

در این شماره می خوانیم:

- ناکارآمدی خواب در زنان باردار
- رفلکس
- ویتامین ها و مکمل های
- مبارزه کننده با التهاب
- نقاقت بیماری کرونا
- سفر بیمار
- پیشینه سرفه، معاشناسی و
- انواع سرفه
- دسر برنج (شیربرنج)



ناکارآمدی خواب در زنان باردار

دکتر محمد نامی

دکترای تخصصی علوم اعصاب
فلوشیپ اختلالات خواب مدیرگروه علوم اعصاب، دانشگاه
علوم پزشکی شیراز



گاهی تشخیص واضح است؛ درحالی که در شرایطی برای تأیید تشخیص و ارائه درمان مناسب در این دوره انجام تست خواب در آزمایشگاه اختلالات خواب و ارزیابی های تکمیلی دیگر ضرورت می یابد.

شایع ترین مشکلات خواب که خانم های باردار در پی آن به پزشک متخصص مراجعه می کنند، عبارت اند از: بی خوابی، (اشکال در شروع و تداوم خواب)، بدحسی و حرکات متناوب پا حین خواب، مشکلات فیزیکی منجر به بی خوابی و بدخوابی

دوره بارداری دوره ای است که در آن کیفیت، کمیت و کارایی خواب خانم باردار همراستا با تغییرات و نوسانات فیزیکی، هورمونی، خلقی و عصب شناختی او بعضاً به شکل نامطلوب تحت تأثیر قرار می گیرد. بر اساس شواهد و مطالعات بالینی، ۳ نفر از هر ۴ نفر خانم باردار دچار درجاتی از اختلالات خواب می شوند.

در بررسی اولیه و رویکرد تشخیصی درمانی به اشکالات خواب در خانم های باردار باید به سه مقوله، توجه کرد که شامل:

- «اختلالات خواب از چه نوعی هستند؟»
- در چه دوره ای از بارداری اتفاق می افتند؟
- برای غلبه بر این مشکلات چه راهکارهایی وجود دارد؟»

برای رشد جنین سالم بر تنش‌ها غلبه کرده و خواب مطلوب‌تری را تجربه کند. مجموعه جلساتی که برای بهبود کیفیت خواب خانم‌های باردار برگزار می‌شود، می‌تواند تأثیر مطلوبی در بهبود کیفیت خواب داشته باشد.

تکرر ادرار

گاهی مشکلات جسمی مانند تکرر ادرار باعث بی‌خوابی ثانویه می‌شود. در این موارد زن باردار چندین بار در طول شب برای رفتن به دستشویی از رختخواب بیرون می‌آید که این خود به عاملی مهم در بدخوابی تبدیل می‌شود. تکرر ادرار در سه‌ماهه اول و سوم بارداری شایع است. این مشکل در سه‌ماهه اول ناشی از تغییرات هورمونی و در سه‌ماهه سوم ناشی از فشار رحم به مثانه است.

بدحسی‌های مربوط به پا

گرفتگی و سوزش یا مورمورشدن پاها نیز کیفیت خواب در بارداری را کاهش می‌دهد. گرفتگی پا در نیمه دوم بارداری شایع‌تر است و یکی از دلایل مهم آن را می‌توان کمبود آهن خون و املاحی مثل پتاسیم، کلسیم و منیزیم دانست. این اختلال در روز سندرم پاهای بی‌قرار و در حین خواب «سندرم حرکات متناوب پا در خواب» نام دارد. این اختلال معمولاً با رعایت اصول بهداشت خواب، ارزیابی و توصیه پزشک، استفاده از مکمل آهن و کاهش مصرف کافئین بهتر می‌شود.

ثانویه، اشکالات تنفسی حین خواب، تشدید خروپف و خستگی مفرط حین روز در پی ناکارآمد بودن خواب.

باتوجه به اهمیت خواب حتی‌الامکان مناسب در بارداری و تأثیر آن بر سلامت مادر و جنین آگاهی از این مشکلات و راهکارهای بهبود آن‌ها می‌تواند در سلامت بارداری و پس از آن تعیین‌کننده باشد.

ناکارآمدی خواب و خستگی و کسالت مفرط

یکی از مشکلاتی که خانم‌های باردار از آن شکایت دارند، احساس خستگی مفرط است که معمولاً از اوایل بارداری شروع و تا هفته بیستم ادامه می‌یابد. اغلب اوقات خستگی از نوعی است که حتی با استراحت طولانی در طول روز هم برطرف نمی‌شود. یکی از دلایل تأثیرگذار در این مورد افزایش ترشح هورمون پروژسترون است که یکی از آثار آن می‌تواند بروز احساس نیاز به خواب و درعین‌حال خستگی و کسالت خانم باردار باشد. البته تغییرات فیزیولوژیک و رشد رحم و افزایش حجم مایعات بدن نیز در بروز خستگی مزمن مؤثرند. برای رفع خستگی، بدن نیاز به خواب مناسب و کافی دارد. اما موانع دیگری هم وجود دارد که مانع از خواب مطلوب در بارداری می‌شود تا خستگی به دنبال آن برطرف شود. این موانع شامل نوسانات خلق و اشکال در کنترل هیجانی شناختی هستند که باعث می‌شوند این سیکل معیوب تکرار شده و ساعات خواب زن باردار حتی به کمتر از ۶ ساعت در شبانه‌روز برسد.

نگرانی و هیجان‌های منفی

نگرانی و عوامل هیجانی مانند استرس‌های ناشی از بارداری، اطمینان از سلامت جنین، انتظار کشیدن برای تولد کودک می‌تواند موجی از اضطراب را در فرد به وجود آورد. در مواجهه با این نوع تنش‌های عاطفی باید با رویکردهایی مثل درمان‌های رفتاری شناختی مختص بی‌خوابی (اصطلاحاً CBT-I) به رفع مشکل در خانم باردار کمک کنیم تا بتواند





خروپف و اشکالات تنفسی حین خواب

توجه: افرادی که دچار مشکلات زمینه‌ای خواب مثل خرخر کردن هستند و گاهی هم وقفه تنفسی در حین خواب دارند، ممکن است در بارداری دچار تشدید علائم شوند. اگر تعداد آپنه یا وقفه تنفسی و محدودیت جریان هوا زیاد شود و میزان اکسیژن شریانی خون به کمتر از ۸۵ درصد برسد، این موضوع می‌تواند روی خون‌رسانی به جنین و سلامت تأثیر گذارد.

احتقان بینی

افزایش حجم خون در پی اثر استروژن می‌تواند باعث احتقان بینی شده و بر مشکلات تنفسی حین خواب بیفزاید. افراد معمولاً در حین خواب از راه بینی نفس می‌کشند و اگر گرفتگی بینی وجود داشته باشد، فرد باید از طریق دهان نفس بکشد. این موضوع می‌تواند باعث خشکی دهان و بیداری‌های مکرر هنگام خواب شود. اسپری‌های بینی و قراردادن بالش‌های سفت و بلند برای کاهش احتقان بینی کمک‌کننده است.

منبع: بهنام بهستان

برای مطالعه مطالب بیشتر به صفحه اینستاگرام بهنام بهستان مراجعه کنید:

https://instagram.com/behnameh_behestan



Similac Total Comfort

Complete Nutrition with a gentle touch

- **Tummy Care System** for improved tolerance
- **Eye-Q Plus System** for brain and eye development
- **Immunity Ingredients** for immune system support

رفلاکس

دکتر محسن مسعودی

فوق تخصص گوارش و کبد، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران



عمدتاً این داروها، داروهایی هستند که اسید معده را کاهش می دهند. نحوه تشخیص بیماران، عمدتاً یک تشخیص بالینی است. اما اگر مدت زمانی که بیمار ترش می کند، بیش از پنج سال باشد و همراه با خونریزی، تهوع و احساس گیر کردن غذا باشد، در این صورت ممکن است نیاز به بررسی اندوسکوپیک باشد.



علت بیماری عمدتاً به دلیل اختلالاتی است که در دریچه بین معده و مری اتفاق می افتد به صورتی که نمی تواند مانع برگشت مواد غذایی از معده به مری را شود.



بیماران باید بدانند که رفلاکس معده، یک بیماری عود کننده است و اگر شرایط مذکور در مورد وزن، پرخوری و سریع خوردن غذا را رعایت نکنند، ممکن است علائم مجدداً به زودی بروز کنند و همچنین اثر داروهای درمانی نیز از بین برود.

رفلاکس به معنی برگشت محتویات معده، عمدتاً اسید معده از معده به مری است که باعث ایجاد علائمی مثل سوزش و درد در قفسه سینه می شود. این بیماری بسیار شایع است به طوری که بین ۵ تا ۱۴ درصد بیماران را درگیر می کند. در گذشته این بیماری در ایران شیوع کمتری داشت اما امروزه با افزایش وزن های ایجاد شده، پرخوری و تغییرات غذایی مانند خوردن نوشابه، غذاهای چرب و فست فود باعث تسریع در شیوع این بیماری شده است. علت بیماری عمدتاً به دلیل اختلالاتی است که در دریچه بین معده و مری اتفاق می افتد به صورتی که نمی تواند مانع برگشت مواد غذایی از معده به مری را شود. از علائم این بیماری به غیر از سوزش و درد قفسه سینه می توان به علائم تنفسی مانند سرفه، تنگی نفس و گرفتگی صدا هم اشاره کرد.

به بیماران توصیه می شود که از خوردن ترشی، فلفل و نوشابه خودداری کنند. برای درمان بیماران، با توجه به علائم ظاهر شده در بیمار درمان مربوطه را در نظر میگیرند، اگر علائم خفیف باشد داروهایی سبک تر و بی عارضه تر مانند شربت معده تجویز می گردد و در صورت شدید بودن علائم از داروهایی با قدرت بالاتر استفاده می شود و در بیمارانی که نه علائم خفیف دارند و نه شدید بر اساس شدت بیماری دارو تجویز می گردد.



ویتامین ها و مکمل های مبارزه کننده با التهاب

ویتامین A

ویتامین A سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و از بروز بیماری های عفونی جلوگیری می نماید. مصرف ۱۰۰۰۰ واحد بین المللی (IU) به مدت ۱-۲ هفته می تواند در بهبودی آسیب ناشی از ورزش مفید باشد. جگر، روغن ماهی، شیر، تخم مرغ و سبزیجات برگ دار سرشار از ویتامین A هستند.

بروملین

آب آناناس حاوی آنزیمی است که خاصیت ضد التهابی دارد و از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می نماید. گاهی اوقات برای درمان التهاب عضلات و آسیب های جزئی عضلانی مانند پیچ خوردگی، استفاده از آب آناناس توصیه می شود. برخی مطالعات نشان داده اند بروملین می تواند التهاب پس از جراحی های دندان، بینی و پا را کاهش دهد.

کپسایسین

کپسایسین از ترکیبات موجود در فلفل قرمز تند است. این ماده خاصیت آنتی اکسیدانی دارد که سلول های بدن را از آسیب مولکول های رادیکال آزاد محافظت می کند. همچنین کپسایسین خاصیت ضد التهاب دارد.

اسیدهای چرب امگا ۳

بدن ما اسیدهای چرب امگا ۳ را نمی سازند. ماهی های چرب مانند ماهی قزل آلا و تن ماهی، کلم پیچ، روغن های گیاهی و دانه کتان، آجیل و تخم مرغ غنی از این ترکیبات هستند.

کورکومین

کورکومین در زردچوبه یافت می شود و به زردچوبه رنگ زرد می بخشد. این گیاه دارویی سنتی هندی است و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی طبیعی دارد. مطالعات نشان می دهد کورکومین می تواند در مواردی مانند آرتروز، بیماری التهابی روده و بیماری کبد چرب مفید باشد. کورکومین در ادویه ها یافت می شود. همچنین به فرم کپسول، کرم، نوشیدنی و اسپری نیز وجود دارد.

ویتامین ها و مکمل های مبارزه کننده با التهاب

زنجبیل

تحقیقات نشان می دهد که قدرت ضد التهابی ای مشابه ایبوپروفن دارد. یک مطالعه نشان داد عصاره زنجبیل تورم را در آرتریت روماتوئید همانند استروئیدها کاهش می دهد. این ممکن است باعث کاهش درد عضلات بعد از ورزش شود. مقدار آن در مواد تازه ممکن است کافی نباشد.

سیر

سیر سرعت عملکرد دو آنزیم التهابی را کند کرده و راه را برای رسیدن خون به عضلات را باز می کند. برای مقابله با تورم و طعم دادن به غذا، ۲-۴ حبه سیر تازه به وعده های غذایی خود اضافه کنید. می توانید روغن سیر را مستقیماً به مفاصل و عضلات متورم بمالید.

روی

روی می تواند به بهبود التهاب کمک کند. این ماده در مرغ، گوشت قرمز و غلات غنی شده وجود دارد. اگر فکر می کنید به مصرف مکمل روی نیاز دارید ابتدا با پزشک خود صحبت کنید. مصرف روی می تواند با مصرف برخی داروها تداخل داشته باشد.

ویتامین E

کورکومین در زردچوبه یافت می شود و به زردچوبه رنگ زرد می بخشد. این گیاه دارویی سنتی هندی است و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی طبیعی دارد. مطالعات نشان می دهد کورکومین می تواند در مواردی مانند آرتروز، بیماری التهابی روده و بیماری کبد چرب مفید باشد. کورکومین در ادویه ها یافت می شود. همچنین به فرم کپسول، کرم، نوشیدنی و اسپری نیز وجود دارد.

نقاقت بیماری کرونا

دکتر محسن شبیری

دکترای پزشکی عمومی



خواهد شد. مراقبت‌هایی که لازم است توسط خود فرد بیمار در این دوران انجام شود شامل استراحت کافی و تغذیه با مواد مغذی و ویتامین‌ها، مصرف آب و مایعات فراوان مانند آبمیوه و عدم تماس با بوهای محرکی چون: وایتکس، سیگار، الکل و گرد و خاک می‌باشد. پس از آنکه ۱۴ روز از بیماری گذشت و علائم بیمار بهبود پیدا کرد، دوران نقاقت بیماری شروع می‌شود که گاهی حتی تا دو ماه طول خواهد کشید. در این دوران ضعف و کاهش چشایی و بویایی به تدریج و آهسته بهبود می‌یابد. برای کوتاه کردن این دوران نقاقت توصیه می‌شود دهان و بینی روزانه دوبار با سرم کلرید سدیم ۰/۹ یا همان سرم فیزیولوژی شستشو گردد و ویتامین‌هایی چون B1 و ویتامین C روزانه حتما مصرف شود. در صورت ضعف شدید بیمار می‌تواند از مخلوط آب و عسل و یا آبمیوه‌های شیرین مانند آب سیب و آب هویج استفاده کند. مصرف ویتامین ث و زینک جهت بالا بردن سطح ایمنی بدن و مصرف مایعات و آبمیوه‌های طبیعی در کنار توصیه‌هایی مانند رعایت فاصله اجتماعی، شستن مداوم دست‌ها و استفاده از ماسک می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا در این دوران موثر واقع شود.

بیماری کرونا از زمان شروع تا پایان آن بین ۷ تا ۱۰ روز طول خواهد کشید، که معمولا ۴۰٪ بیماران بدون علامت و ۳۰٪ از آنها با علائمی چون تب، لرز، سرفه خشک، اسهال به مدت یک تا دو روز و بدن درد و سر درد شدید به پزشک مراجعه می‌کنند و تقریبا ۲۰٪ از این افراد دچار درگیری ریه هستند که علامت مشخص آن تنگی نفس می‌باشد. در صورت تماس با فرد مبتلا به کرونا در یک اتاق در بسته به مدت یک ساعت، میزان ابتلا ۱۰۰٪ خواهد بود و همچنین از طریق تماس دست‌ها با حلق و چشم و گوش و همچنین ترشحاتی مانند اشک چشم، آب دهان و ترشحات بینی و ادرار در فرد مبتلا به ویروس کرونا ابتلا به ویروس کرونا امکان پذیر می‌باشد.

با شروع علائم بیماری بسته به نوع علائم فرد مبتلا تحت درمان پزشک قرار خواهد گرفت. بیماری کرونا گاهی در کودکان به صورت سرما خوردگی و گاهی به صورت دل‌دردهای مشکوک و همچنین به صورت تورم و قرمزی نسج حلق و یا کهیر پوستی عارض می‌شود. برای تشخیص حتما باید تست PCR در مدت زمان ۲۴ ساعت بعد از شروع علائم انجام گردد و یا از سی تی اسکن جهت بررسی میزان درگیری ریه استفاده می‌گردد.

بسته به انواع علائم بیماری تجویز خاصی توسط پزشک برای بیمار در نظر گرفته



۱۴۰۰



Full force against wound infection

behdasht We are Committed to Care

اردیبهشت ۲

2021 Apr / May

۱۴۴۲ رمضان - شوال

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
				۱ ۸	۲ ۹	۳ ۱۰
۴ ۱۱	۵ ۱۲	۶ ۱۳	۷ ۱۴	۸ ۱۵	۹ ۱۶	۱۰ ۱۷
۱ ۱۸	۲ ۱۹	۳ ۲۰	۴ ۲۱	۵ ۲۲	۶ ۲۳	۷ ۲۴
۸ ۲۵	۹ ۲۶	۱۰ ۲۷	۱۱ ۲۸	۱۲ ۲۹	۱۳ ۳۰	۱۴ ۳۱
۱۵ ۳	۱۶ ۴	۱۷ ۵	۱۸ ۶	۱۹ ۷	۲۰ ۸	۲۱ ۹

۱- روز بزرگداشت سعدی - آغاز هفته سلامت ۳- روز بزرگداشت شیخ بهایی ۵- روز جهانی مالاریا ۷- روز ایمنی و حمل و نقل ۸- روز جهانی ایمنی و بهداشت در محل کار ۹- روز جهانی روانشناس و مشاور ۱۱- شب قدر [۱۸رمضان]، روز جهانی کارگر ۱۲- شهادت استاد مطهری (ره) - روز معلم - ضربت خوردن حضرت علی (ع) [۹رمضان] ۱۳- شب قدر [۲۰رمضان] ۱۴- شهادت حضرت علی(ع) [۳۱رمضان] (تعطیل) ۱۵- شب قدر [۲۲رمضان] - روز جهانی بهداشت دست ۱۶- روز جهانی بدون رژیم ۱۷- روز جهانی آسم ۱۸- روز بیماریهای خاص و صعب العلاج - روز جهانی صلیب سرخ و هلال احمر ۲۲- روز جهانی پرستار - روز جهانی آگاهی از سندرم خستگی مزمن ۲۳- عید فطر (تعطیل) ۲۴- عید فطر (تعطیل) ۲۵- روز بزرگداشت فردوسی ۲۷- روز خانواده - روز فشار خون بالا ۲۸- روز بزرگداشت خیام - روز جهانی آگاهی از واکسن ایندز ۳۱- روز اهدای عضو، اهدای زندگی

به دلیل احترام به طبیعت و حفظ محیط زیست و در راستای مسئولیت‌های اجتماعی شرکتی بهستان بهداشت، تقویم سال ۱۴۰۰ را به صورت الکترونیک و شامل مناسبت‌های سلامت ملی و بین‌المللی تقدیمتان کردیم.

در صورت تمایل می‌توانید فایل الکترونیک تقویم را در صفحه لینکدین و کانال تلگرام بهستان بهداشت دانلود کنید.

behestanCHC



behestan-behestan



- Prevents Formation of Abnormal and Excessive Scars
- Softens and Flattens Raised Scars
- Relieves Itching and Discomfort of Scars
- Reduces Redness and Discoloration

**The Only Formulation
With a Once Daily Application**

سفر بیمار

مهسا صالحی

کارشناس مارکتینگ



می‌رود. هنگامی که به دنبال جذب بیمار بیشتر هستید، باید چیزی بیشتر از پاسخ به یک نیاز اصلی باشید. یافتن این نیازها و پاسخ به آنها اولین خدمتی است که کلینیک یا شرکت شما ارائه می‌کند.



مسیر تبدیل شدن یک مخاطب بالقوه به مشتری واقعی و سپس تبدیل وی به مشتری وفادار معمولاً مسیری طولانی، چند مرحله‌ای و شبیه به یک سفر است.



با گذشت زمان نقش مشتری‌ها در موفقیت برندها بیشتر شده و سازمان‌ها بدنبال جلب رضایت و افزایش ظرفیت همدلی با مشتری هستند تا انتظارات آنها را به واقعیت تبدیل کنند. یکی از راه‌های جلب رضایت مشتری، ترسیم نقشه سفر مشتری است. در حوزه سلامت نیز مدیران از نقشه سفر مشتری یا بیمار برای اتخاذ تصمیمات استراتژیک کمک می‌گیرند.

نقشه سفر بیمار، نمایشی از جزئیات تمام نقاط تماس بیمار با کلینیک و مطب برای تحقق یک هدف است. از این نقشه برای توجه به نیازهای مشتریان و معضله‌های مرتبط با آنان استفاده می‌شود. شکل‌گیری نقشه سفر بر پایه این فرضیه است که بخشی از مشتریان بالقوه هر کسب و کار به شکل سریع، مستقیم و کاملاً لحظه‌ای به نقطه خرید می‌رسند.

مسیر تبدیل شدن یک مخاطب بالقوه به مشتری واقعی و سپس تبدیل وی به مشتری وفادار معمولاً مسیری طولانی، چند مرحله‌ای و شبیه به یک سفر است. نقشه سفر بیمار کلیه نقاط لمس بیمار را در هر مرحله از تعامل مشخص می‌کند. Patient journey map یا اصطلاح نقشه سفر بیمار در ایجاد دسترسی استراتژیک کمک می‌کند و تعامل و رضایت بیمار را بهبود می‌بخشد.

در طول سفر بیمار هر چقدر از نظر احساسی ارتباط بهتری با مراجعان و بیماران برقرار کنیم و تجربه بهتری در ارائه خدمات ایجاد شود، شانس وفاداری مراجعین را بالا

دسر برنج (شیربرنج)

شیر ۱ لیتر

برنج ۲۰۰ گرم

شیره یا مارمالاد به میزان دلخواه

طرز تهیه:

برنج را به مدت ۲ ساعت با مقداری آب خیس کرده و سپس آن را بپزید تا حدی که کاملاً نرم و له و کم آب شود. بعد شیر را اضافه کنید، اجازه دهید بجوشد و چندین مرتبه هم بزیند تا به غلظت مناسب برسد. شیربرنج آماده شده را در ظرف ریخته، در یخچال قرار دهید تا خنک شود. روی آن را با دارچین تزیین کرده و با مارمالاد یا شیره نوش جان کنید. می‌توانید در صورت تمایل از مقداری شکر هم هنگام طبخ استفاده نمایید.



در حقیقت با نقشه سفر بیمار، تجربه بیمار از خدمات را ارتقا می‌دهیم. در این روش می‌توان پی برد که بیمار چه تجربیاتی دارد و در کدام قسمت‌ها باید پیشرفت کرد تا رضایت بیشتر بیمار حاصل شود. پس از جمع‌آوری اطلاعات اولیه از بیمار باید مسیریابی را که وی طی می‌کند تا به درمان برسد را شناسایی کنیم. مانند یافتن مطب، کلینیک، داروخانه و

نقشه سفر بیمار کمک می‌کند که بدانیم چه اتفاقاتی پیش خواهد آمد و بیمار چگونه به مطب و کلینیک و محصولات ما وفادار خواهد ماند.

نقشه سفر بیمار به تشریح تک تک قدم‌هایی که بیمار با خدمات ما طی می‌کند می‌پردازد و به دنبال خلق ارزش‌های نوین و پایدار در کسب و کار مورد نظر است. با این روش می‌توانید درک بهتری از بیماران داشته باشید و مقیاس‌های بهتری برای اندازه‌گیری رشد کسب و کار خود ایجاد کنید. از طرفی ارزش واقعی برای بیماران ایجاد کنید و در نهایت خدمات یا محصولات را با کارایی بیشتری ارائه دهید.

نقشه سفر بیمار دیدن دنیا از چشم اوست. بنابراین برای ایجاد یک نقشه سفر ابتدا باید بیمار را به خوبی بشناسیم و نیازهای او را درک کنیم، سپس قادر خواهیم بود فعالیت‌هایی را که می‌تواند نیازهای بیمار را پاسخ دهد و او را در دستیابی به اهدافش کمک کند، عملی کنیم.

برای این منظور می‌توانیم مراحل ذیل را به کار بندیم:

- اهداف خدماتی را که به مخاطبان ارائه می‌دهیم، مشخص کنیم.
- با کمک ابزارهای مطالعات کیفی تجربیات بیمار را بیابیم.
- نقاط تماس بیمار با کلینیک یا داروخانه و راه‌هایی که انتخاب می‌کند را مشخص کنیم.
- نقشه همدلی که منجر به کشف احساسات مخاطبان می‌شود را ایجاد کنیم و داده‌های آن‌ها را به کار بندیم.
- جلسه‌ای برای بدست آوردن آنچه می‌تواند باعث بهبود تجربه بیمار شود برگزار کنیم و در آخر ایده‌ها را مرتب و نقشه سفر بیماران را ترسیم کنیم.
- پس از این مرحله می‌توانیم یک نقشه اجرایی داشته باشیم و فعالیت‌هایی را که باعث رضایت مشتری می‌شود تا بخواهد از خدماتی که ما ارائه می‌دهیم استفاده کند را در نظر بگیریم.

از مرحله‌ای که مخاطب با مطب آشنا می‌شود تا زمانی که خدمات را دریافت و پیگیری درمان را انجام می‌دهد، مراحل مختلفی از سفر بیمار هستند، که شامل آگاهی و شناخت از سفر بیمار، جذابیت برای بیمار و مراجعه کننده، میل یا خواسته، اقدام توسط بیمار و خدمات پس از فروش به بیمار از مراحل دیگر سفر بیمار می‌باشد.



تعریف سرفه

انجمن تنفسی اروپا (ERS) دو تعریف از سرفه را توصیه کرده است:

۱. یک عمل حرکتی دفع سه مرحله‌ای است که با یک تلاش دمی (مرحله تنفسی) و به دنبال آن یک بازدم اجباری در مقابل گلوت بسته شده (مرحله فشاری) و سپس باز شدن گلوت و جریان هوای سریع بازدم (مرحله خروج). این تعریف در بیشتر کتابها وجود دارد، که گاهی اوقات "مرحله بهبودی" چهارم (تنفس عمیقی که معمولاً به دنبال سرفه ایجاد می‌شود) نیز به سه مرحله بالا اضافه شده است.

سرفه از نظر آزمایشی و بالینی می‌تواند در حالت تکی و یا دوره‌ای رخ دهد. تعاریف مختلفی از سرفه وجود دارد.

نویسنده مقاله معتقد است که تعاریف متناقضی از سرفه وجود دارد و احتمالاً ارزش هر تعریفی به شرط روشن بودن تعریف و موارد استفاده و محدودیت‌های آن مرتبط می‌باشد. زیرا بر اساس مکانیسم‌های مختلف فیزیولوژیکی و پاتولوژیک، تشخیص و توصیف انواع مختلف سرفه متفاوت خواهد بود.

البته پزشکان همیشه سعی کرده‌اند شرایط زمینه‌ای که باعث سرفه می‌شود را تشخیص داده و ویژگی‌های مختلف سرفه را ارائه نمایند، اما به نظر می‌رسد اتفاق نظر روشنی در مورد طبقه‌بندی، مکانیسم‌ها و نامگذاری انواع مختلف سرفه وجود ندارد. علاوه بر این، شناسایی یا طبقه‌بندی انواع سرفه ممکن است به روش‌های استفاده

شده بستگی داشته باشد و این موارد از آزمایشگاه به آزمایشگاه و کلینیک به کلینیک دیگر متفاوت است.



۲. یک مانور بازدم اجباری، معمولاً در برابر گلوت بسته شده و همراه با صدای مشخص. انجمن تنفسی اروپا (ERS) هیچ برتری را برای تعاریف بالا مشخص نکرده (برخی معتقدند که بستن گلوت و صدای مشخص خروجی، برای تعریف سرفه ضروری است).

(مخفی)، Hypotussia (ضعیف شده) و Hypertussia (حساس) طبقه‌بندی کرد. این نوع طبقه‌بندی بر این فرض استوار است که ما واقعاً می‌توانیم سرفه "طبیعی" را از سرفه "پاتولوژیک" تشخیص دهیم. در نهایت، به دلیل تنوع بالای سرفه‌های بالینی، لیستی کوتاه از انواع مختلف، نام و مشخصات سرفه‌هایی که در مراکز کلینیکی با آنها روبه‌رو هستید آمده است:



اما تعریف اول برای مطالعات آزمایشگاهی و تحلیلی و تعریف دوم برای ارزیابی ویژگی‌های اصلی سرفه در کلینیک مناسب می‌باشد.

انواع سرفه

سرفه معمولاً با علت آن مشخص می‌شود. به عنوان مثال به دلیل ریفلاکس معده، مری، آسم یا به دنبال استفاده از داروها و غیره که اصطلاحاً ایدیوپاتیک نامیده می‌شوند.

همچنین سرفه ممکن است توسط ویژگی‌های آنها تعریف شوند، به عنوان مثال با عبارات خشک، خلط دار، آهسته یا شدید. آنها ممکن است بر اساس مدت زمان سرفه طبقه‌بندی شوند، مانند حاد، نیمه حاد یا مزمن، و همچنین ممکن است سرفه‌ها تکی یا دوره‌ای و متعدد باشند.

آنالیز کلینیکالی سرفه

تنها روش مناسب برای تعیین کمی سرفه بالینی، شمارش سرفه است و روش‌های پیشرفته برای انجام این کار، با ضبط صدا و تصویر انجام می‌شود. با این حال این ضبط‌ها فقط به شناسایی صداهای دفع محدود می‌شوند و شدت سرفه را ارزیابی نمی‌کنند. استفاده از پرسشنامه سرفه ممکن است در درک سرفه مفید باشد، اما مقادیر عینی و قابل اندازه‌گیری نمی‌دهد.

از آنجائیکه شمارش سرفه به راحتی اجازه تمایز بین سرفه‌های تکی و دوره‌ای سرفه را نمی‌دهد، استفاده از برخی تجزیه و تحلیل‌های پیچیده‌تر سرفه بالینی شامل فشارها، جریان هوا و الکترومیوگرام عضلات شکم می‌تواند به اندازه‌گیری کمیت یا شدت سرفه کمک کند که در نهایت منجر به تعریف خاصی برای مدت زمان سرفه بالینی (حاد، نیمه حاد و مزمن) می‌شود. در ادامه پل داونپورت پیشنهاد داد که سرفه را می‌توان به نامهای Eutussia (سرفه طبیعی)، Dystussia (پاتولوژیک)، Atussia



سرفه معمولاً با علت آن مشخص می‌شود. به عنوان مثال به دلیل ریفلاکس معده، مری، آسم یا به دنبال استفاده از داروها و غیره که اصطلاحاً ایدیوپاتیک نامیده می‌شوند.



References:

Semantics and types of cough

Kian Fan Chunga, Don Bolserb, Paul Davenportc, Giovanni Fontanad, Alyn Moricee, and John Widdicombe*,

Pulm Pharmacol Ther. 2009 April ; 22(2): 139–142. doi:10.1016/j.pupt.2008.12.008.
a Airway Disease, National Heart and Lung Institute, Imperial College, Dovehouse Street, London SW3 6LY, UK

b Department of Physiological Sciences, College of Veterinary Medicine, University of Florida, Gainesville, FL 32610, USA

c Department of Physiological Sciences, Box 100144, HSC, University of Florida, Gainesville, FL 32610, USA

d Sezione di Fisiopath. Resp., Viale G.B. Morgagni, 50134 Firenze, Italy

e Respiratory Medicine, Division of Academic Medicine, Castle Hill Hospital, Castle Road, Cottingham HU16 5JQ, UK

f University of London, 116 Pepys Road, London SW20 8NY, UK

۱- انواع رفتاری سرفه:

سرفه می تواند در زمان های مختلف اتفاق بیفتد و عوامل زیر بر آنها تاثیر گذار می باشند. عمدتاً در شب: هنگام دراز کشیدن، در هنگام خم شدن، تشدید با سرما، هنگام صرف غذا، ایجاد بر اثر تحریک با گرد و غبار، سرفه های از روی عادت (psychogenic)، تشدید با تنفس عمیق.

عمدتاً در طول روز: در حالت ایستاده، برای صاف کردن گلو، تشدید با گرما، بعد از هضم غذا، تحریک با بو و عطر، جلب توجه، بعضی تیک های عصبی و عضلانی، به علت خنده، سرفه های ارادی.

۲- شرح سرفه پاتولوژیک (قبل از تشخیص خاص):

Bovine, Dry, Moist, Hacking, Whooping, Throat irritation, Chest, irritation, Nasal drip

۳- مدت زمان سرفه:

حاد، نیمه حاد، مزمن

۴- اثرات سرفه:

سرفه ها و خصوصاً سرفه های شدید می تواند باعث بروز مشکلات زیر شود: سنکوپ، بی اختیاری ادرار، شکستگی دنده، درد، پریشانی، خجالت اجتماعی، بی خوابی

۵- درجه های سرفه:

Normal (Eutussia), Sensitized (Hypertussia), Desensitized (Hypotussia), Pathological (Dystussia), Absent (Atussia)

PROSPAN®
Cough Syrup

Don't ignore a cough, Prospan it.



- Relieves Congestion
- Loosens & Clears mucus
- Soothes Airway

Cherry flavor

Suitable for children & the whole family



صفحة اینستاگرام بهستان بهداشت

فضایی برای تعامل پزشکان و بیماران

behestan_chc



شرکت بهستان بهداشت

را در شبکه تخصصی لینکدین دنبال کنید:

www.linkedin.com/company/behestan-behdasht

