

حفظ سلامتی با استفاده از درمانهای خانگی

راهنمای شیوه های درمانهای خودی



در این دفترچه راهنما، بیماریهای قابل درمان در خانه، علایم و عوارض آنها، و طرق رسیدگی به آسیبهای ناشی از بروز سوانح توسط خود شخص تشریح شده اند. در شروع بروز عوارض بیماری، اغلب می توان با درمانهای خانگی آنها را قدری بهبود داد؛ و حتی گاهی آنها را به طور کلی درمان نمود. در این راهنما همچنین توضیح داده می شود که در چه مواقعی باید از متخصصین امور خدمات درمانی کمک گرفت.

بعلاوه، اطلاعات جامعی از بیماریهای مختلف، عوارض و روشهای درمان آنها را نیز می توان از "کتابخانه سلامتی" واقع در شبکه اینترنت کسب نمود (www.terveyskirjasto.fi). با این احوال، بیماریها و علایم و عوارض آنها در اشخاص مختلف با یکدیگر متفاوت می باشند؛ به همین دلیل چنانچه در باره تشخیص گرفتاری خود مردد شدید، بهتر است با متخصصین امور بهداری؛ مثلاً با پرستار درمانگاه خود مشورت کنید. **در موارد اورژانس، مستقیماً با تلفن اضطراری 112 تماس بگیرید!**

اطلاعات مربوط به ساعات کار درمانگاه، و همچنین موارد اورژانس و غیرفوری را می توان از محل درمانگاه سؤال کرد. بعلاوه، برای دریافت راهنماییهای لازم از اینکه آیا بیماری و یا عوارض شما به چه فوریتی نیاز به اقدامات درمانی دارد، می توانید به متخصصین خدمات درمانی درمانگاه مراجعه کنید. در درجه اول، سعی کنید که تلفنی با درمانگاه خود تماس بگیرید. چنانچه به علت یک بیماری ناگهانی یا سانحه در شب یا روزهای تعطیل احتیاج به کمکهای اولیه پیدا کنید، و یا اطلاعات مربوط به نزدیکترین محل کشیک را خواسته باشید؛ می توانید مراتب را از تلفن کشیک بیمارستان مرکزی بپرسید. شماره تلفن کشیک بیمارستان مرکزی 0100 84 884 می باشد.

درمانگاههای کشیک به منظور رسیدگی به بیماریهای اضطراری می باشند. در اورژانس کشیک فقط به درمان بیماریهای اقدام می شود که به طور ناگهانی بروز کرده و نمی توان درمان آنها به روز اداری بعدی موکول نمود. در صورت بروز موارد غیراضطراری، بهتر است که در درجه اول از درمانگاه خود وقتی تعیین کنید، یا به درمانگاه مشاغل کار خود مراجعه نمائید. **برای درخواست رسیدگی و درمان بیماریهای کودکان خردسال و سالمندان، بهتر است با فوریت بیشتری اقدام گردد!**

برای درمانهای خانگی می توان داروهای لازم را از داروخانه ها تهیه نمود. کارکنان داروخانه ها با رغبت شما را در یافتن و انتخاب داروی مورد لزوم راهنمایی می کنند. در استفاده از این داروها، دستورات مندرج در بسته بندیهای آنها را رعایت کنید. بعلاوه، دستور استفاده صحیح و مطمئن از داروها را می توان از کارکنان داروخانه ها نیز سؤال نمود.

این دفتر راهنما توسط "پروژه رامپه" (RAMPE, Rautaisia ammatillaisia perusterveydenhuoltoon)، و در بخش اجرایی "کاریالای شمالی" (Pohjois-Karjala) این پروژه، تهیه و تنظیم گردیده است. محتویات این راهنما، بر اساس اطلاعات قابل اعتماد و روزآمد بیماریهای مختلف و عوارض آنها، که مندرج در سایتهای "راه سلامتی" (www.terveysportti.fi) و "کتابخانه سلامتی" (www.terveyskirjasto.fi) می باشند، تنظیم و تدوین گردیده اند. بعلاوه، متون این دفترچه راهنما با همکاری کارکنان ادارات بهداری "کاریالای شمالی" و اظهار نظرهای ساکنین "کاریالای شمالی" جمع آوری شده اند.

فهرست مندرجات:

انفلوانزا، سرماخوردگی و زکام توأم با تب

8	انفلوآنزای کودکان
9	زخمها و جراحات
10	نیش و گزیدن حشرات
11	"راش" یا ضایعات پوستی
12	انفلوآنزای فصلی
14	کرمکها و انگل‌های نوع "آنتروبیوس ورمیکولاریس"
15	گوش درد
16	گرفتگی مجرای گوش توسط موم گوش
17	گلو درد
18	تب
19	التهاب و یا عفونت نسوج دیواره ناخن
20	میخچه و پینه
21	زایده های خال مانند پوست یا زگیلهای نرم و مرطوب
22	زرد زخم
23	خون دماغ
24	سوختگیها
25	سینوزیت یا التهاب سینوسهای گونه ها
26	کنه زدگی، مایت زدگی
27	شپش سر
28	"افتالمی" یا عفونت چشم، (التهاب غشای داخلی پلکها)
29	بیماریهای آمیزشی
30	جرب یا گال (نوعی بیماری پوستی همراه با خارش)
31	زگیل (نوعی برآمدگی پوستی)
32	یبوست، خشکی مزاج
33	"گاستروآنتریت" یا التهابهای معده و روده
33	حال تهوع و یا استفراغ
34	اسهال
35	کشیدگی رباطهای مفصلی
36	آبله مرغان
37	"اورتریت" بزرگسالان، التهاب و یا عفونت مجرای ادرار

انفلوآنزا، سرماخوردگی و زکام توأم با تب

علائم و عوارض

- گرفتگی بینی.
- ریزش آب بینی.
- گلو درد.
- تب و لرز و احساس سرما.
- پس از مدّت دو سه روز از آغاز بیماری، سرفه شروع شده؛ و خیلی معمول است که پس از رفع سایر علائم انفلوآنزا، سرفه بیمار همچنان ادامه پیدا کند.
- بیماری انفلوآنزا معمولاً بیش از یک هفته به طول می انجامد.

شیوه های درمان خودی در خانه

- به اندازه کافی آشامیدنی و مایعات بنوشید!
- به خاطر داشته باشید که استراحت کنید!
- به یاد داشته باشید که مرتب دستهایتان را بشوئید! (تا بقیه را مبتلا نکنید)
- در هنگام سرفه و یا عطسه، دستمال کاغذی یکبار مصرف در جلوی صورتتان گرفته یا قسمت بالای آستین پیراهنتان را در مقابل دهانتان حایل کنید!
- امکان دارد که با استفاده از داروهای مسکن ضد التهاب، مانند (ibuprofeeni)؛ یا داروهای مسکن و تب بر، مانند (parasetamoli)، حال بیمار قدری بهتر شود.
- برای رفع گرفتگی بینی می توانید از داروخانه اسپری یا قطره بینی تهیه کنید. جزئیات بیشتر انواع این داروها را از داروخانه سؤال کنید!
- معمولاً داروهای تسکین سرفه اثرات چندانی ندارند. با این وجود، اگر سرفه موجب بیخوابی بیمار شود، داروی سرفه می تواند مفید واقع گردد. داروهای سرفه که فقط با نسخه پزشک تهیه می شوند، مؤثرتر از داروهای معمولی نیستند.
- برای التیام گلودرد، می توان از داروخانه قرص مکیدنی یا اسپری گلو درد تهیه نمود. جزئیات بیشتر انواع این داروها را نیز از داروخانه سؤال کنید!
- در صورت گرفتگی صدا (التهاب حلق)، بهترین درمان آن پرهیز از صحبت کردن است. توجه داشته باشید که بچ بچ کردن بیشتر موجب آزرگی تارهای صوتی می شود، تا اینکه آهسته و آرام صحبت کنید.
- بخور، یعنی استنشاق مکرر و کوتاه مدت بخار آب گرم 40 الی 44 درجه، ممکن است عوارض تب و سرماخوردگی را کمی کاهش دهد. اما اگر به نظر میرسد که این درمان بیشتر باعث اذیت و آزار بیمار می گردد، بهتر که به آن ادامه داده نشود.
- به خاطر ابتلاء به انفلوآنزا به ندرت ضرورت به درمان پزشک پیدا می شود. آنتی بیوتیکها کمکی به درمان بیماریهای ویروسی نمی کنند؛ به همین مناسبت در درمان انفلوآنزا از آنتی بیوتیک استفاده نمی شود.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- حال عمومی بیمار رو به ضعف برود.
- عوارض خیلی طولانی شده و درمانهای خودی بی تأثیر باشند.
- سرفه آزار دهنده بیش از سه هفته ادامه داشته باشد.

انفلوآنزای کودکان

علائم و عوارض

- گرفتگی بینی.
- ریزش آب بینی.
- گلو درد.
- تب و لرز و احساس سرما.
- پس از مدّت دو سه روز از آغاز بیماری، سرفه شروع شده؛ و خیلی معمول است که پس از رفع سایر علائم انفلوآنزا، سرفه بیمار همچنان ادامه پیدا کند.
- بیماری انفلوآنزا معمولاً بیش از یک هفته به طول می انجامد.

شیوه های درمان خودی در خانه

- مطمئن شوید که کودک به اندازه کافی آشامیدنی و مایعات می نوشد!
- استفاده از داروهای مسکن ضد التهاب، از جمله (ibuprofeeni)؛ و یا مصرف داروهای مسکن و تب بر، مانند (parasetamoli)، برای پائین آوردن تب ناشی از انفلوآنزا، و بهتر کردن حال بیمار بسیار مؤثر هستند. **توجه داشته باشید که مقدار خوراک این داروها باید متناسب با سن و وزن کودک باشند!** جزئیات بیشتر نحوه و میزان استفاده از این داروها را از داروخانه سؤال کنید! **به کودکان آسپیرین (اسید استیل سالیسیلیک) ندهید!**
- بهترین دارو برای ریزش آب بینی دستمال است. سعی کنید تا از دستمال کاغذی یکبار مصرف استفاده کنید!
- برای رفع گرفتگی و خشکی بینی، می توانید از داروخانه اسپری یا قطره بینی یا قطره آب نمک مقطر تهیه و استفاده کنید.
- بهتر است که سر تخت کودک مبتلا به انفلوآنزا را به طریقی، مثلاً با بالش بیشتر یا قرار دادن کتاب در زیر پایه تخت، قدری بالا برد.
- بخور، یعنی استنشاق مکرر و کوتاه مدت بخار آب گرم 40 الی 44 درجه، ممکن است تا حدودی موجب تسکین عوارض تب و سرماخوردگی شود. اما اگر به نظر میرسد که این درمان بیشتر باعث اذیت و آزار بیمار می گردد، بهتر است که به آن ادامه داده نشود.
- معمولاً داروهای التیام سرفه اثرات چندانی ندارند. جزئیات بیشتر انواع داروهای سرفه را از داروخانه سؤال کنید!
- آنتی بیوتیکها کمکی به درمان بیماریهای عفونی ناشی از ویروس نمی کنند؛ به همین مناسبت، در درمان انفلوآنزا از آنتی بیوتیک استفاده نمی شود.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- کودک دچار تب شدید گردد و بی حالی و ضعف به او دست دهد.
 - تنفس کودک شدید شده و به نفس نفس بیفتد.
 - در تنفس کودک صدای خس خس شنیده شود.
 - با وجود خوراندن داروهای مسکن، دردهای کودک ادامه داشته باشند.
 - تب او بیش از پنج شبانه روز به طول انجامد.
 - تب بیمار پائین آمده، ولی او بعد از چند روز مجدداً تب کند.
 - چشمهای کودک شروع به ترشح چرک نماید.
 - بیماری انفلوآنزا از دو هفته بیشتر طول بکشد.
- اساسی ترین عارضه این بیماری، حال عمومی کودک می باشد. چنانچه حال کودک بیش از اندازه رو به ضعف رود، باید او را برای معاینه و تشخیص به نزد مسئولین درمانی و بهداری برد!

زخمها و جراحات

زخمها و جراحات سطحی را می توان در خانه درمان کرد.

علائم و عوارض

- زخم یا جراحت عارضه ئی است که در اثر سایش زیاد، تماس با اجسام سخت، خراش، پارگی، بریدگی یا سوراخ شدن پوست ایجاد می شوند.

شیوه های درمان خودی در خانه

- دستهایتان را بشوئید.
- محل زخم و اطراف آنرا توسط آب روان و صابون و یا ماده ضد عفونی تمیز کنید. در ضمن این کار، اگر مواد خارجی از جمله خاک یا شیشه در زخم یافت می شوند، آنها را با دقت از محل زخم در آورید.
- برای جلوگیری از خونریزی، محل زخم را با باند پاکیزه ای برای چند دقیقه فشرده نگهدارید تا خون بند آید.
- محل زخم را با نوار زخم یا تطهیر باند پیچی کنید. مشمع چسبنده ممکن است برای باند پیچی کافی نباشد.
- باند پیچی را حد اقل روزی یک بار؛ و اگر خونابه از باند نشت کرد، آنرا روزی چند بار عوض کنید. (باند را با ملایمت و دقت از روی زخم بردارید. چنانچه باند به زخم چسبیده باشد، بهتر است که اول آنرا قدری خیس کنید، تا با سهولت بیشتری از روی زخم جدا شود.)
- در صورتی که زخم نشت داشته باشد، بهتر است که محل زخم را روزی دو سه بار زیر شیر آب بشوئید.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- خونریزی زخم زیاد باشد، و حتی پس از بیست دقیقه فشار روی آن، خونریزی قطع نشود.
- جراحت خیلی بزرگ، ریش ریش یا آلوده باشد.
- جراحت ناشی از چنگ و دندان حیوان، یا بطور کلی خیلی عمیق باشد.
- در محل زخم شیئی خارجی، مانند خرده شیشه وجود دارد، که از عهده بیرون آوردن آن بر نمی آید.
- خودتان به تنهایی از عهده تمیز کردن زخم بر نیایید.
- در محل جراحت درد شروع شود، یا داغ و ملتهب گردد.
- از محل زخم چرک ترشح شود.
- دچار تب شوید.

در صورت لزوم برای بخیه کردن محل جراحت، بهتر است که این کار در ظرف مدت 6 ساعت پس از وقوع جراحت صورت گیرد. مطمئن باشید که واکسن کزاز شما هنوز معتبر است. واکسیناسیون یاد آوری بر علیه بیماری کزاز باید هر ده سال یک بار انجام شود.

نیش و گَزِش حشرات

اکثر حشرات موجود در طبیعت فنلاند بی خطر هستند؛ و عوارض ناشی از نیش و یا گزیدن آنها خود به خود بهبود می یابد. نیش یک زنبور زرد یا زنبور عسل خطری برای انسان بالغ و سالم ندارد.

علامه و عوارض

- نیش یا گزیدن حشرات ممکن است موجب درد، قرمز شدن، تورم و یا خارش پوست شود.

شیوه های درمان خودی در خانه

- محل نیش یا گزیش را تمیز کنید؛ ولی آنرا فشار ندهید و نخاراندید.
- برای تسکین ورم و درد نیش، می توانید از کمپرس یخ یا بسته های ژلاتین سرد استفاده کنید؛ و در صورت لزوم داروی مسکن مصرف کنید. بسته بندی ژلاتین سرد را مستقیماً روی پوست بدن نگذارید!
- برای کم کردن خارش، می توانید پمادهای ملایم حاوی کورتیزون از داروخانه تهیه و روی محل خارش بمالید.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- چنانچه بدنتان قبلاً نسبت به این قبیل نیش یا گزیش واکنش آلرژیک نشان داده است.
- درد و تورم افزایش پیدا کرده و احساس تنگی نفس کنید.
- دچار تب شده، حالت تهوع پیدا کرده یا احساس غش و سرگیجه به شما دست بدهد.
- چندین زنبور در یک زمان شما را نیش زده باشند؛ یا محل نیش در دهان، حلق یا چشم شما باشد و یکی از عوارض مذکور در بالا نیز پدیدار شود.

اقدام داروهای زیر را می توان بدون نسخه پزشک از داروخانه تهیه کرد. (بهتر است که این داروها را در خانه در دسترس داشته باشید):

- پماد کورتیزون ملایم، برای مالیدن روی محل گزیش.
- "بسته بندی پادزهر مار" (kyypakkaus) (حاوی ماده مؤثری به نام هیدروکورتیزون)، برای تسکین عوارض پوست. (در صورت داشتن آلرژی، این دارو را به عنوان یکی از کمکهای اولیه نیز می توان مصرف نمود).
- قرص "ضد هیستامین" یا ضد حساسیت، برای کم کردن خارش.
- داروی مسکن درد.

چنانچه محل نیش بسرعت متورم شده و شخص دچار تنگی نفس گردد، باید فوراً به درمانگاه یا اورژانس مراجعه نمود!

راش" یا ضایعات پوستی

خشکی پوست در اثر کمبود رطوبت هوا، شستشوی بیش از اندازه و یا تغییرات دمای فصول سال (زمستان و تابستان)، ممکن است باعث پیدایش ضایعاتی در پوست بدن گردد. آرژی، التهابات ناشی از باکتری، ویروس یا قارچ؛ همچنین تحریکات مواد شیمیائی، عوامل ارثی و مولدین دیگر نیز ممکن است موجب ضایعات پوستی شوند. تعریق زیاد، پمادهای پرچربی، "استرس" (تنشهای عصبی) و یا لباس زیر و خشن؛ باعث افزایش خارش بیشتر پوست بدن بیمار مبتلا به "راش" می شوند.

علائم و عوارض

- بروز زبری، شوره، "اولسر" (انواع مختلف زخم)، رنگ قرمز و خارش در پوست بدن.
- پوست ملتهب شده؛ و محل التهاب رنگش قرمز، داغ و آزرده می شود.
- ممکن است که تاوهای پرآب نیز در پوست پدید آیند.

شیوه های درمان خودی در خانه

- پوست بدن را تمیز نگهدارید؛ معمولاً شستشو با آب ولرم و صابون متناسب با نیازهای فردی کافی خواهد بود.
- چنانچه پاها زیاد عرق می کنند و حد فاصل بین بندها و انگشتهای پا مرطوب و خیس می شوند، پاهایتان را با دقت شسته و خشک کنید و از پودر تالک استفاده کرده، و یا پارچه تطیف یا پنبه مخصوص در میان انگشتان قرار دهید.
- اگر ضایعه فقط خشکی پوست یا خیلی جزئی باشد، می توان آنرا با پمادهای معمولی یا کرما مرطوب کننده موجود در داروخانه ها التیام بخشید. استفاده از پمادهای مذکور، موجب کاهش خارش پوست نیز می شود.
- برای التیام پوست آزرده، می توانید پماد ملایم حاوی کورتیزون را از داروخانه تهیه کرده، و به مدت دو هفته آنرا روی محل آزرده بمالید.
- از خاراندن محل ضایعه پرهیز کنید! برای جلوگیری از خاراندن، بهتر است ناخنهایتان را خوب کوتاه نگهدارید، یا در صورت لزوم، دستکش نخی بدستهایتان کنید.
- از عوامل تحریک پوست (از جمله صابون، پوشک خیس و تعریق زیاد) اجتناب نمائید.
- پمادهای مورد مصرف را در یخچال نگهداری کنید، تا در موقع استفاده پوستتان را هم خنک کند.
- لباسهای زیر گشاد و ترجیحاً نخی بپوشید.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- محل ضایعه خیلی وسیع است، چرک یا ترشح دارد.
- با وجود تمام درمانهای خانگی، خارش غیرقابل تحمل بنظر می رسد.
- از ضایعه پوستی عوارض عمومی دیگری مانند تب یا حالت تهوع بروز کند.
- ضایعه پوستی با درمانهای خانگی درمان نشود.

انفلوآنزای فصلی

انفلوآنزا نوعی بیماری عفونی است که در اثر عفونت سریع ناشی از ویروس انفلوآنزا، در مجاری عمده تنفسی بروز می کند. این بیماری در فصل زمستان هر سال بطور اپیدمی شیوع پیدا می کند. افراد سالم و بالغ معمولاً پس از یکی دو هفته استراحت در رختخواب از این بیماری بهبودی می یابند. اما در سالمندان، کودکان خردسال و افراد مبتلا به بعضی از بیماریهای کهنه و طولانی مدت؛ احتمال دارد که بیماری انفلوآنزا به وخامت کشیده و منجر به عواقب بعدی بیماری (عفونت گوش، ذات الریه)، و نتیجتاً بستری شدن بیمار در بیمارستان گردد. ویروس انفلوآنزا ممکن است یکروز قبل و یا 3 الی 7 روز بعد از بروز علائم بیماری، از بیمار ناقل ویروس به فرد دیگری سرایت کند. علائم بیماری معمولاً بعد از 2 الی 3 روز پس از انتقال ویروس، آغاز می شوند.

علائم و عوارض

- تب ناگهانی و شدید.
- گلو درد، سرفه و ریزش آب بینی.
- عوارض دیگری نیز مانند درد اعضای بدن، سردرد، لرز ناشی از احساس سرما و خستگی نیز ممکن است بروز نمایند؛ و گاهی حتی اسهال و استفراغ نیز به بیمار دست می دهد. کودکان ممکن است به درد دل نیز دچار شوند.

شیوه های درمان خودی در خانه

- چنانچه عوارض شدید نباشند و بیمار هم برای وخامت انفلوآنزا مستعد نباشد، عموماً احتیاجی به معاینه و تشخیص پزشک و مداوای ویروس نخواهد بود؛ بلکه می توان با استراحت در خانه از انفلوآنزا بهبودی حاصل نمود. از تماس نزدیک با دیگران خود داری کنید؛ و تا زمانی که عوارض مشهود هستند، در خانه بمانید.
- استراحت و نوشیدن مایعات کافی حایز اهمیت فراوان می باشند.
- داروهای لازم برای کاهش تب و التیام درد را می توانید از داروخانه تهیه نمایید. لطفاً رجوع شود به بخش شیوه های درمان خودی، در سرفصل " انفلوآنزا، سرماخوردگی و زکام توأم با تب! "

چنانچه مبتلا به بیماری کهنه و مزمنی هستید، یا برای وخامت انفلوآنزا مستعد می باشید؛ به مجرد تشدید یا طولانی شدن عوارض انفلوآنزا؛ هر چه زودتر برای درمان به مسئولین بهداری مراجعه کنید!

در صورت بروز هر یک از عوارض زیر در کودک مبتلا به انفلوآنزا، بلافاصله با درمانگاه تماس بگیرید:

- کودک بیدار نمی شود و به شما واکنش نشان نمی دهد.
- دچار تنگی نفس شده است.
- رنگ پوست تن او دارد آبی یا خاکستری رنگ می شود.
- کودک از نوشیدن آشامیدنی لازم خودداری می کند.
- دچار استفراغ شدید یا مکرر است.
- کودک چنان بی تاب و بیقرار است که طاقت نمی آورد در بغل شما بماند.
- پس از اینکه علائم و عوارض انفلوآنزا برطرف شده اند، دو باره بروز می کنند.

در صورت بروز هر یک از عوارض زیر در بزرگسال مبتلا به انفلوآنزا، بلافاصله با درمانگاه تماس بگیرید:

- بروز تنگی نفس.
- احساس درد یا فشار در ناحیه قفسه سینه.
- احساس ناگهانی سرگیجه یا حال غش.
- استفراغ شدید یا مکرر.
- پس از اینکه علائم و عوارض اینفلوآنزا برطرف شده اند؛ دو باره بروز می کنند.

با رعایت موارد زیر می توانید احتمالات سرایت بیماری را به دیگران کاهش دهید:

- هنگام سرفه و یا عطسه کردن جلوی دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یکبار مصرف بگیرید. دستمال کاغذی را پس از یکبار مصرف به زباله دان بیندازید. چنانچه دستمال در دسترستان نبود، به طرف بالای آستین پیراهنتان سرفه یا عطسه کنید، نه به دستتان.
- هر موقع از بیرون وارد خانه می شوید، قبل از هر وعده غذا و بخصوص بعد از سرفه یا عطسه؛ دستهایتان را با آب و صابون بشوئید، یا با مواد ضد عفونی حاوی الکل استریل کنید. اگر دستهایتان نشسته هستند، آنها را به دهان، بینی و یا چشمتان نزنید.

واکسیناسیون اساسی ترین راه پیشگیری از ابتلاء به بیماری اینفلوآنزا می باشد!

کرمکها و یا انگلهای نوع "آنتروویوس ورمیکولاریس"

این نوع کرمکها بیشتر در کودکان سنین سه الی ده سال شایع می باشند؛ ولی امکان دارد که در کودکان بزرگتر و یا حتی در بزرگسالان نیز پیدا شوند. کرمکها کرمهائی گرد، نخی شکل و سفید رنگ و به طول حدود یک سانتی متر و ضخامت کمتر از یک میلی متر می باشند. تخمهای این کرمکها اول به دستها انتقال یافته و سپس از دستهای آلوده به دهان انسان سالم سرایت می کنند. سرایت کرمکها ممکن است از طریق سطوح اشیاء مختلف نیز صورت گیرد؛ یعنی از ناحیه مقعد فرد ناقل کرمک به دست، از دست به سطح اشیاء، از سطح اشیاء به دست فرد سالم و از این دست به دهان.

علائم و عوارض

- خارش در ناحیه اطراف مقعد خارش، مخصوصاً هنگام شب.
- نمودار شدن کرمکها در سطح مدفوع.
- بعلاوه، ممکن است بی اشتهائی، بی صبری و نا آرامی نیز در بیمار ظاهر شود.
- در نتیجه خاراندن، امکان دارد که عفونت ناشی از باکتری نیز در پوست ناحیه خارش بروز نماید.

شیوه های درمان خودی در خانه

- برای از بین بردن کرمکها باید در فاصله سه هفته دو بار از داروی ضد کرمک استفاده نمود. (داروی ضد کرمک را می توان بدون نسخه پزشک از داروخانه تهیه نمود.) برای کسب اطلاع بیشتر به داروخانه مراجعه کنید!
- روز بعد از مصرف دارو، باید ملافه ها، لباسهای خواب و اسباب بازیهای شبانه بیمار را شست، و اطاق او را جارو کرد. برای از بین بردن تخمهای کرمکها در لحاف و تشک بیمار، می توان آنها را در سونای داغ، یا در فصل زمستان، در یخبندان شدید، ضد عفونی نمود.
- بهداشت و پاکیزگی دستها و توالت را با دقت فراوان رعایت کنید!
- ناخنها را کوتاه نگهدارید.
- بهتر است که همزمان با فرد ناقل، بقیه افراد خانه نیز از داروی ضد کرمک استفاده کنند؛ هر چند که علائم و عوارض کرمک در آنها دیده نشده باشند.
- چنانچه در مهد کودکی مشهود شود که حداقل یک سوم کودکان آن ناقل کرمک هستند، باید تمام آنها مورد مداوا قرار گیرند. به علت ابتلاء به کرمک، احتیاجی نیست که از مهد کودک غیبت کرد.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- چنانچه پس از دو دفعه مداوا به شرح بالا، علائم و عوارض کرمک از میان نروند.
- ضایعات پوستی در ناحیه مقعد ظاهر شوند.

به خاطر داشته باشید که مهد کودک و مدرسه کودکان را از وجود کرمک مطلع نمایند!

در صورتی که کودک ناقل کرمک دانش آموز مدرسه است، باید مراتب به اطلاع بهیار مدرسه برسد!

گوش درد

معمولاً عفونت و التهاب گوش سبب درد گوش می شود، که در میان کودکان قبل از سن مدرسه بیشتری شایع است. باعث بروز عفونت، یا ویروس یا باکتری می باشد.

علائم و عوارض دال بر عفونت یا التهاب گوش

- درد و یا تیر کشیدن گوش.
- ریزش آب بینی، سرفه و تب.
- کم شدن نیروی شنوایی.
- ترشح چرک از گوش.
- نا آرامی شبانه.
- بی صبری و کم حوصلگی.
- بی اشتها.
- طولانی شدن سرماخوردگی کودکان خردسال به بیش از دو هفته.
- با وجود مبادرت به درمان، از چشمها چرک ترشح می شود.

شیوه های درمان خودی در خانه

- در صورتی که درد گوش در طول شب شروع شده و قابل تحمل باشد، بهتر است که تا صبح صبر نمود. اگر گوش درد خیلی خفیفی در یکی از روزهای تعطیل بروز کند، ممکن است بتوانید تا روز باز شدن درمانگاه صبر کنید.
- برای تسکین درد می توان از داروهای مسکن و ضد التهاب مانند (ibuprofeeni)، یا داروهای مسکن و تب بر مثل (parasetamoli) استفاده نمود. **توجه کنید که میزان خوراک دارو متناسب با سن و وزن کودک باشد!**
- در صورتیکه گوش ترشح نداشته باشد، برای تسکین درد می توان از قطره های بیحس کننده گوش استفاده کرد.
- بهتر است که سر تخت کودک مبتلا به گوش درد را به طریقی، مثلاً با بالش بیشتر یا قرار دادن کتاب در زیر پایه تخت، قدری بالا برد.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- با وجود استفاده از داروی مسکن، درد گوش در ظرف یک الی دو شبانه روز برطرف نشود.
- لاله گوش یا اطراف آن قرمز و ملتهب شود.
- گوش ترشحات چرکین و یا خونین داشته باشد.
- با وجود درمانهای خانگی، عوارض و علائم بیماری برطرف نگردد.

گرفتگی مجرای گوش توسط موم گوش

موم گوش با تشکیل غشائی بر روی مجرای گوش، جدار آن را محافظت می کند. وقتی که موم خیلی زیاد شده و زود خشک می گردد، آنوقت گرفتگی مجرای گوش پدید می آید. همچنین هنگام تمیز کردن گوش ممکن است به موم گوش فشار وارد آمده و موجب گرفتگی مجرای گوش شود. بعلاوه، اگر آب به داخل گوش نفوذ کند، در موم جذب شده و در نتیجه ممکن است این هم باعث مسدود شدن مجرای گوش گردد.

علائم و عوارض

- کم شدن نیروی شنوایی.
- صدای وز وز در داخل گوش.
- درد گوش.
- سرگیجه.
- احساس فشار در داخل گوش.

شیوه های درمان خودی در خانه

- اگر علت گرفتگی گوش جمع شدن موم در مجرای گوش باشد، می توان قطره نرم کننده موم گوش را از داروخانه تهیه کرده و مطابق دستورالعمل آن مبادرت به باز کردن گرفتگی نمود.
- موم گوش را می توان با استفاده چند روزه از مواد دیگری، از جمله روغنهای پوست بدن نیز نرم نمود. در این باره اطلاعات بیشتر را از داروخانه بپرسید!

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- گرفتگی گوش سریع اتفاق افتاده و گوش درد داشته باشد.
- گرفتگی گوش با سرگیجه همراه باشد.
- گوش ترشح داشته باشد.
- با وجود درمانهای خانگی، گرفتگی گوش برطرف نگردد.

در صورتی که به عللی درمانهای خودی مؤثر واقع نگردند؛ متخصصین درمانگاه بهداری می توانند با شستشوی گوش گرفتگی آن را برطرف نمایند.

گلو درد

معمول ترین علتهای گلو درد عفونتهای حلق و یا خشکی گلو در اثر گرفتگی بینی می باشند. همچنین گلو درد ممکن است بر اثر تحریکات مخاط حلق توسط عوامل خارجی؛ مانند دود دخانیات، غبار هوا و یا بوی مواد شیمیائی باشد. التهاب و عفونت حلقوم و یا لوزتین نیز ممکن است منشأ باکتری یا ویروس داشته باشد.

علائم و عوارض

- درد گلو هنگام فرو دادن چیزی.
- خشکی و زبری حنجره.
- قرمزی و پوشش چرکین جدار حلق.
- انتشار درد گلو به گوشها، با وجود اینکه خود گوشها ملتهب نشده باشند.

شیوه های درمان خودی در خانه

- گلو درد یکی از علائم اولیه ناشی از انفلوآنزای ویروسی است، که پس از مدتی خود بخود برطرف می گردد.
- برای تسکین درد می توان از داروهای مسکن و رفع التهاب مانند (ibuprofeeni)، و یا داروهای مسکن و تب بر مثل (parasetamoli) استفاده نمود.
- برای تسکین حلقوم می توان از قرصهای مکیدنی و یا اسپریهای موجود برای این منظور استفاده کرد.
- به اندازه کافی مایعات بنوشید!

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- درد گلو به علل نامعلومی تا یکی دو هفته بدون تب ادامه پیدا کند.
- اگر همراه با گلو درد شدید تب زیادی بروز کند، لازم است که ظرف مدت یک شبانه روز به درمانگاه مراجعه شود.
- اخیراً در یکی از نزدیکان شما آنژین باکتری "استرپتوکوک" تشخیص داده شده، حلق شما ملتهب است و تب دارید.
- با وجود درمانهای خانگی، علائم و عوارض گلو برطرف نگردند.

در صورتی که بر اثر گلو درد نتوانید کلمات را بدرستی اداء کنید، دچار تنگی نفس شوید، چیزی از گلویتان پائین نرود یا دهان به اندازه لازم باز نشود؛ باید هر چه زودتر به درمانگاه مراجعه نمایید!

تب

تب به این معنی است که درجه دمای بدن از حد نصاب معمول بیشتر می شود. بسیاری از بیماریها باعث تب می شوند. معمولترین نوع تب، تب سرماخوردگی است، که در اثر ویروسهای مختلف بروز می کند و در شروع ممکن است شدید باشد و چند روزی طول بکشد. تب تا چهل درجه سانتیگراد معمولاً خطری ندارد؛ ولی انسان را خسته و بی حال می کند، و میزان مایعات بدن را شدیداً تقلیل می دهد. باضافه، تب شدید و ناگهانی می تواند از عوارض بسیاری از بیماریهای عفونی نیز باشد. همچنین التهابهای که در اثر ویروس در روده ها بروز می کنند، علاوه بر اسهال و استفراغ تب هم به همراه دارند. بعضی از عفونتهای جلدی (مانند دمل و باد سرخ) که موجب قرمزی، سوزش و التهاب مواضع عفونت می شوند نیز تب می آورند. بغیر از التهابهای ناشی از باکتری و یا ویروس، عوامل دیگری هم ممکن است باعث پدید آمدن تب شوند.

علائم و عوارض

- احساس سرما و لرز، درد عضلات.
- سر درد.
- خستگی.

شیوه های درمان خودی در خانه

- مایعات فراوانی بنوشید!
- از انجام کارهای طاقت فرسا پرهیز کنید.
- استراحت کرده و حال خود را تحت نظر داشته باشید.
- برای پائین آوردن تب می توانید دمای اطباقتان را کم کنید، لباس کمتری بپوشید و طبق دستورالعمل داروساز، از داروهای مسکن ضد التهاب یا مسکنهای تب بر استفاده کنید.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- حال عمومی بیمار بسرعت وخیم شود و قوای جسمی او تحلیل روند.
- علاوه بر تب، پشت گردن بیمار درد گرفته، حال تهوع و استفراغ به او دست دهد.
- اضافه بر تب، یک یا چندی از مفاصل قرمز و داغ شده و التهاب پیدا کنند.
- تب با درد قسمت زیر شکم و یا پائین پشت همراه باشد؛ یا عوارض عفونت مجرای ادرار مشاهده شوند.
- تب به مدت 3 الی 4 روز ادامه داشته باشد، و مسلم گردد که تب ناشی از سرماخوردگیهای معمولی نیست.
- تب برای مدت چند روز قطع شده باشد؛ ولی مجدداً بسراغ بیمار بیاید.
- پوست بدن قرمز رنگ شود.

التهاب و یا عفونت نسوج دیواره ناخن

هنگام عفونت نسوج دیواره ناخن، این نسوج ملتهب شده، ورم کرده و از ناخن فاصله می گیرند. کوتاه کردن بیش از حد ناخن ممکن است سبب شود که ناخن هنگام رشد تدریجاً به نسوج اطراف فرو رفته و تولید عفونت کند. عفونت ناخن ممکن است در نسوج دو طرف ناخن و یا در نسوج ریشه ناخن پدید آید. فرو رفتن ناخن یا در نسوج دیواره آن امکان دارد به سبب تنگی کفش و یا هر فشار دیگری به انگشتان یا باشد.

علائم و عوارض

- درد و التهاب انگشتان دست یا پا.
- نسوج دیواره ناخن به شدت قرمز می شوند.
- از زیر دیواره ناخن چرک ترشح می شود.
- در عفونتهای مزمن و طولانی مدت، دیواره ناخن ورم کرده و از ناخن فاصله می گیرد. در سطح ناخن ناهمواریهایی پدید آمده و دیواره ناخن پیوسته کمی دردناک است.

شیوه های درمان خودی در خانه و یا پیشگیری از بروز بیماری

- کوتاه کردن ناخنها به شیوه صحیح و رعایت بهداشت دست و پا.
- اجتناب از کندن رشته های ریشه ناخن و ضایعات دیواره آن.
- رشته های ایجاد شده در ریشه ناخن را نباید از ناخن جدا کرد.
- در صورت لزوم، برای تسکین درد و سوزش می توان از داروهای مسکن ضد التهاب یا مسکنهای تب بر استفاده نمود.
- برای درمان التهاب مزمن دیواره ناخن، مهمترین امر حفاظت محل التهاب از پیشرفت عفونت است، به این معنی که:
 - در صورت لزوم از دستکشهای طبی استفاده کرده و در زیر آنها دستکش نازک نخی دست کنید.
 - روزی یکبار ناخنهای آسیب دیده را در آب پاکیزه بشوئید.
 - شبها دیواره های ملتهب ناخنها را با پماد ضد عفونی چرب کنید، تا اینکه عفونت برطرف گردد.
- مهمترین راه برای جلوگیری از فرورفتگی تدریجی ناخنها در انگشتان پا، نپوشیدن کفشهای تنگ است.
- پاهای خود را به مدت زمان طولانی در جاهای مربوط (از جمله گالش لاستیکی یا کفش کتانی خیس) نگاه ندارید.
- دستها و پاهای خود را گرم نگهداشته و از سرما محافظت کنید.

در صورت نیاز می توانید به بهیار متخصص بهداشت یا (پدیکوریست) مراجعه کنید!

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- با وجود انجام تمام درمانهای خانگی، عوارض بیماری برطرف نشوند.
- دیواره ناخن قرمز شده، برافروخته و دردناک است و از زیر دیواره چرک ترشح می شود.

میخچه و پینه، به سرفصل زگیل نیز مراجعه شود

میخچه یا پینه بافت استخوانی و سختی است، که پوست بدن برای دفاع در مقابل فشار و یا مالش زیاد در خود ایجاد می کند.

علائم و عوارض

- محل میخچه اول برآمدگی سختی بر روی پوست بنظر می رسد. سپس میخچه به سمت داخل رشد و اصطلاحاً "ریشه" می کند؛ این ریشه به بافت اطراف فشار می آورد و جای میخچه دردناک می شود.

شیوه های درمان خودی در خانه

- میخچه را می توان با استفاده از مشمع میخچه (salisyylilaastari یا مشمع حاوی اسید سالیسیلیک) به مدت چند هفته از بین برد: به این ترتیب که قطعه ای به اندازه میخچه از مشمع بریده و با نواری مانند باند زخم بر روی محل میخچه می چسبانیم. مشمع روی میخچه را هر دو روز یکبار عوض می کنیم و این کار را آنقدر ادامه می دهیم که میخچه به همراه "ریشه" از جایش کنده شود. درمان میخچه توسط مشمع میخچه، بعد از 2 الی 4 هفته نتیجه می دهد.
- برای تسریع در درمان میخچه، می توان سوهان مخصوص پا از داروخانه تهیه نمود و محل میخچه را هر چند روز یکبار قدری سوهان زده تا میخچه نازک شود. باید توجه داشت که در سوهان زدن میخچه به بافت سالم پوست اطراف آن آسیب وارد نیاید.
- برای پیشگیری از رشد مجدد میخچه، بهتر است کفشهای مناسبتری به پا کرد و محل میخچه را با حلقه ای از جنس پنبه پوشاند. همچنین قرار دادن کفیهای شکل گرفته یا ژلی در کفش می تواند وضع قرار گرفتن پا را در کفش اصلاح نماید، و از فشار کفش به محل میخچه جلوگیری کند.
- کمپرس یخ و یا قطره مخصوص زگیل برای درمان میخچه مؤثر نخواهند بود.
- چنانچه با درمانهای خودی نتوان میخچه را از بین برد، و میخچه مزاحم راه رفتن می شود؛ بهتر است به بهیار متخصص بهداشت پا (پدیکوریست) رجوع کرد. بهیار بهداشت پا می تواند با چاقوی جراحی میخچه را بتراند و آنرا نازک کند.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- با وجود درمانهای خودی و مراجعه به بهیار بهداشت پا، عوارض میخچه همچنان ادامه داشته باشد.
- علائم عفونت؛ از جمله درد، برافروختگی و رنگ سرخ در میخچه مشهود گردند.

زایده های خال مانند پوست یا زگیلهای نرم و مرطوب، به سرفصل زگیل، میخچه و پینه نیز مراجعه شود

زایده خال مانند در واقع نوعی زگیل نرم و مرطوب است، که در اثر سرایت ویروس، بیشتر در کودکان، و بندرت در بزرگسالان بروز می کند. این زایده ها مخصوصاً در کودکانی که دارای پوست خشک هستند و به علت عوامل ارثی حساسیت دارند بیشتر متداول است. مدت زمان بین سرایت ویروس تا بروز زایده ها در پوست بدن، ممکن است از دو هفته الی شش ماه متغیر می باشد. این زایده ها معمولاً چند ماه و حتی گاهی یک سال بر روی بدن باقی می ماند؛ ولی پس از اینکه برطرف شدند، اثراتی بر بروی پوست باقی نمی گذارند. ویروس این بیماری کاملاً بی خطر است، بنا بر این برای رفتن کودک ناقل به مهد کودک یا مدرسه هیچ مانعی وجود ندارد؛ و حتی احتیاجی هم نیست که در معاشرت کودک ناقل با دیگران محدودیتی مقرر گردد. زایده های مرطوب عموماً پس از گذشت مدت زمانی خودشان برطرف می شوند و احتیاجی به درمان ندارند.

علائم و عوارض

- زایده ها برآمدگیهایی به اندازه دو سه میلیمتر و برنگ پوست می باشند، و ممکن است که حفره بسیار کوچک "ناف" ماندنی نیز بر روی آنها دیده شود.
- تعداد زایده ها ممکن است فقط چند تا باشد؛ ولی گاهی به دهها و حتی چند صد تا نیز می رسد.
- زایده ها بیشتر در جاهائی از بدن ظهور می کنند که پوست نازکتر است؛ مانند داخل آرنج و زانو، ران و زیر بغل.
- اگر زگیل فقط یکدانه باشد، نمی توان بدرستی تشخیص داد که از نوع زگیل مرطوب باشد.

شیوه های درمان خودی در خانه

- از خراشیدن و مالیدن زایده اجتناب شود.
- زگیل را نخارانید.
- چرب کردن پوست بیمار با پمادهای معمولی و یا حاوی هیدروکورتیزون می تواند برای راحتی و حال او مفید واقع گردد.
- بهداشت و پاکیزه نگاهداشتن دستها حائز اهمیت است!

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- اندازه زایده ها بسیار بزرگ است و تعداد آنها خیلی زیاد می باشد.
- علائم عفونت؛ از جمله درد، برافروختگی و رنگ سرخ در اطراف زایده ها مشهود گردند.
- با وجود تمام درمانهای خودی، عوارض بیماری برطرف نشوند.

زرد زخم

زرد زخم نوعی از بیماریهای عفونی پوست است که در اثر باکتریهای "استافیلوکوک" و یا "استرپتوکوک" بروز کرده، و به سهولت زیادی از کودکی به کودکان دیگر سرایت می کند؛ ولی به ندرت در بزرگسالان دیده می شود. نحوه انتقال این بیماری بیشتر از طریق تماس دست می باشد.

علائم و عوارض

- تاولهایی با پوست بسیار نازک، که اکثراً در قسمتهای گوشه های لب و نزدیک سوراخهای بینی بروز کرده، و قبل از اینکه حتی مشاهده شوند، به سرعت می ترکند.
- از زیر این تاولها نسج مایعی ترشح می شود، که پس از خشک شدن به صورت لخته یا دلمه های خشک و زرد رنگی نمودار می شوند. تاولها و همچنین لخته ها و دلمه های زرد رنگ، به مدت دو روز به وسعت زیادی پخش می گردند.
- احتمال می رود که گره های لنفاری متورم و آزرده شوند.
- علاوه بر عوارض وسیع و گسترده پوستی، امکان تب کردن بیمار نیز هست.

شیوه های درمان خودی در خانه

- در بهداشت و پاکیزگی دستها دقت شود.
- نواحی بروز زرد زخم را روزی دو بار با آب و صابون شسته و خشک کنید.
- پوست را با مواد ضد عفونی یا مواد پاک کننده دیگر پاکیزه و تمیز نگهدارید.
- محل های زرد زخم را به مدت یک هفته روزی دو بار با پماد ضد باکتری چرب کنید.
- اگر عفونت زرد زخم مجدداً پدیدار شود، منشأ باکتری باید در داخل بینی خود بیمار یا یکی دیگر از اعضای خانواده او باقی مانده باشد. همچنین امکان دارد که منشأ باکتری در یکی از حیوانات خانگی باشد؛ مخصوصاً درون گوش سگهایی که گوش آویزان دارند احتمال بیشتری وجود دارد. در این صورت، بهتر است که به مدت پنج روز متوالی حفره بینی تمام اعضای خانه را با پماد ضد باکتری چرب کرده؛ و داخل گوش سگ خانگی را نیز پودر ضد باکتری پاشید. برای کسب اطلاعات بیشتر با کارکنان داروخانه ها مشورت شود.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- عوارض و علائم زرد زخم طی یک هفته درمان خانگی از بین نروند.
- جاهای بروز زرد زخم بسیار وسیع و گسترده باشند، و با وجود درمان باز هم گسترش پیدا کنند.
- بیمار مبتلا به زرد زخم کودک نوزادی باشد.
- همراه با عوارض پوست بدن، تب هم بروز نماید.
- تاولهای زرد زخم در جاهایی مانند صورت، چانه، گونه ها و یا پوست سر پدیدار شوند.

بخاطر داشته باشید که پیدایش زرد زخم را به مهد کودک و مدرسه اطلاع دهید!

در صورتی که بیمار دانش آموز مدرسه باشد، باید مراتب را به بهیار مدرسه اطلاع داد!

خطر سرایت زرد زخم به دیگران، پس از دو شبانه روز مداوی پماد ضد باکتری یا یک شبانه روز مداوا با داروی خوراکی ضد باکتری، (آنتی بیوتیک) برطرف می گردد.

خون دماغ

خون دماغ ممکن است خود بخود اتفاق افتد، یا به سبب ابتلا به انفلوآنزا، خارج کردن شدید خلط بینی، کندن حفره دماغ با انگشت، آسیب وارده بر بینی یا فشار خون زیاد باشد.

علامه و عوارض

- خون دماغ ممکن است خیلی جزئی و فقط چند قطره خون از بینی جاری شود، یا خونریزی بسیار شدیدی باشد.

شیوه های درمان خودی در خانه

- تمام لخته های خون را از بینی به بیرون فین کنید.
- به مدت 15 الی 30 ثانیه بدون وقفه بینی را تحت فشار قرار دهید.
- مدتی به وضعیت رکود بچرکت بر جا بایستید و قسمت بالای بدن را به سمت جلو نگهدارید.
- شمع خنک یا کیسه یخی را روی بینی و پشت گردن خود قرار دهید. (شمع سرد یا کیسه یخ را مستقیم روی پوست بدن نگذارید، بلکه پارچه ای را حایل کنید.)
- یک یا چند تکه یخ در دهانتان نگاه دارید، تا به این وسیله قسمتهای فوقانی حلق و پشت بینی سرد شوند.
- بمدت دو سه روز بعد از خون دماغ از انگشت کردن بینی، کارهای طاقت فرسا، غذاها و آشامیدنیهای داغ، دوش آب داغ، سونا و خوردن مشروبات الکلی پرهیز نمائید.
- برای پیش گیری از خون دماغ می توانید مخاط داخل بینی خود را توسط روغن کُنجد، قطره بینی حاوی ویتامین آ یا اسپری مخصوص مرطوب کردن بینی، که در داروخانه در دسترس می باشند، مرطوب نگهدارید. برای کسب اطلاع بیشتر در این باره به داروخانه مراجعه کنید.
- برای احتیاط می توانید از داروخانه "تامپونهائی" مخصوص بینی تهیه کنید، تا در صورت لزوم، بوسیله آن خونریزی بینی را مسدود نمائید.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- خون دماغ حدود 2 الی 3 ساعت بطول انجامد.
- مکرراً به خون دماغ دچار شوید.
- خونریزی بینی خیلی شدید باشد.

سوختگیها

سوختگیهای درجه اول سوختگیهای سطحی هستند؛ که باعث سرخ شدن رنگ پوست و آزردهگی محل سوختگی می شوند. محل سوختگی درد و سوزش دارد، ولی تاول نمی زند. این نوع سوختگی ممکن است در اثر تابش آفتاب یا مایعات داغ ایجاد شود. سوختگی اگر جزئی باشد، در خانه درمان می شود.

سوختگیهای درجه دوم از پوست گذشته و عمیق می شوند. این نوع سوختگی ممکن است در اثر مایعات داغ، بخار آب یا روغن داغ ایجاد شود. محل سوختگی قرمز می شود، ورم می کند، سوزش و درد شدیدی دارد و تاول می زند.

شیوه های درمان خودی در خانه

- محل سوختگی را فوراً بمدّت 15 تا 30 دقیقه در آب سرد نگهدارید، تا سوختگی وسعت نیافته و درد و سوزش نیز قدری تسکین پیدا کند.
- لباسها و زیور آلات محل سوختگی، مانند انگشتر را بلافاصله از تن در آورید تا بعداً تورم سوختگی ایجاد مشکلات بیشتری در این کار نکند.
- تاولها را نترکانید.
- برای تسکین درد و سوزش می توان از مسکنهای تب بر یا مسکنهای ضد التهاب (parasetamoli, ibuprofeeni) استفاده نمود.
- در باند پیچی محل سوختگی از باند چرب استفاده کنید تا هنگام باز کردن باند پیچی باند به پوست نچسبیده باشد. روی باند چرب را نیز با باند خشک چندین پوشش باند پیچی کنید؛ و باند پیچی را هر دو سه روز یکبار، یا هر وقت که لازم شد، تعویض نمائید.
- محل سوختگی را از مالش و خراش محفوظ نگهدارید و تا حد مقدور حرکت ندهید.
- باند پیچی را با احتیاط و دقت باز کنید. اگر باند به محل سوختگی چسبیده باشد، اول آن را قدری با آب خیس کنید تا آسانتر از پوست جدا شود.
- محل سوختگی را با آب آشامیدنی با دقت شسته و از آسیب محفوظ نگهدارید. بعد از بهبودی، می توانید پوست محل سوختگی را با پماد معمولی چرب کنید.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- اندازه محل سوختگی از کف دست بزرگتر است و در آن تاول و یا آسیبهای دیگری دیده می شود.
- سوختگی در صورت، آلت تناسلی یا یکی از مفاصل بدن رخ داده است.
- سوختگی عفونی شود؛ یا به عبارت دیگر محل سوختگی خیلی دردناک و برافروخته گردد، بوی بدی از آن متصاعد شود یا فرد مبتلا به سوختگی تب کند.
- سوختگی در ظرف دو هفته بهبود نیابد.

سینوزیت (التهاب سینوسهای گونه ها)

علائم و عوارض

- ریزش فراوان خلط از بینی به بیرون و به داخل حلق و گلو.
 - احساس درد و فشار زیاد در بالای گونه ها، که معمولاً هنگام خم شدن به جلو تشدید شده؛ ولی این عارضه برای همه رخ نمی دهد.
 - درد و احساس فشار در دندانهای فک فوقانی، که ممکن است در کاسه چشم نیز احساس گردد.
 - احساس درد و فشار در گونه ها، از علائم بارز انفلوآنزای معمولی نیز می باشد.
- اگر این علائم و عوارض شدید نباشند، عموماً احتیاجی به تجویز آنتی بیوتیک نخواهد بود؛ بلکه فقط شیوه مداوای بیماری انفلوآنزای معمولی برای درمان بیمار کافی است. عوارض جزئی اکثراً بعد از چند روز برطرف می شوند.

شیوه های درمان خودی در خانه

- اسپریها و سایر داروهای ضد هیستامین، که موجب کاهش غشای مخاط بینی هستند، ممکن است موجب تقلیل بعضی از عوارض این بیماری شوند.
- شستشوی بینی با قوری مخصوص. (قوری به شکل کرگدن است، بهمین جهت sarvikuono خوانده می شود).
- نوشیدن آشامیدنیهای فراوان.
- استفاده از داروهای مسکن تب بر یا مسکنهای ضد التهاب (parasetamoli, ibuprofeeni)، طبق دستورات استفاده از آنها.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- درد خیلی شدید باشد.
- تب به مدتی بیش از پنج روز ادامه پیدا کند.
- حال عمومی بیمار رو به ضعف رود.
- با وجود درمانهای خانگی، عوارض بیماری برطرف نگردند.

عموماً باید حداقل یک هفته از شروع انفلوآنزا گذشته باشد تا سینوزیت احتیاج به مداوای پزشکی پیدا کند. درد گونه خفیفی که کمتر از یک هفته از شروع آن گذشته باشد، نیازی به درمان پزشکی ندارد، و نباید بیهوده سعی شود تا با آنتی بیوتیک معالجه گردد. اکثر التهابهای گونه بدون استفاده از آنتی بیوتیک بهبود پیدا می کنند.

کنه زدگی، "مایت" زدگی

وقتی به علفزار و یا صحرا می روید، بهتر است چکمه و شلوار بلند به پا داشته باشید. همچنین ساق جورابه‌های خود را به روی پاچه شلوار بکشید. از لباسهای رنگ روشن استفاده کنید، تا کنه های روی لباس شما بهتر دیده شوند. قبل از اینکه به داخل ساختمان بروید، لباسها را خوب تکان دهید. بدنتان را خوب بازديد کرده و کنه هائی را که به بدنتان چسبیده اند از روی پوستتان بردارید. کنه ها ممکن است از پوست حیوانات خانگی نیز به بدن انسان انتقال پیدا کنند.

شیوه های درمان خودی در خانه

- برای جدا کردن کنه از پوست بدن، با سر انگشتان آنرا از نزدیک پوست گرفته و از پوست بدن خارج کنید. دقت کنید که شکم کنه را در هنگام جدا کردن آن فشار ندهید. مویچه یا انبرهای مخصوصی برای جدا کردن کنه از پوست بدن، در داروخانه ها موجود است.
- محل گاز کنه را با مواد ضد عفونی تمیز کنید.
- برای فرونشاندن ورم و یا تسکین درد محل گاز کنه، می توانید از کمپرس سرد، و در صورت نیاز، از داروهای مسکن استفاده نمائید.
- بعد از جدا کردن کنه، علائم و عوارضی که در پوست بدن بروز می کند را با دقت زیر نظر داشته باشید. قرمز شدن محل گاز کنه واکنش معمولی بدن است، که پس از کندن، در همان روز نمودار شده، ولی زود برطرف می گردد.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- در اطراف محل گاز کنه و یا در جای دیگر بدن ضایعه پوستی دایره شکلی به قطر حداقل پنج سانتی متر بروز کرده و رو به پخش شدن باشد. این ضایعه ممکن است دارای رنگ یکسانی نیز باشد.
- بعد از کندن کنه؛ تب، حال تهوع یا سردرد پدید آید، عوارضی در مفاصل مشهود شود یا بی حسّی و بی حرکتی عصبی عارض شود.

شپش سر

شپش سر به ندرت با چشم مشاهده می شود. برای پی بردن به وجود شپش سر، باید با شانه ای با دندانهای ریز فشرده بهم، که "شانه شپش" نامیده می شود، موهای سر را روی یک برگ کاغذ سفید شانه زد. به این ترتیب، شپشهای سیاه را روی کاغذ سفید به آسانی می توان تشخیص داد. این تشخیص دال بر وجود رشک (تخم شپش به رنگ روشن) نیز می باشد. "شانه شپش" را می توان از داروخانه ها تهیه نمود.

علائم و عوارض

- شپش سر محل ریشه مو را در پوست گاز گرفته و در نتیجه خارش ایجاد می شود.
- بر اثر خاراندن پوست سر، به سهولت عفونت پوستی ناشی از باکتری و زرد زخم عارض می شود.

شیوه های درمان خودی در خانه

• شامپوی شپش

- در موقع شستن سر با شامپوی شپش، باید شامپو حدود ده دقیقه روی سر باقی بماند و بعد آن را آب کشید.
- شستشو با شامپوی شپش باید مجدداً بعد از یک هفته تکرار گردد.
- استفاده از شامپوی "پرمترینی" (permethrin) برای کودکان بیش از شش ماه مناسب می باشد.
- استفاده از شامپوی "مالاتیونی" (malathion) برای کودکان بیش از دو سال مناسب است.
- در این روش درمان می توان از محلول "مالاتیونی" نیز استفاده نمود؛ به این صورت که محلول را به موهای سر مالیده و بعد از دوازده ساعت موها را با شامپوی معمولی شست. محدودیتهای سنی استفاده از محلول "مالاتیونی" همانند محدودیتهای شامپوی این ماده می باشند.

• محلولها

- محلول را به موها و پوست سر مالیده، و بنا به دستور مصرف آن، مدت زمانی صبر کرده تا محلول تأثیر کند؛ سپس سر را با شامپوی معمولی شست.
- در صورت لزوم، این درمان را بعد از 7 الی 10 روز مجدداً تکرار شود.
- شیوه کاربرد محلولها به این ترتیب است که ترکیبات سیلیکونهای مختلف موجود در محلول، راه تنفس شپشها و رشکها را مسدود کرده، و نتیجتاً آنها را خفه می کند.
- ترکیبات سیلیکونی برای هر سنی مناسب است؛ برای مادران باردار یا شیرده نیز تجویز می شود.
- همچنین برای بیرون آوردن رشکها از موی سر نیز می توان از شانه های دندانهای ریز یعنی "شانه شپش" استفاده کرد.
- کلاه و ملافه های بیمار باید با پودر لباسشویی در آب 60 درجه شسته شوند.
- برای از بین بردن شپش و رشک در لباسها و وسایل غیرقابل شستشو، می توان آنها را برای دو هفته در کیسه های نایلون بی منفذ گذاشت. در طول این مدت شپشها می میرند. راه دیگر این است که این وسایل و لباسها را برای مدت یک شبانه روز در "فریزر" (دمای 18 درجه زیر صفر) نگهداشت.
- با وجود اینکه شپش انسان به ندرت در حیوانات یافت می شود، با این حال بهتر است که سگ خانگی بیمار مبتلا به شپش را نیز با شامپوی ضد شپش مخصوص سگها شست.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- ضایعات پوستی در سر بیمار پدید آیند.
- با وجود درمانهای خانگی، شپش و رشک از میان نرود.

به خاطر داشته باشید که مراتب را به مهد کودک و مدرسه اطلاع دهید!

در صورتی که بیمار دانش آموز مدرسه باشد، باید مراتب را به بهیار مدرسه اطلاع داد!

"افتالمی" یا عفونت چشم، (التهاب غشای داخلی پلکها)

عفونت چشم ممکن است به چندین دلیل مختلف باشد. التهاب غشای داخلی پلکها (قرمزی، ترشح و سوزش چشم)، که در رابطه با سرماخوردگی بروز می کند، پس از چند روز که سرماخوردگی بهبود یافت، آن هم خود بخود برطرف می گردد؛ و در اکثر این موارد احتیاجی به مراجعه به پزشک نمی باشد.

علائم و عوارض

- سرخ شدن و یا سوزش چشم.
- ترشحات چسبنده، کثی و چرکین از چشم.
- چسبیدن پلکها به یکدیگر و مشکل باز کردن آنها.
- نمناک شدن چشم.

شیوه های درمان خودی در خانه

- التهاب جزئی غشای داخلی پلکها، بعد از چند روز خودش برطرف شده و احتیاجی به تجویز آنتی بیوتیک نیست.
- در صورتی که چشم ترشحات چرکین دارد، آنها را پاک کنید.
 - برای پاک کردن چرک چشم از آب جوشیده و سرد شده (آب مقطر) و پنبه و یا گاز باند پیچی استفاده کنید.
 - برای این کار دستها را با دقت شسته و سپس پنبه یا گاز مرطوب را از گوشه خارجی چشم به سمت بینی کشیده و پلک را تمیز نمائید. هر دفعه که این کار را انجام می دهید، از پنبه و یا گاز جدیدی استفاده کنید.
- عمل تمیز کردن چشم را بهتر است که با دقت و روز سه بار؛ و در صورت نیاز، چندین بار بیشتر تکرار کنید.
- پاک کردن ترشحات چرکین چشم رشد باکتریها را کم کرده و از پخش شدن آنها جلوگیری می نماید.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- چشم دردناک شده باشد و نور باعث آزدگی آن می شود.
- اطراف چشم متورم شود.
- میزان دید چشم کم شود.
- التهاب در ظرف چند روز برطرف نگردد.

بیماریهای آمیزشی

تقریباً کلیه بیماریهای آمیزشی از طریق عمل آمیزش به دیگری سرایت می کنند. بیماریها آمیزشی عبارتند از:

- "کلامیدیا" (klamydia)
 - "کندیلوم" (kondylooma)
 - سیفلیس (syphilis)
 - سوزاک یا "گونوره" (gonorrea)
 - تیخال تناسلی (genitaaliherpes)
 - ویروس نقص ایمنی انسان، ایدز (سندروم نقص ایمنی اکتسابی) (HIV-infektio, AIDS)
- همچنین گاهی اوقات التهاب قارچی مهبل، جرب یا گال و هیپاتیت ب را نیز جزو بیماریهای آمیزشی قلمداد می کنند.

علائم و عوارض

- هر یک از بیماریهای آمیزی ممکن است در آغاز بدون هیچ عارضه و علامتی باشد. این دوره بدون عارضه امکان دارد حتی چندین سال به طول انجامد.
- سوزش در هنگام ادرار و یا درد زیر شکم.
- ترشح چرک از مجرای ادرار.
- پدید آمدن زخم و ضایعات در غشای مخاطی آلت تناسلی.

شیوه های درمان خودی در خانه

- هر چه زودتر به وجود بیماری پی برده شود، نتیجه بهتری از درمان گرفته خواهد شد. بیماریهایی مانند "کلامیدیا"، سیفلیس و سوزاک با تجویز آنتی بیوتیک درمان می شوند. ابتلا به ویروس نقص ایمنی انسان (HIV) درمان اساسی ندارد؛ ولی با استفاده از داروهای امروزه می توان سرعت پیشرفت این ویروس را در بدن مهار و کند کرد؛ و به این ترتیب، دوران بدون عارضه بیمار ناقل ویروس را طولانیتر نمود.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- چنانچه هنگام ادرار سوزش دارید، از مجرای ادرار چرک ترشح می شود یا زخم و ضایعاتی در غشای مخاطی آلت تناسلی پدیدار شده است. علائم مذکور فوق، بایستی در ظرف مدت دو سه روز مورد معاینه و آزمایش قرار گیرند.
- اگر بدون استفاده از وسائل پیشگیری با شخصی نزدیکی کرده اید، و حدس می زنید که شاید مبتلا به بیماری آمیزشی شده باشید. در این مورد کافی است که در ظرف چند هفته برای معاینه به درمانگاه مراجعه کنید.

در صورتی که تردید دارید که از طریق نزدیکی با دیگران مبتلا به بیماری آمیزشی شده اید، برای جلوگیری از امکان پخش بیماری، هنگام آمیزش از کاندوم (حفاظ لاستیکی) استفاده نمائید. در هر صورت، در مواقع روابط جنسی موقت، همیشه از کاندوم استفاده کنید! استفاده صحیح از کاندوم، روش مطمئنی برای پیشگیری از پخش بیماریهای آمیزشی از راه آلت تناسلی می باشد. بیماریهای آمیزشی می توانند از راه دهان و یا مقعد هم به دیگران سرایت کنند!

جرب یا گال

عامل ایجاد جرب کنه ای به طول 0,3 الی 0,5 میلی متر است، که گونه ای از عنکبوتیان می باشد و "کنه جرب" نام دارد. جرب واگیر است و از طریق تماس نزدیک، از بیماری به انسان دیگر سرایت می کند. برای ابتلا به جرب فقط یک کنه ماده کافی است. کنه جرب نمی تواند صرفاً از طریق تماسهای کوتاهی مانند فشردن دست، از فردی به دیگری انتقال پیدا کند. اما امکان این هست که جرب از ملافه و یا لباسهای بیمار مبتلا، به فرد سالمی سرایت کند؛ چون کنه جرب می تواند یکی دو شبانه روز در خارج از پوست انسان زنده بماند. کنه جرب انسانی قابل سرایت به حیوانات نیست؛ و همینطور کنه جرب حیوانات هم به انسان انتقال پیدا نمی کند. کنه ماده یک ماه در زیر پوست زندگی می کند؛ و در این مدت دهلیزی در لایه سخت پوست کنده و در آنجا حدود شست الی نود تخم می گذارد. سه الی شش هفته بعد از سرایت کنه جرب، دستگاه بدن بر علیه کنه و ترشحات آن واکنش نشان داده و پادتن (آنتی بادی) می سازد، و در نتیجه "خارش جرب" در بدن شروع می گردد.

علائم و عوارض

- خارشهای شبانه.
- در اثر خاراندن و خارشهای وارده از آن، در سطح پوست بیمار، مخصوصاً در بین انگشتان، کف دست و ساعد؛ و همچنین در پاهای کودکان خردسال، دهلیزهای کنده شده توسط کنه ماده به طول نیم الی یک سانتیمتر پدیدار می شوند؛ و در یک سر دهلیز، خود کنه بصورت نقطه کوچک و خاکستری رنگی قابل رؤیت است.

شیوه های درمان خودی در خانه

- چنانچه بیماری جرب در یکی از افراد خانواده، مهد کودک یا مدرسه بچه ها، توسط پزشکی تشخیص داده شده، و علائم موجود در خانواده با علائم جرب مطابقت دارند؛ می توانید کنه زدایی را بدون مراجعه به پزشک شروع کنید.
- می توان از داروخانه پماد حاوی "پرمترینی" (permetriini) را بدون نسخه پزشک تهیه نمود. برای بزرگسالان یک لوله 30 گرمی برای یک بار مصرف کافی است. برای کودکان کمتر از 10 سال، نصفی از لوله کفایت می کند.
 - هنگام شب، و پس از استحمام، پماد را به سرتاسر پوست بدن، از گردن به پائین و حتی لای انگشتان دست و پا و ناحیه آلت تناسلی بمالید.
 - پماد را به اغشیه مخاطی بدن نمالید.
- صبح روز بعد سطح تمام بدن را با دقت شسته و لباسهای زیر و ملافه ها را عوض کنید.
- عمل کنه زدایی را یک هفته بعد در مورد آن افرادی از خانواده که دارای عارضه خارش هستند تکرار کنید.
- برای آن افراد خانواده که فاقد عارضه می باشند، یکبار کنه زدایی کافی است.
- حایز اهمیت است که عمل کنه زدایی در مورد کلیه افرادی که در یک مسکن سکونت دارند و همزمان باهم اجرا گردد، صرف نظر از اینکه یک یا چندی از آنها خارش داشته یا نداشته باشند. به این صورت از مشکلی که بنام "جرب پینگ پونگی" خوانده می شود پیش گیری می شود: "جرب پینگ پونگی" به این معنی است که شخصی که فاقد عارضه بوده و کنه زدائی نشده، در واقع ناقل کنه بوده؛ و چند هفته بعد کنه دو باره از این شخص به افراد بهبود یافته همان خانه انتقال پیدا می کند.
- بخاطر وجود جرب احتیاجی نیست که تمام خانه بیشتر از همیشه نظافت و گندزدایی شود. لباسهایی که به آسانی شسته می شوند، از جمله لباسهای بیرون بچه ها را می توان طبق معمول بنا به دستور آنها شست. کافی است که از لباسهای مورد استفاده روزمره چند روزی اصلاً استفاده نشود؛ یا آنها را مطابق دستور موجود در بسته بندی داروهای کنه زدایی، با آب داغ شست.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- چنانچه کنه زدایی بعد از دو سه هفته نتیجه ای ندهد، یا عوارض خارش جرب مجدداً بعد از چند هفته بروز نماید.

به خاطر داشته باشید که مراتب را به مهد کودک و مدرسه اطلاع دهید!

در صورتی که بیمار دانش آموز مدرسه باشد، باید مراتب را به بهیار مدرسه اطلاع داد!

زگیل، به سرفصلهای زگیل نرم و مرطوب، و میخچه و پینه نیز مراجعه شود

زگیل برآمدگی خوش خیمی است که بر روی پوست و یا اغشیه مخاطی بدن بروز می کند. زگیل معمولاً بر روی دست یا کف پا پدید آمده و مانند یک نیمکره کوچک از سطح پوست بالا می آید.

علامه و عوارض

- زگیل اول برآمدگی کوچکی به رنگ پوست است که بعداً رشد کرده و زبر می شود. زگیلهای کهنه و بزرگ شکاف بر می دارند و ممکن است بسیار دردناک گردند.
- زگیلهای کف پا شامل دو قسم عمده می باشند: یکی زگیلهای برآمده تکی؛ و دیگری مجموعه زگیلهای ریزی که به سمت داخل پوست رشد کرده و ممکن است سطحی در حدود چندین سانتی متر از کف پا را در بر بگیرند.
- زگیلهای دست اکثراً در بافتهای اطراف ناخنها پراکنده می شوند.
- جویدن ناخنها و کندن بافت دیواره آنها باعث تسریع در رشد و ازدیاد زگیلهای اطراف ناخنها می گردد.
- زگیلهای گوشه های لب، روی پلکهای چشم و اطراف حفره های بینی اغلب بشکل نخ (نخینه) می باشند.

شیوه های درمان خودی در خانه

- اکثر زگیلها در ظرف مدّت دو سال خود بخود از بین می روند.
- فرآورده های داروئی درمان زگیل همه حاوی اسید سالیسیلیک (آسپرین) و اکثراً حاوی اسید لاکتیک نیز می باشند. این فرآورده ها بشکلهای مشمع (مشمع سالیسیلیک یا میخچه)، قطره، ژل و پماد در داروخانه ها عرضه می شوند.
- کاربرد مشمع به این ترتیب است که؛ قطعه ای به اندازه زگیل از مشمع بریده و با نواری مانند باند زخم بر روی محل زگیل می چسبانیم. مشمع روی زگیل را باید هر دو سه روز یکبار عوض کرد. (برای اطلاعات مشروح از دستور استفاده از مشمع، به شرح مندرج در بسته بندی فرآورده مربوطه رجوع شود.)
- از فرآورده هائی که بشکل قطره، ژل و پماد هستند، باید هر روز استفاده نمود.
- آئروسل (هوا افشان) سرد کننده موجود در داروخانه ها، ممکن است موجب تسریعی در بهبودی زگیلهای دست شود؛ ولی این درمان در مورد زگیلهای کف پا بی اثر می باشد.
- بعضی اوقات هم بر روی زگیل نوار چسب دستگاه تهویه گذاشته شده (به همان طریق استفاده از مشمع)، و نتایجی نیز گرفته شده است.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- چنانچه آزدگی زگیلهای پا به حدی برسد که در راه رفتن مشکل ایجاد کنند، یا زگیلهای دست بسیار دردناک شوند.

یبوست، خشکی مزاج

یبوست یک گرفتاری همگانی است. در بزرگسالان، علت یبوست ممکن است از جمله کمبود مایعات بدن، مصرف داروهای مختلف، غذاهای کم سلولز و نداشتن فعالیت بدنی کافی باشد.

علامت و عوارض

- معمولاً با مقایسه با سابقه کارکرد شکم هر فردی بطور یکتا، کار شکم او از پیش یا کمتر شده و یا با مشکلات جدیدی مواجه گردیده است.

شیوه های درمان خودی در خانه

- هر روز صبح و قبل از هر وعده غذا، با شکم خالی یکی دو لیوان آب بنوشید. آشامیدن مایعات کافی؛ یعنی حداقل دو لیتر آب در روز، باعث نرم شدن محتویات روده ها می شود.
- وعده های غذای خود را منظم و با ترتیب کنید؛ و غذا را خوب بجوید.
- از مواد غذائی سلولزدار، مانند فرآورده های غلات سیوس دار و سبزیهای خوراکی بیشتری در غذایان مصرف کنید. علاوه بر اینها، خوردن آلو، انجیر و "حلیم غلات" (puurot) (انواع دمپخت غلات بدون گوشت) به رفع یبوست کمک می کنند.
- فعالیت بدنی و ورزش موجب تسریع در کار روده ها می شود.
- در اوقات معین و منظمی به توالت بروید.
- برای رفع یبوست، فرآورده های داروئی مختلفی از جمله داروهای که لینت مزاج می بخشند؛ بشکلهای پودر، دانه دانه، محلول یا تتقیه های کوچک را می توان از داروخانه ها بدون نسخه پزشک تهیه کرد. همچنین دستورات استفاده صحیح و مطمئن این داروها را داروخانه در اختیار مراجعین قرار می دهد.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- چنانچه یبوست ناگهانی پدید آمده و دفع مدفوع با درد نسبتاً شدید صورت می گیرد، یا در مدفوع خون دیده می شود.
- یبوست با عوارض دیگری از جمله خستگی پیوسته، درد دل بیسابقه، حال تهوع، استفراغ، تب و تناوباً با اسهال همراه باشد.
- عوارض ادامه پیدا کند و درمانهای خودی بی اثر باقی بماند.

"گاسترو آنتریت" یا التهابهای معده و روده

حالت تهوع و یا استفراغ

حالت تهوع و استفراغ ناشی از آن، از جمله بیماریهای شایعی است، که هر کسی در طول زندگانی گاهی دچار آن می شود. تقریباً تمام بیماریهای اسهال و استفراغ که ناگهانی شروع شده باشند، بعد از یک الی سه روز خود بخود بهبود پیدا می کنند.

علائم و عوارض

- معمولترین عامل ایجاد استفراغ، التهاب ناگهانی روده ها است. استفراغهایی که ناگهانی شروع می شوند اغلب با شدت بوده؛ و قی شامل محتویات درون معده، یا با مخلوطی از مایع زردآب متمایل به سبز کیسه صفر می باشد. همزمان با این نوع استفراغها، معمولاً اسهالی رقیق و آبکی، دل پیچه، و اکثراً تب نیز بروز می کند.
- علائم کم شدن مایعات بدن؛ که عبارت از کم شدن میزان ادرار، خشکی زبان و پوست بدن، ضعف عمومی بدن یا گود افتادن چشمها می باشند.

شیوه های درمان خودی در خانه

- نوشیدن مایعات کافی (مانند آبمیوه رقیق شده)، بمقدار بسیار کم (مثلاً هر دفعه 100 میلی لیتر یا کمتر)، و در دفعات پیاپی، از جمله هر ده دقیقه یک قاشق. بهتر است که نوشیدنی سرد باشد.
- اگر نوشیدن باعث تشدید استفراغ می شود، بهتر است چند ساعتی صبر کرد و سپس مجدداً آشامیدن را از سر گرفت.
- هر چند که مایعات در معده نمانند؛ ولی دو سه روز استفراغ متوالی در بزرگسالان خطر از دست رفتن کلیه آب بدن (دهیدراسیون) را ندارد.
- مکیدن قطعات یخ یا "آلاسکا" آبمیوه یخ زده.
- حایز اهمیت فراوانی است که در طول مدت استفراغ تعادل مایعات بدن به دقت تحت نظر قرار گیرد.
- آب از دست رفته را می توان توسط پودر املاح قابل حل در آب، که در داروخانه ها عرضه می شوند، جبران نمود. این پودرها حاوی املاح مختلفی است که موجب حفظ تعادل مایعات بدن شده و شدت کار روده ها را کمتر می کند. برای کسب اطلاعات بیشتر به داروخانه مراجعه شود.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- استفراغ بدنبال آسیب یا صدمه جسمی باشد.
- در نتیجه استفراغ ضعف عمومی به بیمار دست دهد.
- بیمار نتواند به اندازه لازم مایعات بنوشد یا هر چه می نوشد پیوسته استفراغ می کند؛ و علائم و عوارض از دست رفتن آب بدن در او مشاهده می شوند.
- بیمار علاوه بر استفراغ درد شدیدی هم دارد.
- بیمار دچار بیماری اساسی دیگری مانند دیابت (مرض قند) است؛ و میزان قند خون او به حد نصاب پائین نمی آید.
- عوارض همچنان ادامه دارند و درمانهای خانگی مؤثر واقع نمی شوند.

در صورتی که بیمار کودک یا فرد سالمندی باشد، بهتر است که با فوریت بیشتری برای درمان او اقدام نمود!

معمولترین علت اسهال ویروس است و این نوع اسهال خود بخود برطرف می شود. اسهال ممکن است در طول زمان یک خوراک (دوز) داروی آنتی بیوتیک بروز کند؛ و آن به این دلیل است که مصرف آنتی بیوتیک نظام و تعادل باکتریهای پایه ای مفید موجود را در روده ها بهم می زند؛ به همین جهت توصیه می شود، که در طول خوراک آنتی بیوتیک، از فرآورده های دارویی حاوی باکتریهای اسید لاکتیک استفاده گردد.

علائم و عوارض

- معمولترین عارضه اسهال، دفع مدفوع نرم و آبیکی به چندین نوبت در طول شبانه روز است.
- دل دردهای موقت، حالت تهوع و استفراغ نیز از عوارض دیگر اسهال بشمار می روند.
- علائم کم شدن مایعات بدن، که عبارت از: کم شدن میزان ادرار، خشکی زبان و پوست بدن، ضعف عمومی بدن یا گود افتادن چشمها می باشند.

شیوه های درمان خودی در خانه

- رعایت بهداشت و پاکیزگی دستها.
- سعی کنید مایعات کافی بنوشید؛ ولی از نوشیدن نوشابه های شیرین پرهیز کنید. در زمان ابتلای بیماریهای التهاب شکم، نیاز یک فرد بزرگسال به مایعات، سه لیتر در شبانه روز است.
- به عنوان مایعات؛ آمیوه رقیق شده، آب، آب معدنی، چای، سوپ رقیق توتهای جنگلی یا سوپ صاف شده گوشت یا سبزی بنوشید.
- اگر هیچ مایعی در معده نمی ماند، هر پنج الی ده دقیقه یکبار یک قاشق آب خنک بنوشید.
- آب از دست رفته را می توان توسط پودر املاح قابل حل در آب، که در داروخانه ها عرضه می شوند، جبران نمود. این پودرها حاوی املاح مختلفی است که موجب حفظ تعادل مایعات بدن شده و شدت کار روده ها را کمتر می کند.
- توصیه می شود که از فرآورده های دارویی حاوی باکتریهای اسید لاکتیک، که در داروخانه ها عرضه می شوند نیز استفاده کنید.
- سعی کنید غذاهای سبک و زود هضم؛ مانند سالاد، مرغ یا ماهی، آرد سوخاری و نان خشک بخورید.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- کودک یا فرد سالمندی دچار اسهال شدید شده باشد. اسهال ممکن است باعث از دست رفتن آب بدن بیمار کودک یا سالمند شود؛ و این عارضه می تواند برای آنها خطر جانی داشته باشد. حال این بیمارها را پیوسته زیر نظر داشته باشید!
- ضعف عمومی به بیمار دست دهد.
- مدفوع بیمار آلوده به خون باشد.
- علاوه بر اسهال، بیمار دچار درد شدیدی نیز می باشد.
- بیمار دچار بیماری اساسی دیگری مانند دیابت (مرض قند) است؛ و میزان قند خون او به حد متعادل پائین نمی آید.
- بیمار به اندازه لازم مایعات نمی نوشد، و عوارض از دست رفتن مایعات بدن در او پدیدار می شود.
- بیمار تازگی از سفر خارج از کشور بازگشته است.
- اسهال به مدت بیش از یک هفته ادامه پیدا کند.
- بیمار اخیراً تحت مداوای خوراک آنتی بیوتیک بوده، و همزمان یا بلافاصله پس از مصرف آنتی بیوتیک تب و اسهال باهم بروز کرده اند.

در صورتی که بیمار کودک یا فرد سالمندی باشد، بهتر است که با فوریت بیشتری برای درمان او اقدام نمود!

کشیدگی رباطهای مفصلی

کشیدگی یعنی اینکه رباطهای اطراف مفصل بسختی کشیده می شوند؛ و این ممکن است با پارگی نسبی بعضی از رباطهای کشیده شده نیز همراه باشد. مهمترین درمان کشیدگی، انجام کمکهای اولیه است. محل کشیدگی احتمالاً ورم می کند و اول شاید درد زیادی هم داشته باشد.

سه کمک اولیه و اساسی:

- **سرما** - کمپرس یخ را روی محل کشیدگی بگذارید. (ولی برای جلوگیری از سرمازدگی محل آسیب دیده، کمپرس را مستقیماً روی پوست نگذارید، بلکه پارچه ای را حایل کنید).
- **بلندی** - عضو کشیده شده را در جای بلندتری از بدن قرار دهید تا ورم آن کم شود.
- **فشردن** (باند پیچی) - محل کشیدگی را برای چند روز با باند پیچی مستحکم نگهدارید. توجه داشته باشید که باند خیلی محکم بسته نشود.

ادامه درمان

- برای تسکین درد می توان از داروهای مسکن یا مسکنهای ضد التهاب، مطابق دستور آنها، استفاده کرد.
- نرمشهای لازم برای تسریع در بهبودی کشیدگی را حتی المقدور هر چه زودتر، یعنی وقتی که استفاده از عضو آسیب دیده بدون درد باشد، باید شروع کرد. (حدود یک الی سه هفته بعد از آسیب دیدگی)

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- درد بسیار شدید است و به هیچ وجه تسکین پیدا نمی کند.
- نتوان به هیچ عنوان به عضو آسیب دیده تکیه کرد یا از آن استفاده نمود.
- در محل آسیب دیده تورم و برآمدگی بزرگی مشهود است.
- عوارض آسیب دیدگی ادامه پیدا کند و درمانهای خودی مؤثر واقع نگردند.

آبله مرغان

آبله مرغان یک بیماری ویروسی بسیار مسری و همراه با تب است، که عامل آن ویروس آبله مرغان؛ یکی از انواع مختلف ویروس‌های تخال (herpesvirukset) می باشد. این ویروس شدیداً قابلیت واگیری دارد، و می تواند از یک شبانه روز قبل از ظهور آبله ها و پنج شبانه روز بعد از آن، از بزاق دهان و یا خلط بینی ناقل ویروس به دیگران سرایت کند. از سرایت ویروس تا ظهور علائم بیماری 14 الی 21 شبانه روز طول می کشد. بیماری معمولاً با ضایعات پوستی آغاز می گردد؛ به این صورت که برآمدگیهای قرمز و خارش داری بر روی پوست بدن پدید می آیند. بخشی از این برآمدگیها بسرعت بشکل تاول در آمده، رنگشان تیره شده، بیشتر می ترکند یا از وسط فرو می روند، و بعد از دو سه روز لخته می شوند. معمولاً پس از سه الی چهار روز دوباره برآمدگیهای جدیدی نیز پیدا می شوند. (علاوه بر اینها، بیشتر کودکان دچار عوارض معمول دیگری از قبیل تب، سرفه، بی اشتهائی و خستگی نیز می شوند؛ و این عوارض ممکن است بعد از پدید آمدن ضایعات پوستی بروز کنند، یا روز قبل آن). با این وجود، بعضی اوقات عوارض آبله مرغان بسیار خفیف می باشند و بیماری فقط به صورت چند تاول پوستی نمودار می شود. پس از لخته شدن تاولها، دیگر بیماری قابلیت سرایت ندارد. **برای پیشگیری از این بیماری، واکسن بسیار مؤثری در دسترس است.**

علائم و عوارض

- تب، در مراحل اولیه بروز ضایعات پوستی.
- تاولهای آبکی خارش دار.
- تاولها ممکن است بر روی مخاط داخل دهان نیز پدید آیند.
- سردرد.
- سرفه.
- بی اشتهائی.
- خستگی بعد از پدید آمدن ضایعات پوستی، یا حتی یک روز قبل از آن.

شیوه های درمان خودی در خانه

- آبله مرغان معمولاً پس از یکی دو هفته خود بخود بهبود پیدا می کند.
- از کودک مبتلا به آبله مرغان باید حدود پنج شش شبانه روز در خانه مراقبت نمود، تا آبله ها همه خشک شوند.
- برای پائین آوردن تب می توان از داروهای مسکن تب بر و مسکنهای ضد التهاب استفاده نمود، لباس کمتری به تن بیمار کرد و یا دمای اطاق بیمار را پائین آورد.
- تاولها را نباید خاراند؛ در صورت لزوم ناخنهای بیمار را کوتاه کنید و شبها او را دستکش بدست بخواهید.
- در صورت نیاز، برای کم کردن خارش، می توانید داروهای خوراکی ضدهیستامین (ضد آلرژی) مصرف کنید.
- بعلاوه، برای کاهش خارش، می توانید پماد مخصوص آبله مرغان را بدون نسخه پزشک از داروخانه ها تهیه کنید. برای تسکین خارش تاولهای آبله مرغان، نباید از پماد حاوی کورتیزون استفاده کرد.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- باردار هستید، در کودکی مبتلا به آبله مرغان نشده اید و تازگی با بیمار مبتلا به آبله مرغان در تماس بوده اید.
- تازگی وضع حمل کرده اید؛ و علائم و عوارض آبله مرغان در خودتان و یا در نوزادتان پیدا شده است.
- عارضه خارش بسیار شدید است، و پماد مخصوص آبله مرغان مؤثر واقع نمی شود. در صورت نیاز پزشک می تواند داروی ضد خارش دیگری تجویز نماید.
- تاولها و یا لخته های روی پوست عفونی بنظر می رسند؛ یعنی خیلی قرمز و برافروخته شده اند و یا ترشح دارند.
- پس از اینکه تب بیمار بریده، او دوباره تب بالا بیاورد.
- با وجود درمانهای خانگی، عوارض بیماری برطرف نمی شوند.

"اورتریت" بزرگسالان، التهاب و یا عفونت مجرای ادرار

"اورتریت" یا عفونت مجرای ادرار از عفونتهای معمول و رایج است. عفونتهای مجاری ادرار بیشتر بین زنها و سالمندان شایع می باشند.

علائم و عوارض

- لزوم تکرر در ادرار کردن.
- احساس سوزش در هنگام ادرار کردن.
- تب.
- احساس درد در ناحیه های پائین پشت و زیر شکم.
- حالت تهوع و استفراغ.
- پدیدار شدن خون در ادرار.

شیوه های درمان خودی در خانه

- مایعات فراوانی از قبیل آب زرشک، آب تمشکهای ترش و یا آب بنوشید.
- در صورت احتیاج مسکن مصرف کنید.
- تخلیه مثانه (پیشابدان). (هر سه چهار ساعت یک مرتبه و بعد از هر نزدیکی جنسی).
- بهداشت و نظافت را با دقت فراوان رعایت کنید.

در هر یک از موارد زیر با اورژانس یا درمانگاه خود تماس بگیرید:

- اضافه بر عوارض معمول، دچار تب و درد در قسمت پائین کمر شده، و حالت ضعف عمومی بشما دست داده است.
- حال تهوع و استفراغ به عوارض شما اضافه شود.
- اگر در حال گذراندن دوره درمان پرتو افکنی یا شیمی درمانی هستید.
- مبتلا به دیابت (بیماری قند) هستید، باردار می باشید یا از پستان بچه شیر می دهید.
- بیمار فرد سالمندی است و ناگهان دچار اختلال حواس می شود.
- در ادرار خون دیده می شود.
- اگر بیمار مبتلا به عفونت مجرای ادرار، کودک یا مرد باشد.
- با وجود مصرف یک خوراک از داروی آنتی بیوتیک، عوارض ادامه دارد.
- عوارض عفونت مجرای ادرار همچنان باقی است، و درمانهای خانگی مؤثر واقع نمی شوند.

در صورتی که باردار هستید، در ساعات کار اداری با دفتر مشاورت مادران و کودکان تماس بگیرید!

