

فصلنامه دانشجویی پیشگامان سلامت

صاحب امتیاز: محمدجواد حسین آبادی فراهانی

مدیر مسئول: محمد پور ابراهیمی

سر دبیر: محمدجواد حسین آبادی فراهانی

با تشکر از زحمات همکاران گرانقدر سرکار خانم کرامت خواه،  
محمدی، عربی و یزدان پناه.

آدرس: تهران، اوین، بلوار دانشجو، بن بست کودکیار، دانشگاه  
علوم بهزیستی و توانبخشی، دپارتمان پرستاری. تلفن: ۲۲۱۸۰۰

پیشگامان سلامت از آثار علمی و مقالات ارزشمند شما دانشجویان  
گرامی استقبال می نماید.



# پیشگامان سلامت

فصلنامه بهار ۱۳۹۸، سال اول، شماره اول

## آنچه در این شماره خواهید خواند:



### ارتباط موثر، اهداف، موانع و راهکارها



### برنامه مراقبت تخصصی از نوزادان نارس (NIDCAP)



### مروری بر تاریخچه ویروس انفلونزا و پیشگیری

## ارتباط موثر – Effectiveness – Communication



ارتباط یک نیاز روان شناختی بنیادین است. رابطه ای است که در آن شخص به گونه ای عمل می کند که در آن علاوه بر این که خودش به خواسته هایش می رسد فرد مقابل نیز احساس رضایت دارد. برقراری ارتباط موثر یکی از مهم ترین مهارت های زندگی است، که هر فرد باید برای بهبود آن تلاش نماید. در فرایند ارتباط، تبادل اطلاعات، افکار، احساسات بین مردم از طریق صحبت کردن، نوشتن و یا زبان بدن صورت می گیرد. ارتباط موثر زمانی رخ می دهد که، مطلب انتقال داده شده از طرف گیرنده ی پیام درک شده باشد.

## اهداف ارتباط موثر:

۱- ایجاد درک مشترک

۲- تغییر رفتار

۳- کسب اطلاعات

توجه به اجزاء ارتباط نیز اهمیت دارد:

۱- پیام

۲- فرستنده پیام

۳- گیرنده پیام

۴- بازخورد

هدف اصلی از برقراری ارتباط، انتقال پیام است. این پیام می تواند به صورت کلامی یا غیر کلامی باشد و هرگونه اشکالی در انتقال پیام می تواند باعث اختلال در ارتباط گردد. بیان احساسات می تواند در ارتباط موثر تاثیر گذاشته یا اختلال ایجاد نماید. به عنوان مثال زمانی که فرستنده پیام، عصبی یا عصبانی است، در ارسال پیام او نیز تاثیر منفی خواهد گذاشت. هم چنین در یک ارتباط موثر راه برای سوء تفاهم احتمالی بسته است.

## توجه به موانع ارتباط موثر

برای برقراری ارتباط موثر، باید به موانعی که در درک و انتقال پیام نقش دارد توجه کنیم به عنوان مثال پیام های طولانی، آشفته و یا ارائه اطلاعات بیش از حد در یک زمان را باید مورد توجه قرار داد و از بین برد توصیه می شود در برقراری ارتباط به زمان گیرنده توجه شود و تا حد امکان پیام مختصر، مفید و واضح باشد و به صورت مستقیم بیان شود. هم چنین در برقراری ارتباط موثر در نظر گرفتن سطح فرهنگی گیرنده ی پیام و هم چنین توانایی ارائه پیام به افراد مختلف بسیار کمک کننده است. پس میتوان گفت که در ارتباط موثر و مثبت شخصی که رفتار مثبت و تاثیرگذار دارد:

- در درجه ی اول با خودش و درونش رابطه آگاهانه دارد.
- خود و دیگران را آن طور که هستند می پذیرد.
- به نیازها، خواسته ها، افکار و ارزش های خود واقف است. و از عزت نفس بالایی برخوردار است و برای دیگران نیز ارزش و احترام بسیاری قائل است.

## Communication Skills





## NIDCAP (New Born Individual Development Care Assessment Program)

پرستاران باید علائم انحصاری ابراز استرس هر نوزاد را شناسایی کنند که از سیستم خود تنظیمی جهت کنترل استرس خود استفاده می کند. پرستاران باید خلاقیت داشته باشند و در بخش NICU محدودیت ها را به حداقل برسانند و شرایط رحم مادر را برای نوزاد بازسازی کنند. توجه به رفتارهای هر نوزاد به شکل اختصاصی کلید نیدکپ می باشد.

پوزیشن های مناسب نوزاد نارس: پوزیشن C که دست ها و پاها به داخل بدن خم شده است که می تواند در ۳ حالت به پهلو و شکم و به پشت خوابیده در داخل نست (آشپانه) (NEST) یا پیچیدن رل های حمایتی در اطراف نوزاد ایجاد گردد. پرستاران باید زبان نوزاد را یادگیرند، نوزاد وقتی دست و پای خود را جمع می کند و شصت خود را می مکد یعنی آرامش می خواهد. اگر خودش را عقب می کشد یا چشمانش را می بندد این رفتارها نشانه ی استرس است و پرستار باید به نوزاد فرصت بدهد تا بتواند خودش را جمع کند و آرام شود.

استفاده از عروسک کاموایی هشت پا، با تداعی جفت و بند ناف و با قرار دادن آن کنار نوزاد به طوری که نوزاد بتواند یکی از پاهای عروسک را در نقش بند ناف بگیرد و به او احساس امنیت می دهد.

استفاده از آشپانه: به سبب این که دست و پاهای نوزاد به دیواره های آن برخورد می کند احساس بودن در محیط امن رحم را به او می دهد و به کاهش استرس نوزاد کمک می کند.

مدیریت درد در نوزاد: ۱ نفر متخصص آرام کردن نوزاد باشد یا از ساکارز ۲۴٪ یا پستانک آغشته به شیر مادر که باعث آزاد شدن آندروفین ها و کاهش درد در نوزاد می شود.

Kangaroo Mother Care (KMC): ایجاد تماس پوست با پوست سبب کاهش بیماری های تنفسی و عفونی و کاهش استرس نوزاد می شود.

نوزادانی که زیر ۳۷ هفته متولد می شوند نوزاد نارس گفته می شوند که این زمان ۳ تا ۶ هفته زودتر از اقامت ۴۰ هفتگی شان در رحم مادر است. در نتیجه تولد زود هنگام، تکامل ضروری بسیاری از دستگاه ها متوقف می شوند و بنابراین سازگاری با فرآیندهای عادی که لازمه زندگی خارج از رحمی است به تأخیر می افتد.

NFI یا فدراسیون جهانی PROGRAM NIDCAP که در بوستون آمریکا این نظریه را جهت مراقبت توسعه یافته تکاملی نوزاد نارس ارائه داده اند. نیدکپ فراگیرترین مدل واقعی از نوزاد است که شامل مراقبت در بیمارستان و گذر به منزل است و اگر به شکل صحیح اجرا شود باعث اقامت کوتاهتر در NICU و باعث تسریع سیر تکاملی نوزاد می شود.

طبق نظریه سین اکتیو رفتارهای نوزاد براساس عملکرد به ۵ سیستم دسته بندی می شود:

- ۱- سیستم حرکتی
  - ۲- سیستم اتونوم
  - ۳- وضعیت خواب و بیداری
  - ۴- سیستم توجه و تعامل
  - ۵- سیستم خود تنظیمی
- براساس این نظریه نوزاد در ۳ محیط امن را برای تکامل خود تجربه می کند.

- ۱- رحم مادر
- ۲- آغوش والدین
- ۳- محیط جامعه و اجتماع



## مراقبت و پیشگیری از آنفلوانزا

در سال ۱۹۱۸ در شهر کوچکی در اسپانیا آنفلوانزا شیوع پیدا کرد و گزارش ها نشان داده که ۸ میلیون نفر در اسپانیا در اثر ابتلا به آنفلوانزا جان خود را از دست دادند این پاندمی در زمان خود بی سابقه بود و هنوز یکی از بزرگترین فجایع طبیعی محسوب می شود. این آنفلوانزا به دلیل انتقال قشون بزرگ در جنگ جهانی اول به سرعت منتشر شد و طی بازه زمانی دو ساله به تنهایی تعداد بیشتری نسبت به جنگ جهانی قربانی گرفت و چیزی حدود ۳۰-۲۰ میلیون نفر جان خود را از دست دادند. در واقع اولین پاندمی آنفلوانزا ۱۰۰ سال پیش اتفاق افتاد و محدوده سنی قربانیان آنفلوانزا در سال ۱۹۱۸ بین ۵۰-۲۰ سال بود.

## آنفلوانزای پرندگان

یک بیماری ویروسی عفونی است که منشاء پرنده دارد و به ندرت انسان را آلوده می کند. هر چند که نوع H1N1 و H7N9 از موانع گونه ای عبور کرده و در بدن انسان گیرنده یافته و انسان را آلوده می نماید و توانایی انتقال به انسان را داشته و منجر به عفونتهای حاد می شود. نرخ تلفات مبتلایان به آنفلوانزای پرندگان در مقایسه با آنفلوانزای فصلی بیشتر است. در آنفلوانزای گروه A ناقل ویروس پرنده است، گاهی خود پرنده هیچ علائمی ندارد. در سال ۱۳۹۶ آنفلوانزای H5N7 (پرندگان) در شهر های شمالی کشور شیوع پیدا کرد و انواع دیگری مانند H5N8، H5N6 دیده شدند. امروزه گونه های جدید تر این ویروس ظهور کرده است و هر سال ویروس آنفلوانزا در حال تغییر می باشد. به همین علت واکسن آنفلوانزا سالیانه و برحسب ویروس تغییر شکل داده شده ساخته می شود

## گروههای پرخطر

- افراد بالای ۶۵ سال
- کودکان زیر ۱۲ سال
- مادران باردار
- افراد زیر ۱۹ سال که تحت درمان طولانی با آسپرین هستند.
- افراد مبتلا به اختلالات مزمن ریوی
- افرادی که در مراکز مراقبتی (خانه سالمندان) نگهداری می شوند
- افرادی با بیماری زمینه ای (دیابت- سرطان- اتوایمیون - HIV و ...)

## علائم

علائم ۲ تا ۹ روز بعد از تماس با بیمار ظاهر می شود:

- بالارفتن تب به مدت بیش از ۲ روز بالای ۳۷/۸ درجه سانتیگراد (مهمترین علامت اولیه)
- آبریزش و گرفتگی بینی
- سرفه همراه با خلط و غلیظ و بدبوی زرد و سبز رنگ
- گلو درد بیش از ۴۸ ساعت
- حساسیت پوستی غیر قابل توجیه
- سفتی گردن همراه سردرد مداوم
- درد در ناحیه سینوزیت و تب و ترشحات زرد یا سبز رنگ بینی
- درد های عضلانی از جمله کمر درد
- خستگی و کوفتگی
- استفراغ

دوره نقاهت ممکن است تا چند هفته بطول انجامد.



# هفته سلامت

۱ الی ۷ اردیبهشت ماه ۱۳۹۸

مراقبت های اولیه بهداشتی

راهی به سوی پوشش همگانی سلامت

عنوان	تاریخ	روز
دسترسی عادلانه به خدمات سلامت	۹۸/۲/۱	یکشنبه
آموزش رکن سلامت	۹۸/۲/۲	دوشنبه
مشارکت اجتماعی و سلامت	۹۸/۲/۳	سه شنبه
مراقبت های اولیه بهداشتی و سلامت روان	۹۸/۲/۴	چهارشنبه
سلامت در حوادث و بحران ها	۹۸/۲/۵	پنجشنبه
سبک زندگی سلامت محور	۹۸/۲/۶	جمعه
سلامت، جمعیت و خانواده	۹۸/۲/۷	شنبه