

۲- ارتباط جویدن آدامس با سردرد نوجوانان:  
اگر نوجوان تان به جویدن آدامس عادت دارد و در عین حال از سردرد مشکلات می کند، می توانید این دردها را به آدامس جویدن او را ایجاد دهید.

۳- صدمه به دندان حتی با مصرف آدامس بدون تن:  
اگر آدامس تان شیرین و در واقع حاوی شکر باشد، شما با هر بار جویدن درست مانند این است که دندان تان را حمام شکر می دهید و باعث پوسیدگی دندان می شوید. حتی اگر آدامس تقویت عضلات زبان و دهان، جلوگیری از بازگشت غذا و اسید می تواند به وجود می آورد. همچنین هنگام جویدن به مغزتان عالائمی مبنی بر رود غذا ارسال می شود و آسیدیم و اسیدهای معده شروع به ترشح می کند، اما غذای حقیقتاً وجود ندارد که هضم شود و تولید آسید غیرضروری به معده تان می رساند و تولید نفخ می کند.

۴- آزادسازی جیوه:  
اگر در دندان هایتان پرکردگی هایی از جیوه دارید، جویدن آدامس می تواند موجب آزادسازی نورو توکسین که نوعی سم مشخص شده است که با هر بار آدامس جویدن، بخار جیوه مربوط به پرکردگی های آمالگام آزاد شده و بسرعت راهش را



## مجری طرح شرکت وایا سلامت

تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از خیابان میرداماد، کوچه سرو پلاک ۷۹ شماره تماس: ۰۱۹۸۳

[www.vayasalamat.com](http://www.vayasalamat.com)

تلفن: ۰۲۱ - ۸۸ ۲۱ ۳۰ ۵۰

شماره مشاور تخصصی پوست و زیبایی:

۰۲۱ - ۰۱۹۸۳۶۰۸۱۰ داخلي

تلگرام: ۰۹۳۳ ۲۷ ۰۲ - ۰۴۳۳ ۲۷ ۰۲

برای اشتراک رایگان در ماهنامه وایا سلامت با شماره ۰۱۹۸۳۶۰۸۱۰ تماس حاصل فرمایید.

