

## فصل پنجم

### مواظبت از جسم خود



بعضی افراد فکر می‌کنند داشتن یک معلولیت به معنی مریض بودن است، این واقعیت ندارد. اما داشتن یک معلولیت ممکن به این معنی باشد که شما برای صحتمند ماندن نیاز دارید در زندگی روزانه از خود بیشتر مواظبت نمایید.

منحیث یک زن معلول، شما بهتر از هر کس دیگری می‌توانید جسم خود را شناخته و درک نمایید. طور مثال، شما می‌فهمید که نمی‌توانید صرفاً به موجودیت درد اعتماد داشته باشید تا شما را از موجودیت یک مشکل آگاه سازد - شما ضرورت دارید تا بدن خود را با دقت و بصورت منظم همه روزه بررسی نمایید، بخصوص آن قسمت های بدن را که احساس کرده و یا دیده نمی‌توانید. و یا در صورتی که شما یک احساس غیر معمول، و یا عکس‌العمل بدن، و یا درد در قسمتی از بدن، و یا کدام زخم یا بیماری داشته باشید، کوشش نمایید تا بزودی ممکنه سبب آنرا پیدا کنید. در صورت ضرورت می‌توانید از یک عضو خانواده، یک دوست و یا کسی که به او اعتماد دارید، درخواست کمک نمایید.

این فصل شامل معلوماتی است که بشما کمک می‌نماید تا صحتمند بمانید و از بسیاری مشکلات صحتی جلوگیری بعمل آورید. در صورتی که جهت مواظبت روزانه به کمک ضرورت دارید، این فصل دارای معلوماتی است که بشما کمک می‌نماید با خانواده و مواظبت کننده‌ها کار نمایید تا کمک لازم را به شما بدهند.

## برای صحت خوب، غذای خوب بخورید

همه زنان به غذای خوب ضرورت دارند تا کارهای روزانه خود را انجام دهند، تا از امراض جلوگیری کنند و تا بتوانند ولادت مصول و سالم داشته باشند. مگر خوردن غذای خوب (فقر تغذی) معمولترین مشکل صحتی معلول کننده در بین زنان در ممالک فقیر می‌باشد. وقتی غذا بصورت مساویانه در خانواده و در جامعه تقسیم نشود، اکثراً زنان و خاصاً زنان دارای معلولیت کسانی اند که غذای کافی نمی‌گیرند.

برای صحت خوب  
همه اعضای خانواده  
بشمول دختران و زنان  
دارای معلولیت به  
مقدار کافی غذای  
خوب ضرورت دارند.



آغاز از طفولیت، به یک دختر اغلب کمتر از پسر غذا داده می‌شود. در نتیجه این دختر بطنی تر رشد خواهد کرد، استخوان‌هایش بخوبی انکشاف نخواهد یافت و این می‌تواند در مراحل بعدی زندگی سبب معلولیت وی شود. برای دختری که با معلولیت به دنیا آمده باشد، این حالت معلولیت وی را وخیمتر خواهد ساخت. همچنان زمانی که یک زن نتواند مقدار کافی غذا برای خوردن داشته باشد (سوء تغذی باشد)، در صورت مریض شدن بسیار امکان دارد که اختلالات جدی وی را وخیم پیدا کند.

### رژیم غذایی صحتمند

ضرور نیست که تمام غذاهای صفحه ۸۷ را بخورید تا صحتمند باشید. شما غذای اساسی را که در منطقه شما معمول است بخورید و تا حد امکان غذاهای بیشتری که در جامعه شما موجود است به آن علاوه کنید. غذاهای پروتئین دار خاصاً برای قوی نگهداشتن جلد و عضلات خوب است، و غذاهای دارای کلسیم (شیر و محصولات شیر، برگ سبز سبزیجات، لوبیای سویا و صدف دریایی) بخصوص برای قوی نگهداشتن استخوان‌ها خوب می‌باشد.

در اینجا بعضی پیشنهاداتی برای رژیم غذایی صحتمند وجود دارد:

کارکن صحتی برایم گفت که  
باید مقدار بیشتر شیر بنوشم و  
سبزی های دارای رنگ سبز  
بخورم. اما من تمام شیر را به  
شوهرم و پسرم میدهم و پول  
کافی نداریم که سبزی های  
تازه خریداری نماییم.



- یک غذای اساسی با قیمت کمتر مانند برنج، جواری، گندم، کاساوا، کچالو و دیگر غذاهای معمول
- بعضی غذاهای دارای پروتئین حیوانی مانند: شیر، ماست، پنیر، تخم، ماهی و گوشت (که به نموی بدن کمک می‌کنند).
- میوه‌ها و سبزی‌های غنی از ویتامین‌ها و منرال‌ها (که محافظت و ترمیم بدن را کمک می‌نمایند).
- و مقدار کمی چربی و شکر (که انرژی می‌دهد)



### وقایه از کمخونی (ضعیفی خون)

بدون مقدار کافی غذای خوب، هر دختر و یا زن می‌تواند از فقر صحت در رنج باشد و همچنان مصاب کمخونی خواهد شد. این زمانی رخ می‌دهد که مقدار کافی غذای حاوی آهن نخورید. کمخونی در بین زنان بسیار معمول است بخصوص زنان حامله و شیرده. کمخونی سبب خستگی مفرط و مقاومت کم زنان در مقابل انتانات و امراض می‌شود. خونریزی شدید در زمان ولادت نیز سبب کمخونی می‌شود و همینطور مالاریا و کرم‌های چنگکی امعاء. (با کارمند صحتی در مورد طرز وقایه از مالاریا و تداوی آن صحبت نمایید. کرم‌های چنگکی می‌توانند به آسانی با استفاده از دواى میندازول تداوی شوند، صفحه ۳۴۶ دیده شود).

### علامت کمخونی این‌ها است:

- رنگ پریدگی قسمت داخلی پلک‌های چشم، ناخن‌ها و داخل لب‌ها.
- ضعفی و احساس خستگی شدید
- سرچرخ، بخصوص زمانی که از یک حالت نشسته و یا دراز کشیده برمی‌خیزید
- غش کردن (از دست دادن شعور)
- نفس کوتاهی
- سریع بودن ضربان قلبی

برای وقایه و تداوی کمخونی، کوشش نمایید تا همه روزه غذای غنی از آهن بخورید مانند: سبزی‌های دارای برگ سبز تیره (سبزی پالک یا اسفناج و دیگر سبزی‌های خوردنی که مردم در محلات مختلف از آن استفاده می‌نمایند) و همچنان تخم، شیر، کشمش و گوشت.

با استفاده از موارد ذیل این امکان وجود دارد که آهن بیشتری بگیرید:

- غذاهای غنی از آهن را یکجا با بادنجان رومی و یا میوه‌هائی مانند نارنج، لیمو، کیوی و دیگر میوه‌های مشابه مصرف نمایید. این‌ها دارای ویتامین C می‌باشند که به بدن کمک می‌نمایند تا آهن بیشتری را از غذا جذب نماید.
- پختن غذا در دیگ‌های آهنی. هرگاه بادنجان رومی، آب لیمو و یا آب نارنج در زمان پختن غذا به آن علاوه نمایید، آهن بیشتری از دیگ به داخل غذای در حال پختن می‌رود.
- اضافه نمودن یک پارچه آهن پاک – مانند میخ آهنی و یا نعل اسب – در بین دیگ در زمان پختن غذا. **خود را مطمئن سازید که این‌ها از آهن خالص ساخته شده باشند**، نه از ترکیب آهن با دیگر فلزات. بعضی فلزات مانند سرب مضر هستند و سبب سوء اشکال ولادی شده می‌توانند.
- یک پارچه آهن خالص و پاک را – مثلاً یک میخ آهنی – با کمی آب لیمو در یک ظرف برای چند ساعت بگذارید. بعداً از این مایع برای تان شربت لیمو تهیه نموده و بنوشید.



در بسیاری مناطق به شمول افغانستان، مراکز صحتی تابلیت‌های آهن (فیرس سلفات) را برای خانم‌های حامله برای جلوگیری از کمخونی توزیع می‌نمایند.

### حرکات بدن خود را محافظه نمایید

تمام زنان به تمرینات سپورتنی نیاز دارند تا بدن خویش را قوی، انعطاف‌پذیر و صحتمند نگه دارند. تمرینات سپورتنی به عضلات شما، به قلب شما و به شش‌های شما کمک می‌نمایند، تا قوی بمانند. همچنان این تمرینات شما را از فشارخون بلند، ضعیفی عضلات و قبضیت وقایه می‌نمایند. تمرینات سپورتنی همچنان از چاق شدن بیش از حد شما جلوگیری بعمل می‌آورد. چاقی بیش از حد صحتمندی نیست و تمام فعالیت‌های روزانه شما را بسیار مشکل می‌سازد.

بعضی اوقات معلولیت یک خانم برایش اجازه حرکت دادن بدن و یا قسمت‌هائی از بدن را به اندازه کافی نمی‌دهد تا بتواند تمرین لازم را داشته باشد. عضلات اگر بصورت منظم مورد استفاده قرار نگیرند، ضعیف شده و تشنجاتی پیدا می‌کنند. مفاصلی که در حد کامل حرکت ننمایند، شخی پیدا کرده و نمی‌توانند به اندازه مکمل باز شده و یا خم شوند. اگر معلولیتی دارید که جسم شما را متاثر ساخته، خود را مطمئن سازید که تمام اعضای بدن خود را با حدود کامل آنها، حرکت می‌دهید. بعضی اوقات برای اینکار به کمک ضرورت خواهید داشت.

تمرینات سپورتنی همچنان به زنانی که احساس افسردگی دارند، کمک کننده است. بعضی انواع تمرینات به شما کمک خواهد کرد تا درد کمتری احساس نمایید. بیشتر مردم با اجرای تمرینات منظم، خواب بهتر خواهند داشت. وقتی بدن شما قوی و صحتمند باشد، انرژی بیشتری خواهید داشت و کمتر آسیب می‌بینید.

بیشتر زنان با اجرای کارهای معمول روزانه مانند، تهیه و پختن غذای خانواده، پاک کاری، کار در مزرعه، جمع آوری هیزم، آوردن آب و مواظبت از اطفال، ضرورت تمرینات بدن خود را مرفوع می‌سازند. زنان دارای معلولیت تا حد امکان می‌توانند با کارهای مشابه تمرینات داشته باشند.

هرگاه حرکت دادن بدن برای شما بسیار مشکل باشد، کوشش نمایید که وضعیت خود را زود زود تغییر دهید. اگر اکثراً روزانه نشسته هستید، وضعیت خود را با دراز کشیدن برای مدتی تغییر دهید.



... کوشش کنید که عضلات صدري خود را کش کنید.



هرگاه اغلب به جلو خمیده هستید.....

لازم نیست تمرین‌های مشکل را انجام دهید تا به شما مفید واقع شود. بهترین کار آنست که به آهستگی شروع نمایید، بخصوص اگر در حال حاضر زیاد حرکت نداشته باشید، و یا اگر نتوانید قسمتی از وجودتان را حرکت دهید، و یا اگر عضو ضعیف بوده و یا حرکت دادن آن دردناک باشد و همچنان اگر زمان زیادی را به یک وضعیت می‌گذرانید. حرکت ندادن طولانی سبب می‌شود که مفاصل و عضلات شما شخی پیدا کرده و دردناک شوند و یا سبب می‌شود که بدن در یک وضعیت معین غیر متحرک بماند. با استفاده و حرکت دادن بیشتر اعضای بدن، توانایی شما برای حرکت دادن بیشتر بدن افزایش می‌یابد.

### تمرین می‌تواند یک سرگرمی یا تفریح باشد

تلاش نمایید تمریناتی را پیدا کنید که خوش‌آیند بوده و سبب تفریح شود. بعضی زنان خوش دارند که خر سواری نمایند. کنترل نمودن حیوان، حرکت دادن بدن به جواب حرکت حیوان و حفظ موازنه، همه انواع مختلف تمرینات می‌باشند.

کوشش کنید تا با یک شخص دیگر تمرین نمایید. وقتی با یک دوست خود باشید، بسیار امکان دارد که تمرینات بیشتری را انجام دهید. همچنان برای این که در صورت ضرورت به شما کمک نماید، موجودیت یک شخص دیگری بهتر است.



... و بعضی ها از سپورت کردن لذت می‌برند.



بعضی زنان از رقصیدن لذت می‌برند .....

برای بسیاری زنان دارای معلولیت شنا و حرکت در آب یک طریقه بسیار خوب تمرینات است. چون وزن بدن شما در آب کم است، خانم‌های که حرکت نمودن و قدم زدن برای شان بسیار مشکل است، اغلب در آب بهتر حرکت کرده می‌توانند. ویا با حرکت در آب درد کمتری خواهند داشت. شنا بهترین تمرین برای افراد مصاب به امراض مفصلی (Arthritis) میباشد.



متیقن شوید که آب بسیار سرد  
نیباشد. عضلات سرد به آسانی  
آسیب می‌بینند.

بلند کردن اشیای سنگین بصورت  
مکرر می‌تواند به قوی شدن  
عضلات و استخوان‌های شما کمک  
نماید.



هرگاه از چوکی چرخدار استفاده می‌نمایید، کوشش کنید خودتان با آن در جامعه و در ساحه زندگی خویش حرکت نمایید.

اگر این کار ناممکن باشد، بلند کردن اشیاء را به دفعات زیاد تمرین کنید (مانند: بلند نمودن سنگ، قطی مواد غذایی و یا بوتلی که با آب پر شده باشد). اینکار سبب قوی ماندن عضلات و استخوان‌های شانه‌ها و بازوهای شما می‌گردد.

**چگونه بلند کنید:** قبل از بلند نمودن یک وزن، تا حدی که می‌توانید با کمر راست در نزدیک وزن بنشینید. یک نفس عمیق بگیرید و بعد آنرا بیرون بدمید. در زمان خارج ساختن نفس بیلک شانه‌های خود را عقب به طرف ستون فقرات بکشید و وزنه را بردارید. زمانی که وزن را نگه میدارید یک نفس عمیق دیگر گرفته و درحالی که نفس را به بیرون می‌دمید، وزن را به آهستگی دوباره بجایش بگذارید.

## عضلات خود را کش بدهید

کش نمودن عضلات آنها را بیشتر انعطاف پذیر می‌سازد و شما می‌توانید به سهولت بیشتری خم شده و حرکت نمایید. برای بسیاری زنان دارای معلولیت، به کشش مواجه ساختن عضلات به معنی احساس درد کمتر خواهد بود. همچنان کشش دادن به عضلات از صدمات جلوگیری بعمل می‌آورد.

همیشه قبل از اجرای یک کار مشکل ویا اجرای تمرین عضلات خویش را کشش بدهید. کشش دادن عضلات و شروع آرام به شما کمک می‌نماید تا از آسیب رسانیدن به خود و به عضلات، خود را وقایه نمایید. همچنان به کشش آوردن عضلات بعد از اجرای تمرین ویا اجرای یک کار مشکل یک نظر خوب است. به کشش مواجه ساختن عضلات همچنان به انعطاف پذیری بدن شما کمک نموده و از درد و ضعیفی وجود شما زمانی که مسن تر می‌شوید، جلوگیری می‌نماید.



## برای کشش دادن عضلات



۱. موقعیتی را پیدا کنید که در آن احساس امنیت داشته و امکان افتیدن شما موجود نباشد. کشش باید با ملایمت صورت گیرد. نباید آسیب برساند. طور مثال، برای کشش دادن قسمت‌های پائین کمر، روی یک فرش دراز بکشید طوری که رویتان بطرف بالا باشد. زانوهای خود را قات کنید و هر دو پای خود را روی سینه تا حدی که می‌توانید کش نمایید تا این که سبب درد شود.
۲. در این وضعیت در حالی که تا ۳۰ حساب می‌نمایید (ویا سه مرتبه تا ۱۰ شمار می‌نمایید)، خود را نگهدارید. بدن خود را حرکت ندهید.
۳. بخاطر داشته باشید که در هنگام به کشش مواجه ساختن بدن تان، تنفس نمایید. اگر کشش سبب ناراحتی شما شد، حرکت دادن عضو کشش داده را امتحان نمایید، بدین صورت کشش به راحتی بیشتری صورت خواهد گرفت. هرگاه اینکار درد را توقف نداد، یک وضعیت دیگری را امتحان نمایید.



پاهای تشاچان از سبب پولیو فلج شده است. در هنگام تهیه غذا او پاهای خود را کشش میدهد تا از قفل ماندن به یک وضعیت جلوگیری شود.

زنانی که محدودیت حرکتی دارند ممکن مجبور شوند کشش دادن عضلات معینی را تجربه نمایند. بعضی اوقات ممکن است به شخص دیگری ضرورت داشته باشید تا به شما کمک نماید. اگر شخص دیگری شما را در کشش دادن به عضلات کمک می‌نماید، مطمئن گردید که این شخص عضلات را به بسیار آهستگی حرکت می‌دهد. وقتی یک کشش را احساس می‌نمایید، می‌توانید برایش بگویید که متوقف شود.

بعضی مردم خوش دارند که یخ و یا یک تکه گرم و یا هم مشکوله گرم (در صورت موجودیت) را قبل از کشش دادن عضلات استفاده نمایند. شما نیز می‌توانید اینها را امتحان نمایید تا ببینید که آیا بدن شما با استفاده از آنها راحتتر خواهد بود یاخیر.

بسیاری زنانی که شخی عضلات دارند، کشش دادن عضلات را هر روز صبحانه قبل از شروع کار روزانه، اجرا می‌دارند. بدین ترتیب در جریان روز آسیب کمتری خواهند دید. در شب نیز آنها این تمرین کشش دادن عضلات را اجرا می‌نمایند، تا خواب بهتری داشته و بعد از یک روز طولانی درد کمتری احساس نمایند.

یکتعداد زنان دریافته اند که تمرین کشش دادن عضلات را در وقت کارهای دیگر می‌توانند انجام دهند. اگر می‌توانید تمرین کشش عضلات را در فعالیت‌های روزانه خود شامل سازید.



ماریا فلج دماغی دارد. او عضلات خود را در هنگام اجرای کارهای روزانه به کشش مواجه می‌سازد. تخته سنگ پاهایش را از هم دور نگهداشته و به او اجازه میدهد تا در هنگام کار، عضلات طرف داخلی ران‌ها به کشش مواجه شوند. او کمر خود تا اندازه که می‌تواند راست نگه میدارد که به اینصورت عضلات بازوها، پاها و دست‌هایش به کشش مواجه می‌گردند.

## اگر عضلات شما از سبب فلج دماغی و یا صدمات ستون فقرات و یا درد مفاصل شخی و گرفتگی داشته باشد

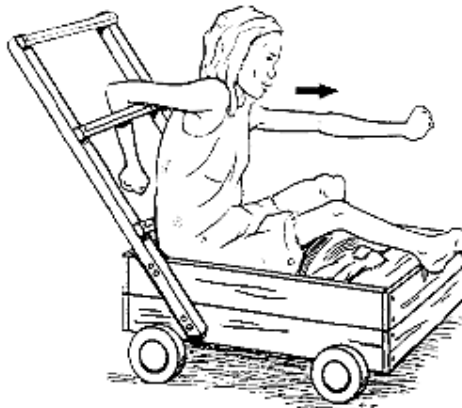
زنانی که مفاصل دردناک و عضلات شخ (تشنجی) داشته باشند، باید با تمرینات مانند دویدن و یا بلند نمودن وزن‌های سنگین محتاط باشند. این نوع تمرینات می‌توانند فشار بیشتری روی عضلات و مفاصل ایجاد نمایند. اینها ممکن است بجای کمک به تقویت عضلات، به آنها بیشتر صدمه برسانند.

### نرم ساختن و راحت نمودن عضلات سخت و شخ

زنان مصاب به فلج دماغی، Multiple Sclerosis، و یا صدمات ستون فقرات (نخاع شوکی) اغلب عضلات بسیار شخ (عضلات تشنجی) دارند. یک عضله ممکن است بسیار شخی پیدا کرده و تشنج نماید، و خانم ممکن توانائی کنترل و از بین بردن این تشنج عضلی را نداشته باشد. برای کمک به عضلات تشنجی:

- مستقیماً روی عضله تشنجی فشار نیاورده و یا آنرا کش نکنید. اینکار سبب سخت شدن بیشتر عضله می‌گردد.
- عضله تشنجی را ماساژ ندهید. مالش دادن و ماساژ دادن عضله تشنجی اکثراً سختی آنرا بیشتر می‌سازد.
- برای اداره عضلات تشنجی، وضعیتی را دریابید که به راحت بودن بدن کمک نماید. به آرامی غلط خوردن و یا پیچ و تاب خوردن از یک پهلو به پهلو دیگر می‌تواند کمک کننده باشد. بعضی اوقات حرکت دادن یک قسمت دیگر بدن کمک می‌نماید تا عضلات تشنجی آرام شوند. همچنان می‌توانید از گذاشتن تکه‌های گرم (خشک یا مرطوب) برای نرم ساختن عضلات تشنجی استفاده نمایید.

### هرگاه از چوکی چرخدار، گادی چرخدار و یا عصای زیربغل استفاده می‌نمایید



اگر از چوکی چرخدار، گادی چرخدار، و یا عصای زیربغل استفاده نمایید، با دست‌ها و شانه‌های خود به مشکل مواجه می‌شوید، زیرا از بازوها زیاد استفاده خواهید کرد. بازوها و شانه‌های شما آسیب خواهند دید و به آسانی از کار خواهند ماند. برای کمک به جلوگیری از این حالت، بازوها و شانه‌های خود را به دفعات زیاد کش بدهید. طورمثال:

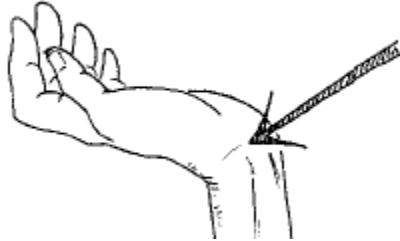
زنانی که از چوکی چرخدار استفاده می‌نمایند اغلب بازوهای قوی دارند. مگر قوی نگهداشتن تمام عضلات بازو و شانه‌ها با اهمیت است، نه فقط عضلاتی که شما برای فشار آوردن روی چرخ‌های چوکی تان از آنها استفاده می‌نمایید. برای جلوگیری از استفاده بیش از حد بازوها و شانه‌های خود، کوشش نمایید یک کار را برای یک مدت طولانی انجام ندهید. طورمثال، طرز برداشتن اشیاء را تغییر داده و یا راه‌های متبادل را بکار گیرید. ابتدا دست چپ خود را بکار گیرید، بعداً دست راست را.

یک طریق خوب برای قوی ساختن دیگر عضلات شانه‌های تان آنست که چوکی چرخدار خود را به عقب تپله نمایید.



## صدمات از سبب استفاده بیش از حد

مفاصل موقعیت‌هایی از بدن اند که استخوان‌ها باهم یکجا می‌شوند. در این مفاصل، اربطه عضلات را به استخوان‌ها وصل می‌نمایند. اگر یک حرکت را به دفعات زیاد تکرار نمایید، مانند راندن چوکی چرخدار و یا گادی گک تان، و یا قدم زدن با استفاده از عصای زیر بغل، اربطه بند دست شما ممکن است تخریب گردد.

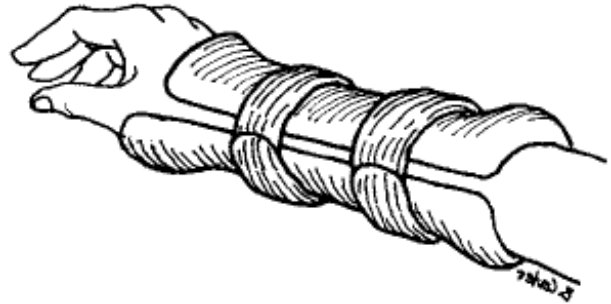


ممکن است در دست‌های تان (جایی که در رسم نشان داده شده است) با ضربات بسیار ملایم، احساس درد نمایید.

### تداوی:

- **استراحت:** بازوها و بندهای دست خود را در یک وضعیت راحت هر قدر که امکان داشته باشد، استراحت بدهید. هرگاه مجبور باشید که حرکت نمایید و روی دست‌های خود فشار بیاورید، یک میزابه را استفاده نمایید که تا حد امکان دست‌ها و بندهای دست شما را ثابت نگهدارد.

- **میزابه:** برای ساختن یک میزابه نرم، بنددست و ساعد خود را تکه بپیچانید تا حرکت کرده نتواند. بپیچانیدن تکه به اطراف یک تخته چوب نازک و بسته نمودن آن به دست به مفصل کمک می‌کند تا راست بماند. تخته‌ها به اطراف دست باید تا اندازه محکم شوند که از حرکت کردن بند دست جلوگیری کرده بتوانند، اما نباید آنقدر محکم بسته شود که جریان خون را متأثر ساخته و یا حسیت دست را کم سازد. اگر بتوانید میزابه را هم در زمان حرکت و هم در زمان استراحت و خواب استفاده نمایید.



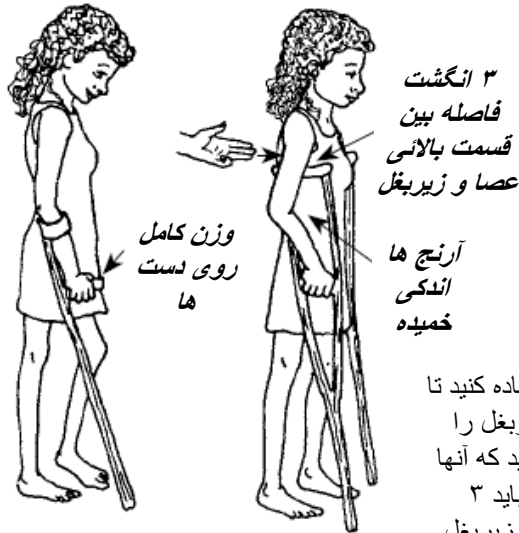
- **آب:** یک تشت را از آب گرم پر کنید و یک تشت را با آب سرد پر نمایید. دست‌ها و بند دست‌های خود را ابتدا در آب سرد برای یک دقیقه بگیرید، و بعداً آنها را در آب گرم برای ۴ دقیقه بگیرید. این کار را برای ۵ دفعه اجرا کنید و با آب گرم خاتمه دهید، اقلاً دو مرتبه در روز (هرگاه بتوانید به دفعات بیشتر) اینکار را انجام دهید. همیشه باید دست‌های شما در آخر به تشت آب گرم داخل بوده باشد.
- **تمرین:** بعد از هر مرتبه تداوی با آب، دست‌ها و بند دست‌های خود را تمرین دهید. اینکار از تخریب بیشتر اربطه جلوگیری خواهد کرد. وقتی دست‌های خود را به هر یکی از وضعیت‌های نشان داده شده در تصویر قرار می‌دهید، تا ۵ حساب کنید. اگر در هر یکی از این وضعیت‌ها احساس درد نمودید، اندکی وضعیت آنرا تغییر دهید تا بیشتر راحت باشد. این حرکات را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



- **دواها:** اگر بند دست‌های شما دردناک و متورم باشد، اسپرین و یا یک دوا دیگر ضد درد و کاهش دهنده التهاب بگیرید (صفحه ۳۳۵ دیده شود).
- **عملیات:** بعد از ۶ ماه، هرگاه درد ثابت باقی‌ماند، اگر احساس ضعیفی بیشتر نمودید، و یا در صورتی که حسیت را از دست داده و یا احساس سوزنک زدن در دست‌های خود داشتید، کمک طبی بگیرید. ممکن است ضرورت داشته باشید تا دواهای خاصی با احتیاط داخل مفصل بند دست شما زرق شود، و یا ضرورت به عملیات خواهید داشت.

## وقایه:

- اگر می‌توانید، کوشش کنید که به تریبی فشار آورید و خود را حرکت دهید که دست‌ها و بندهای دست شما کمتر خمیده شده و فشار کمتری را متحمل گردند.
  - در صورت امکان، از شخص دیگری بخواهید تا وقتاً فوقتاً چوکی چرخ‌دار یا وسیله حرکی شما را تپله نماید، تا دست‌ها و مفاصل بند دست شما بتوانند استراحت نمایند.
  - کوشش کنید که دست‌ها و مفاصل بند دست را هر ساعت با حرکت دادن و باز کردن آنها تا حد اعظمی، تمرین دهید. این کار عضلات و اربطه را کشش داده و تقویه می‌نماید. هرگاه تمرینات سبب درد شد، به آهستگی و با ملایمت حرکت دهید.
- اگر دست‌ها و مفاصل بند دست شما سرخ و یا گرم شوند، ممکن است میکروبی شده باشند. بزودی به یک کارکن صحتی مراجعه نمایید.

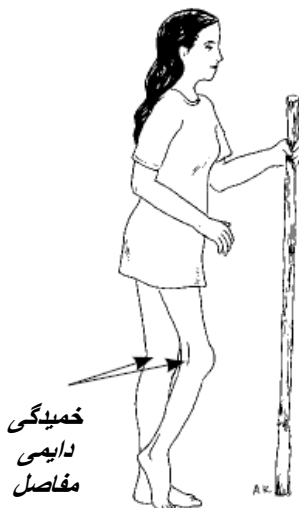


## استفاده از عصای زیربغل

هرگاه بخواهید از عصای زیربغلی استفاده کنید، خود را مطمئن سازید که آنها با قد شما متناسب اند. وقتی عصای زیربغل استفاده می‌نمایید، بیشتر وزن بدن روی دست‌های شما قرار خواهد گرفت. بناءً مشوره صفحه ۹۳ را برای جلوگیری از مصدوم شدن دست‌های خود تعقیب کنید.

اگر امکان داشته باشد، همیشه از عصاهای محکم‌گیرنده مفصل آرنج استفاده کنید تا از تخریب اعصاب موجود در زیربغل وقایه شده باشد. اما اگر شما عصای زیربغل را ترجیح دهید و یا یگانه نوع عصای موجود برای شما باشد، خود را مطمئن سازید که آنها در زیربغل شما فشار وارد ننمایند. مفاصل آرنج شما باید اندکی خمیده باشند و باید ۳ انگشت فاصله بین عصا و زیربغل شما موجود باشد. هرگاه عصاهای دراز به زیربغل شما فشار وارد نمایند، در زمان موجودیت فشار روی رشته‌های عصبی ممکن است سبب فلج دست‌ها شوند.

## خمیدگی دائمی مفاصل (Contractures)



بازو و یا پا که به مدت طولانی خمیده بماند، به همان حالت قفل مانده و سبب خمیدگی دائمی (Contracture) می‌شود. بعضی از عضلات کوتاه‌تر شده و بازو و یا پا بصورت کامل باز شده نمی‌تواند. و یا عضلات کوتاه شده مفصل را به حالت بسط محکم گرفته و نمی‌گذارند که مفصل قات شود. بعضی اوقات این نوع خمیده ماندن مفاصل، دردناک می‌باشند.

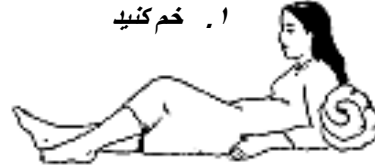
اگر یک مفصل شما برای چند سال خمیده مانده باشد، حرکت و کش نمودن ملایم آن می‌تواند از پیشرفت این حالت جلوگیری کند. مشکل خواهد بود که مفصل و عضلات دوباره بصورت کامل راست شود. مگر تمرینات ملایم می‌توانند شخی مفصل را اندکی کمتر ساخته و عضلات شما را قوی تر سازند.

برای جلوگیری از خمیده ماندن دائمی و برای قوی نگهداشتن عضلات، کوشش کنید که هر روزه دست‌ها و پاهای خود را تمرین بدهید. در صورت ضرورت کسی را پیدا کنید که بتواند شما را در حرکت دادن قسمت‌های مختلف بدن تان، کمک نماید.

مثال‌هایی از تمرینات برای جلوگیری از بعضی خمیدگی‌های دایمی  
مفاصل و کمک به قوی ماندن عضلات

برای تمرین دادن  
قسمت جلوی ران

۱. خم کنید

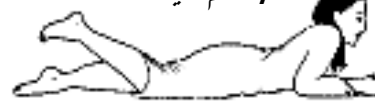


۲. راست کنید

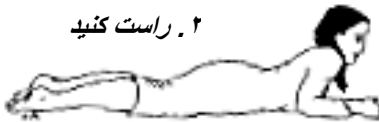


برای تمرین دادن  
قسمت عقب ران

۱. خم کنید

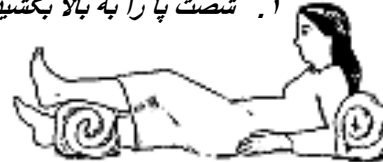


۲. راست کنید



برای تمرین دادن  
ساق پا

۱. شصت پا را به بالا بکشید



۲. دوباره به حالت استراحت  
بیاورید



برای تمرین دادن بازوها

خم کنید



راست کنید



بطرف بالا  
بکشید



**بالمیت** هرگاه یک مفصل به مدت طولانی خمیده بوده باشد، با او از ملایمت کار بگیرید.  
برای راست ساختن آن فشار وارد نکنید.

## وقایه از مشکلات صحتی معمول

از آنجایی که شما بهتر از هرکس دیگر بدن خود را شناخته و درک می‌نمایید، می‌توانید اعضای خانواده، دوستان و مواظبت کنندگان خود را بیاموزانید که چگونه بتوانند بهترین کمک را به شما بنمایند. اگر مشکلی داشته باشید، ترس یا شرم نداشته و از ایشان کمک بگیرید. هرچند همیشه ممکن نیست که امراض را وقایه نمود، بیشتر مشکلات صحتی هرگاه در ابتدا مورد رسیدگی قرار گیرند، وخامت کسب نخواهند کرد. در صورت امکان کوشش کنید بصورت منظم برای معاینات طبی مراجعه نمایید (فصل ۶ دیده شود).

### مواظبت روزانه

می‌توانید با شستن روزانه بدن و بررسی منظم جلدتان صحتمند مانده و از انتانات جلوگیری کنید. در صورتی که بیشتر وقت روز را نشسته اید و حرکت ندارید، باید بیشتر از حد معمول در مورد بررسی جلد خود محتاط باشید تا مطمئن باشید که صحتمند است (صفحه‌های ۱۱۴ تا ۱۱۷ دیده شود). اگر خراشیدگی، قطع شدگی و یا زخم‌هایی پیدا می‌کنید، آنها را بشوئید و با تکه بسیار پاک بپوشانید تا وخامت کسب ننمایند. می‌توانید از یک آئینه برای دیدن قسمت‌هایی از بدن استفاده نمایید، که دیدن آنها مشکل است. بسیاری زنان نابینا می‌آموزند که چگونه از طریق تماس و بوی موجودیت زخم‌ها را بررسی نمایند.



جلد خود را هر روز معاینه کنید



تغییر در بوی افرزات مهیلی بدان معنی خواهد بود که مصاب یک انتان شده اید.

موی‌های خود را منظم بشوئید و آنها را بخاطر موجودیت شپش بررسی نمایید. همچنان جلد سر را از نظر موجودیت زخم‌ها و یا پوستک‌ها معاینه نمایید. کوشش کنید که هر روز لباس‌های پاک بپوشید، بخصوص زیرلباسی‌ها و جوراب‌های شما باید پاک باشند.

بعضی زنان دارای معلولیت مجبور خواهند بود تا به علایم جزئی متوجه باشند تا گفته بتوانند که چه وقت مصاب یک مشکل صحتی شده اند. طورمثال، یک زنی که مصاب یک مرض انتانی در رحم باشد، شاید احساس درد نداشته باشد. اما ممکن است متوجه افزات و یا بوی غیرمعمول از مهیل شود. یک خانم نابینا دیده نخواهد توانست که یک قطع شدگی شدیداً انتانی شده است. مگر او درد و پندیدگی را احساس خواهد کرد.

### مواظبت از دست‌ها و پاها

اگر دست‌ها و پاهای شما حسیت کمتری داشته باشند، محتاط باشید و با بررسی روزانه آنها از نظر بریدگی و یا زخم از آنها محافظت نمایید. اگر احساس کرده نتوانید به آسانی ممکن است دست‌ها و یا پاهای خود را بسوزانید. و یا ممکن است بریدگی و یا زخم در دست و یا پای شما بوجود آید درحالی که آنها احساس ننمایند. هرگاه متوجه یک جرحه و یا زخم می‌شوید، آنها را پاک نگاه دارید و با یک تکه پاک بپوشانید تا اینکه شفایاب گردد.

قسمت‌هایی از بدن خود را که نمی‌توانند گرما یا سرما را احساس کنند، محافظت نمایید. دست‌های خود را با پوشیدن دستکش‌های ضخیم و یا یک تکه قات شده (دیگ گیره)، در زمان برداشتن یک چیز داغ محافظت کنید. اگر در جایی زندگی می‌نمایید که هوا بسیار سرد می‌شود، دست‌ها و پاهای خود را بپوشانید و آنها را گرم نگاه دارید.



از یک آئینه کوچک برای دیدن کف پای خود استفاده کنید. ویا از کس دیگری بخواهید که شما را کمک نماید. علایم نیل را جستجو کنید:

- سرخی، پندیدگی، گرمی جلد ویا دیگر علایم موجودیت انتان و التهاب.
- ترکیدگی، زخم، ویا بریدگی جلد.
- چرک، خونریزی ویا موجودیت بوی بد.
- داخل شدن ناخن انگشتان در گوشت (ناخن در جلد اطراف داخل رفته باشد).

هرگاه احساس درد، سوزنک زدن، سوزش ویا از بین رفتن احساس در پاها داشته باشید، با یک کارکن صحی صحبت نمایید. ممکن است مصاب یک انتان باشید و برای التیام یافتن ضرورت به دوا داشته باشید.

برای کمک به وقایه از انتان، هرروزه پاهای خود را با آب گرم و صابون بشوئید. ابتدا حرارت تشت را با آرنج خود که حساسترین محل است، امتحان نمایید ویا از فرد دیگری که خوب احساس بتواند، بخواهید که حرارت آب را امتحان کند. پاهای خود و بخصوص بین انگشتان را بعد از شستن خوب خشک نمایید.

اگر جلد پای شما خشک شده و شروع به ترکیدن نماید، پاهای خود را هر روزه برای ۲۰ دقیقه در آب بگذارید. بعداً با روغن نباتی، واسیلین و یا لوشن‌های دیگر چرب نمایید.



روش‌های دیگری که پاهای شما را محافظه می‌کند:

- پای برهنه راه نروید.
- ناخن‌های انگشتان پای تان را مستقیم قطع کنید نه بشکل منحنی، تا در جلد اطراف داخل شدن نتوانند. و نگذارید که ناخن‌ها بسیار بلند شوند زیرا کش شده و می‌شکنند. در صورت ضرورت از فرد دیگری کمک بگیرید.
- مطمئن شوید که بوت‌های شما به اندازه پای تان است، که روی جلد سائیده و سبب سرخی ویا آبله در پاها نگردد.
- قبل از پوشیدن داخل بوت‌های خود را بررسی کنید تا چیزی مثل سنگ، میخ، کثافت ویا حشره در آن موجود نباشد که سبب تخریش جلد پای شما گردد.
- طوری ننشینید که یک پا روی پای دیگر قرار گیرد، در این صورت جریان خون پاها به مشکل مواجه می‌شود.
- زخاها و جلد‌های سخت شده را از پاهای خود قطع نکنید. این کار می‌تواند سبب انتان گردد.
- جوراب بپوشید. خود را مطمئن سازید که جوراب‌ها نرم اند و روی جلد شما مالیده نمی‌شوند. اگر لازم باشد که سوراخ‌های جوراب خود را بدوزید، بخیه‌ها را کوچک و هموار بزنید.
- در اقلیم گرم، در جریان روز زمانی که نشسته اید کوشش نمایید که هر قدر به دفعات بیشتر که امکان دارد پاهای خود را برهنه نمایید. اینکار جریان خون را بهتر خواهد ساخت و در جلوگیری از انتانات بین انگشتان کمک می‌نماید.

**زنان مصاب به جذام (Leprosy)** باید برای محافظت جلد خود از جروحات و انتانات مواظبت‌های خاصی را در نظر بگیرند. زیرا جذام سبب از بین رفتن حسیت جلد پاها شده و زنانی که مصاب جذام اند کمتر امکان دارد که یک مشکل را وقتی کوچک و به آسانی قابل تداوی باشد، احساس نمایند.

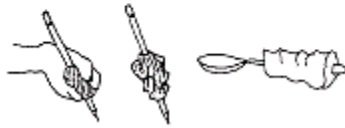
زنان مصاب به جذام به مشکل می‌توانند اشیاء را گرفته و نگه دارند. برای آسانتر شدن گرفتن اشیاء و جلوگیری از جروحات، از وسایلی کار گرفته و یا ساخته شود که دسته‌های پهن و صاف دارند و یا دسته‌های وسایلی با تکه‌های دبل پوشانده شوند.

### برای ساختن یک دسته:



دسته را بشکل دست مشت شده نقر قالب بزنید.

پلاستر پاریس و یا پلاستر گچی را با یک سرش بسیار قوی مخلوط نموده و روی دسته بگذارید. از شخص بخواهید تا دسته را زمانی که هنوز نرم است، بگیرد. بعداً بگذارید که خوب سخت شود.



همچنان می‌توانید دسته را از گل رس و یا پیچانیدن چند طبقه برگ‌های دبل مثل برگ پوش جواری به اطراف دسته وسیله، بسازید.

## مواظبت از دهن و دندان‌ها

زنانی که کنترل نمودن و حرکت دادن عضلات دهن و زبان، و یا عضلات دست‌ها و بازوها برای‌شان مشکل است، مثل زنان مصاب به فلج دماغی، ممکن است در شستن دهن و دندان‌های خود مشکل داشته باشند. اما در صورتی که دندان‌ها بصورت منظم پاک نشوند، هر غذای که به دندان‌ها و بیره‌ها چسبیده باشد می‌تواند سبب پوسیدگی آنها گردد. در صورت ضرورت از کسی که به وی اعتماد دارید بخواهید تا شما را کمک نماید.



بعضاً داکتران دندان از مواظبت افراد مصاب فلج دماغی ابا می‌ورزند. مگر مواظبت از دندان‌ها برای همه افراد دارای اهمیت است.



دوای‌های مرگی می‌توانند سبب تورم و درد بیره‌ها گردند طوری که تقریباً دندان‌ها را می‌پوشانند. پاک نگهداشتن دندان‌ها می‌تواند برای جلوگیری از این حالت کمک نماید.

## زنان مصاب به مرگی (Epilepsy)

اگر از دوی فینی توئین (Diphenylhydantoin, Dilantin) برای وقایه از حملات مرگی استفاده می‌نمایید، این سبب پندیدگی و رشد زیاد بیره‌های شما خواهد شد. مواظبت خوب از دهن تا اندازه زیادی از این تورم جلوگیری می‌نماید.

کوشش کنید که دندان‌های خود را بعد از هر غذا با دقت پاک نموده و دهن خود را با آب پاک بشوئید. برای پاک نمودن فواصل بین دندان‌ها مواظبت خاص ضرورت است. همچنان مساز دادن بیره‌ها با یک انگشت پاک کننده می‌باشد.

برای پاک کردن دندان‌ها موجودیت کریم دندان ضروری نیست. بعضی مردم بجای کریم دندان از نمک یا پُلی استفاده می‌نمایند. هرگاه برس دندان داشته باشید، مویک‌های برس است که دندان‌ها را پاک می‌نماید، لذا برس دندان و آب برای پاک کردن دندان‌ها کافی است. برس دندان دارای مویک‌های نرم را استفاده نمایید. یک برس سخت و درشت به بیره‌ها آسیب می‌رساند و به آن‌ها کمک نمی‌نماید. استفاده از مسواک نیز بسیار خوب و مؤثر است. اما متوجه باشید که زیاد سخت نباشد چون به بیره‌های شما آسیب خواهد رساند. همچنان می‌توانید یک تکه پاک را به اطراف و نوک انگشت شهادت و یا به نوک یک چوب پیچانیده و از آن برای پاک نمودن دندان‌ها استفاده کنید.

## مواظبت از چشم‌ها

همه روزه روی خود را با صابون حمام و آب پاک بشوئید. این کار از انتانات چشم (Conjunctivitis) شما را وقایه می‌نماید. انتانات چشم سبب سرخی، چرک و سوزش در یک یا هر دو چشم می‌شود. پلک‌های چشم معمولاً بعد از خواب باهم می‌چسبند. بیشتر التهابات چشم بسیار ساری اند. انتانات به آسانی از یک چشم به چشم دیگر و از یک شخص به شخص دیگر انتقال می‌یابد.

روی پاک کسی را که مصاب انتانات چشم باشد استفاده نکنید. همیشه قبل از تماس دادن چشم‌ها و بعد از آن دست‌های خود را بشوئید. مگس‌ها را نزدیک چشم‌های تان نگذارید. مگس‌ها می‌توانند انتانات را از یک شخص به شخص دیگر انتقال دهند.

### تداوی:



ابتدا چرک را از چشم‌ها با یک تکه پاک که با آب جوش داده شده سرد، مرطوب شده باشد، پاک نمایید. بعداً مرجم اریتروماکسین چشم را در چشم‌های مصاب بگذارید (صفحه ۳۴۳ دیده شود). پلک پائینی را بطرف پائین بکشید و یک مقدار کم مرجم را داخل پلک بگذارید، مانند تصویر. گذاشتن مرجم در بیرون چشم خوب نیست.

**احتیاط:** تیوب مرجم را به چشم تماس ندهید.

### اگر مصاب جذام باشید

بعضی معلولیت‌ها مانند جذام، بسیار امکان دارد که شخص را مصاب مشکلات دید (رویت) نموده و یا سبب شوند که شخص مصاب انتانات چشم گردد.

در صورتی که مصاب جذام باشید، عضلات اطراف چشم‌ها ضعیف خواهند شد و یا حسبت آنها کم می‌گردد. این سبب می‌شود که چشم‌های شما بصورت بنفسه‌ی زیاد پلک نخواهند زد. پلک نزدن سبب خشکی چشم‌ها و انتانات چشم می‌گردد.

اگر زود زود پلک نزنید و یا اگر چشم‌های شما سرخ باشد، می‌توانید:

- عینک‌های آفتابی بپوشید، مخصوصاً عینک‌های آفتابی‌ای که جلد اطراف چشم را می‌پوشانند.
- یک کلاه با پیک بلند بپوشید تا روی چشم‌های شما را سایه کند.
- چندین مرتبه در روز چشم‌های خود را محکم ببندید.
- به دفعات چشم‌های خود را محکم بسته کرده و چشم‌های خود را بطرف بالا دور دهید.
- جلد اطراف چشم‌های خود را زود زود بشوئید.

هرگاه چرک موجود باشد، تداوی انتانات چشم را (صفحه ۹۹ دیده شود) تعقیب کنید. تا جایی که می‌توانید چشم‌های خود را بسته نگه دارید. در صورت ضرورت چشم مصاب را با یک چشم بند ببوشانید.



می‌توانید یک چشم‌بند از یک تکه نرم و پاک و یا تکه گاز ساخته و با یک تسمه بدور سر تان بسته نمایید ( بسیار محکم نباشد)، تا چشم بند در جایش ثابت بماند.



ویا

تکه و یا گاز را مانند این تصویر با پلاستر روی چشم نگه دارید.

روی چشم فشار وارد نکنید.

اگر نتوانید پلک چشم خود را بسته نمایید، با یک تکه و یا گاز پاک که روی چشم با پلاستر محکم شده، چشم خود را بسته نگه دارید تا از خشکی و انتان چشم جلوگیری شود.

برای مرطوب نگه داشتن چشم‌های خود و کمک به جلوگیری از انتان، هر روز چند قطره آب پاک نمکی (یک چُنْدک نمک در بین یک گیلان آب پاک) در چشم‌های خود بچکانید.

## دفع ادرار و مواد غایطه

بعضی زنان دارای معلولیت به دفع ادرار و مواد غایطه کنترل کامل ندارند. این حالت خاصاً در زنانی که معلولیت ایشان عضلات قسمت پائین عضویت را مأوف ساخته باشد معمول است، مانند فلج از سبب مرض پولیو و یا صدمات ستون فقرات.

هرگاه نمی‌توانید اندام‌های تناسلی خود را، خودتان بشوئید، از یک عضو خانواده و یا مواظبت کننده مورد اعتماد بخواهید تا شما را در پاک نمودن و خشک کردن اندام‌های تناسلی کمک نماید. اگر ضرورت به گذاشتن تکه و یا دایپر داشته باشید تا ادرار و مواد غایطه را بگیرد، آنها را زود زود تبدیل کنید تا از بخارات، انتانات و زخم‌ها جلوگیری شود (صفحه ۱۱۴ دیده شود).

وقتی خارج از منزل می‌روید، در صورت امکان یک تکه یا دایپر اضافی را باخود بگیرید. بعداً در صورت دفع بدون کنترل ادرار و مواد غایطه می‌توانید تکه‌ها را تبدیل نموده و نگذارید که موجب خجالت شما شود و هم از انتانات وقایه شوید.



## کنترل مثانه

اگر زود زود ادرار می‌نمایید و یا ادرار بدون اراده خارج می‌شود، **تمرینات فشاری** را اجرا کنید تا تقویت عضلات ضعیف را کمک نماید. این تمرینات همچنان کمک می‌نمایند تا عضلات قوی مانده و در زمان پیری نیز از خارج شدن بدون اراده ادرار جلوگیری شود.

### تمرینات فشاری

ابتدا در زمان دفع ادرار این کار را تمرین نمایید. در زمان خارج شدن ادرار، با محکم فشردن عضلات مهبل، جریان ادرار را توقف دهید. تا ۱۰ بشمارید، بعد عضلات را راحت نموده و بگذارید که ادرار خارج شود. این کار را در هر مرتبه ادرار نمودن، چند دفعه تکرار کنید.

وقتی طرز اجرای آنرا دانستید، تمرین فشاری را در سایر اوقات در جریان روز انجام دهید. هیچ کس نخواهد فهمید. کوشش کنید اقل ۴ مرتبه در روز تمرین فشاری را انجام داده و هر مرتبه تا ۱۰ بشمارید.

بعضی زنان ممکن است برای کنترل جریان غیرقابل کنترل ادرار به عملیات جراحی ضرورت پیدا کنند. هرگاه لیکاز ادرار زیاد باشد و این تمرینات مؤثریت نداشته باشد، از یک کارمند صحتی که در مورد صحت زنان آموزش دیده باشد، کمک بگیرید. اجرای روزانه تمرینات فشاری برای تمام زنان خوب است. این کار سبب قوی ماندن

عضلات شده و از مشکلات در زمان پیشرفت سن جلوگیری می‌کند.



## تخلیه مثانه

هرگاه معلولیت شما سبب شده که نتوانید بدون کمک مثانه خود را تخلیه کنید، به روش دیگری برای تخلیه مثانه ضرورت خواهید داشت. بعضی زنان می‌توانند ادرار نموده و مثانه خود را تخلیه نمایند، اگر:

- بر شکم خود روی مثانه، مستقیماً پائین‌تر از ناف و بالاتر از استخوان عانه، ضربات آرام وارد نمایید.
- درحالی که دست‌ها روی مثانه در قسمت پائین شکم قرار گرفته باشد، زور بزنید تا ادرار خارج گردد.
- یک مشت خود را روی قسمت پائین شکم قرار داده و با خم نمودن قسمت بالایی بدن به جلو، به آرامی فشار وارد نمایید.
- با تقلص دادن یا سخت ساختن عضلات شکم، تپله نمایید تا ادرار خارج گردد.



این روش‌ها را تنها زمانی می‌توانید استفاده کنید که ادرار به آسانی با ایجاد فشارهای ملایم خارج شده بتواند. هرگاه عضلات شما بحالت رخاوت نیامده و به ادرار اجازه خارج شدن ندهد، فشار دادن روی مثانه می‌تواند سبب شود که ادرار دوباره بطرف گرده‌ها رفته و آنها را تخریب نماید.

در صورتی که هیچ یک از روش‌های فوق مؤثر نبود، ضرورت به استفاده از یک تیوب رابری و یا پلاستیکی برای خارج ساختن ادرار خواهید داشت که کنتیتر گفته می‌شود. از کنتیتر استفاده ننمایید مگر این که این یگانه راه خارج ساختن ادرار باشد. حتی اگر کنتیتر با احتیاط استفاده شود، باز هم می‌تواند سبب انتانات مثانه و کلیه‌ها شود.

## استفاده از یک کتیتر ستندرد

کتیتر یک تیوب رابری انعطاف پذیر بوده که برای خارج ساختن ادرار از مثانه استفاده می‌شود. بسیاری زنانی که به استفاده از کتیتر ضرورت دارند، یک کتیتر معقم را هر ۴ تا ۶ ساعت داخل مثانه می‌نمایند تا آنرا تخلیه کنند. هر قدر که خانم در جریان روز بیشتر مایعات بنوشد، به همان تناسب دفعات ضرورت به استفاده از کتیتر بیشتر می‌شود.

بعضی زنان مایعات زیاد نمی‌نوشند چون نمی‌خواهند که زود زود از کتیتر برای تخلیه مثانه استفاده کنند. اما این کار سبب مشکلات دیگری می‌شود. هرگاه مقدار کافی مایعات ننوشید، ممکن است مصاب انتانات مثانه یا گرده شوید و یا قبضیت پیدا کرده و دفع مواد غایبه مشکل شود.

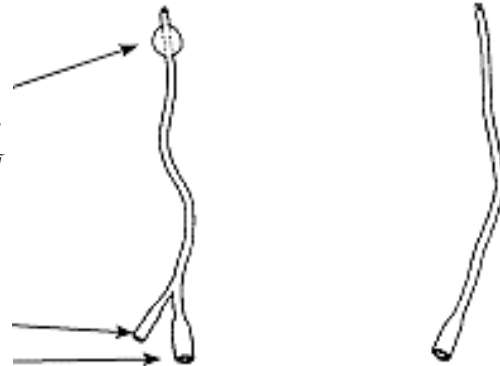
مهم است که نگذارید مثانه شما بیش از حد پر شود. این حالت عکس‌ات (ریفلکس‌ها) را از حالت نارمل خارج می‌سازد (صفحه ۱۱۷ دیده شود) و همچنان سبب خواهد شد که ادرار بطرف کلیه‌ها بازگشت نموده و باعث تخریب آنها گردد.

بسیاری زنان آموخته اند که در زمان نشستن روی کمود و یا پات، چگونه از کتیتر استفاده کنند. زنان همچنان می‌توانند زمانی که در چوکی چرخدار نشسته اند از کتیتر استفاده نموده و ادرار خود را در یک بوتل و یا در بیت‌الخلاء تخلیه کنند. چیزهای را امتحان کنید که برای شما کار آمد است. به تمرین ضرورت خواهید داشت تا طرز تطبیق کتیتر را در حالت نشسته بیاموزید، اما بسیاری زنان استفاده از کتیتر را یک طریق بهتر یافته اند که به ایشان اجازه می‌دهد به امور روزانه خود رسیدگی کنند. برای بیشتر زنان بهترین سایز کتیتر شماره ۱۶ می‌باشد. در یک خانم بسیار کوچک اندام ممکن است سایز ۱۴ مناسبتر باشد.

کسی که کتیتر استفاده می‌نماید، نسبت به افرادی که از کتیتر استفاده نمی‌کنند بیشتر امکان دارد که مصاب انتانات مجاری ادرار شود. این اکثراً از سبب معقم نبودن کتیتر و انتقال انتان توسط کتیتر بداخل مثانه می‌باشد. دقت در پاک کردن و تعقیم کتیتر بهترین روش برای جلوگیری از انتانات مجاری ادرار است. همیشه قبل از تماس با کتیتر دست‌های خود را با آب پاک و یا آب جوشانده شده سرد و صابون بشوئید و کتیتر را قبل و بعد از استفاده با دقت بشوئید. زمانی که از کتیتر استفاده نمی‌کنید آنرا در یک جای پاک نگه دارید.

کتیتر فولی

کتیتر ستندرد



فولی کتیتر (کتیتری که در مثانه تثبیت شده می‌تواند) یک بالونک کوچک نزدیک به نوک خود دارد. این کتیتر طوری ساخته شده که می‌تواند به مدت طولانی داخل مثانه تثبیت گردد. بعد از داخل شدن کتیتر به مثانه، بالونک آن با آب پُر میشود و به این ترتیب از خارج شدن آن جلوگیری بعمل می‌آید. اکثراً ۵ ملی لیتر آب کافی است تا کتیتر فولی را داخل نگهدارد. اگر با این مقدار کتیتر خارج شود، مقدار آب آن را به ۱۲ تا ۱۵ ملی لیتر افزایش داده می‌توانید.

از این مجرا آب به داخل بالونک آن زرق می‌گردد.  
ادرار از این مجرا خارج میشود

## کتیتر چگونه تطبیق گردد



۱. کتیتر (همچنان هر سرنج یا وسیله که ممکن است در زمان تطبیق کتیتر استفاده شود) را برای مدت ۲۰ دقیقه در آب جوش بدهید. ویا اقلا آنرا در آب جوش داده شده سرد خوب بشوئید و در جای پاک نگهداری کنید.



۲. با دقت جلد اطراف ناحیه تناسلی را با آب پاک و صابون بشوئید. مواظب باشید که مجرای خارج شدن ادرار و قات‌های جلدی اطراف آن (فرج) را خوب بشوئید. در صورتی که صابون نداشته باشید، تنها از آب پاک استفاده کنید. از صابون لباس‌شوئی ویا صابون‌های مخرش و قوی استفاده نکنید، زیرا به جلد آسیب می‌رساند.



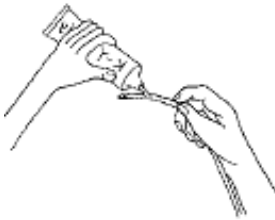
۳. دست‌های خود را بشوئید. بعد از شستن تنها به اشیائی تماس نمایید که بسیار پاک هستند.



۴. هرگاه بتوانید، در جایی بنشینید که ناحیه تناسلی شما به چیزی تماس نیابد، مثل لبه یک چوکی ویا لبه یک کمود پاک. اگر مجبور باشید روی زمین ویا سطح سخت دیگری بنشینید، یک تکه پاک را در زیر و در اطراف ناحیه تناسلی هموار کنید.



۵. هرگاه چیزی را لمس نمودید، دست‌های خود را دوباره با آب و صابون بشوئید.



۶. نوک کتیتر را با یک ماده لشم کننده که از مرکبات پترولیم ویا روغنی نباشد، مثلا -KY jelly بیوشانید. این کار در محافظت پوشش نرم مجرای احلیل کمک میکند. اگر ماده لشم کننده نداشته باشید، خود را مطمئن سازید که کتیتر از آبی که در آن کتیتر را جوشانده اید مرطوب باشد ویا در زمان تطبیق نوک کتیتر به آن آب جوشانده شده تماس داده شود.

(ادامه در صفحه بعدی)



۷. اگر کنتیر را خودتان تطبیق می‌نمایید، از یک آئینه استفاده کنید تا کمک کند ببینید که مجرای ادرار در کجا قرار دارد، و با استفاده از انگشت اشاره و انگشت چهارم مجرای مهبل را باز نگه دارید. مجرای ادرار در تحت بذر (کلیتوریس) نزدیک درجه مهبل قرار دارد (صفحه ۷۸ دیده شود). بعد از آنکه چند مرتبه این کار را انجام دادید، خواهید دانست که مجرای ادرار در کجا است و ضرورت به استفاده از آئینه نخواهد داشت.



۸. بعداً با انگشت وسطی قسمت پائینتر از بذر (کلیتوریس) را تماس دهید. یک محل فرورفتگی لشم را احساس خواهید کرد، و مستقیماً در تحت آن مجرای ادرار قرار دارد. انگشت وسطی خود را بالای آن نقطه نگه داشته و با دست دیگر کنتیر پاک را ۴ تا ۵ انچ بالاتر از نهایت آن بگیرید، نوک آنرا به قسمت پائینتر از نوک انگشت وسطی خود تماس داده و با ملایمت کنتیر را به داخل رهنمائی کنید تا زمانی که ادرار شروع به خارج شدن نماید. بسیار محتاط باشید که نوک کنتیر با انگشتان و یا دست شما تماس ننماید.

متیقن شوید که کنتیر در یک موقعیت متمایل به  
بطرف پائین قرار گیرد، تا ادرار خارج شده  
بتواند.

اگر کنتیر به عوض داخل شدن به مجرای ادرار به مجرای مهبل داخل شود، شما به سادگی فهمیده می‌توانید، زیرا در مهبل کنتیر به بسیار آسانی داخل میشود و ادرار خارج نخواهد شد. همچنان زمانی که آنرا خارج سازید، روی کنتیر یکمقدار افرازات (مخاط مهبل) خواهد بود. کنتیر را در آب پاک بشوئید و دوباره کوشش کنید که آنرا به مجرای ادرار داخل نمایید. هرگاه مصاب انتان مثانه و یا کلیه شوید، با یک کارکن صحتی صحبت نمایید. ممکن است یک انتان مهبل داشته باشید.

**با اهمیت:** برای جلوگیری از انتانات در زمان تطبیق کنتیر، با اهمیت است که بسیار پاک باشید و فقط کنتیری را استفاده نمایید که معقم باشد. هرگاه برایتان این امکان وجود نداشته باشد تا هر مرتبه کنتیر معقم داشته باشید، خود را مطمئن سازید که بسیار پاک باشد.

## تداوی و وقایه انتانات بولی

### انتانات مئانه



ادرار بویناک یک علامه انتان است.

بیشتر زنان گفته می‌توانند که چه وقت مصاب انتان مئانه شده اند، زیرا در وقت ادرار کردن درد و سوزش احساس خواهند کرد و یا بعد از ادرار کردن در قسمت پائین شکم احساس درد خواهند داشت.

اگر در قسمت پائین شکم حسیت نداشته باشید، مجبور خواهید بود که متوجه بعضی از علائم ذیل باشید:

- ضرورت دارید که زود زود به ادرار کردن بروید.
- ادرار بشکل غبار آلود بنظر می‌رسد.
- ادرار بوی بد دارد.
- ادرار دارای چرک یا خون است.
- عرق و یا احساس گرمی دارید (علائم مشکلات عکسوی یا Dysreflexia، صفحه ۱۱۷ دیده شود).

### تداوی انتانات مئانه

تداوی را بزودی ممکنه بعد از این که متوجه علائم می‌شوید، آغاز کنید.

اغلب انتانات ادرار میتواند با جوشانده ها و دیگر داروهای گیاهی تداوی شوند. از زنان مسن جامعه خود بپرسید که کدام گیاهان دارویی کمک کننده هستند



- مقدار زیاد مایعات بنوشید. کوشش نمایید اقلا هر ۳۰ دقیقه یک گلیاس آب پاک بنوشید. این سبب خواهد شد که دفعات ادرار شما زیاد شده و قبل از آنکه وضعیت شما وخیم گردد، انتانات را از مجاری بولی بشوید.
- برای چند روز مقاربت جنسی نداشته باشید و یا تا زمانی که علائم از بین بروند صبر کنید.

اگر در ظرف ۱ تا ۲ روز احساس بهبودی نداشته باشید، علاوه بر گرفتن مقدار زیاد مایعات، گرفتن دوا را نیز شروع کنید. اگر در ظرف ۲ روز بعدی باز هم احساس بهبودی نداشتید، به یک کارکن صحتی مراجعه کنید. ممکن است مصاب یک مرض مقاربتی باشید (صفحه ۱۵۸ دیده شود).

دواها برای انتانات مئانه		
دواها	چه مقدار گرفته شود	چه وقت گرفته شود
کوتریموکسازول (۱۶۰ ملی گرام تریمتوپریم و ۸۰۰ ملی گرام سلفامتوکسازول)	۲ تابلیت ۴۸۰ ملی گرام	دو دفعه در روز برای ۳ روز، از طریق دهن
ویا نیتروفورانتوئین	۱۰۰ ملی گرام	دو دفعه در روز برای ۳ روز، از طریق دهن

### انتانات کلیه

بعضی اوقات یک انتان مئانه می‌تواند از طریق تیوب‌های حالب به کلیه‌ها برسد. انتانات کلیه بسیار جدی‌تر از انتانات مئانه می‌باشند.

## علامات انتانات کلیه:

- درد قسمت وسط و پائین کمر، اغلب شدید که می‌تواند از قدام به دو پهلو و به پشت انتشار نماید.
- دل‌بدی و استفراغ
- احساس خستگی زیاد و وضعیفی
- تب و لرزه
- علائم انتانات مثانه

هرگاه علائم انتانات مثانه و کلیه هر دو را داشته باشید، احتمالاً مصاب انتان کلیه می‌باشید. زمانی که یک خانم مصاب انتان گرده باشد، اکثراً درد شدید داشته و بسیار رنجور یا علیل بنظر می‌رسد. خانم دفعتاً به کمک طبی ضرورت دارد. تداوی‌های خانگی کافی نمی‌باشند. همان لحظه به گرفتن دواهای ذیل شروع نمایید. اما اگر در ظرف ۲ روز احساس بهبود نداشتید، به یک کارکن صحی مراجعه کنید:

دواها برای انتانات کلیه		
دواها	چه مقدار گرفته شود	چه وقت گرفته شود
سیپروفلوکسازین (اگر به طفل خود از پستان شیر می‌دهید از این دوا استفاده نکنید)	۵۰۰ ملی گرام	دو دفعه در روز برای ۱۰ روز، از طریق دهن
ویا سیفیکزیم	۵۰۰ ملی گرام	دو دفعه در روز برای ۱۰ روز، از طریق دهن
ویا کوتریموکسازول (۱۶۰ ملی گرام تریمتوپریم و ۸۰۰ ملی گرام سلفامتوکسازول)	دو تابلیت ۴۸۰ ملی گرام	دو دفعه در روز برای ۱۰ روز، از طریق دهن
اگر نتوانید از سبب دل‌بدی و استفراغ دوا را بلع نمایید، به یک کارکن صحی مراجعه کنید. ممکن است به دواي زرقی ضرورت داشته باشید.		

## چگونه برای وقایه از انتانات بولی کمک شود

اعضای تناسلی خود را پاک نگه دارید. میکروب‌های نواحی تناسلی - و همچنان از مقعد - می‌توانند داخل مجرای ادرار شده و سبب انتانات گردند. کوشش نمایید که هر روز اندام‌های تناسلی را بشوئید و همیشه بعد از رفع حاجت از جلو به عقب (از قدام به خلف) خود را پاک نمایید. پاک کردن از خلف به قدام می‌تواند میکروب‌ها را از مقعد به طرف مجرای ادرار انتشار دهد. همچنان کوشش کنید که نواحی تناسلی خود را قبل و بعد از مقاربت جنسی بشوئید. تکه‌ها و کوتکس‌های را که برای خونریزی ماهوار استفاده می‌نمایید بسیار پاک و خشک نگه دارید.



- خود را مطمئن سازید که کنتیر شما کج نشده ویا پیچ و تاب نداشته باشد تا ادرار بتواند به آسانی خارج شود.
- بعد از مقاربت جنسی ادرار خود را تخلیه نمایید. اینکار سبب شسته شدن تیوب‌های بولی می‌گردد.
- مقدار کافی مایعات بنوشید و بصورت منظم ادرار خود را تخلیه کنید.
- تمام روز را به حالت دراز کشیده استراحت نباشید. در حد امکان کوشش کنید که فعالیت داشته باشید.

بیشتر زنان وقتی علائم انتانی داشتند، دوا می‌گیرند. اما بعضی زنان به دفعات زیاد مصاب انتان می‌گردند، اغلب زمانی که خونریزی ماهوار دارند، بناءً در آن وقت گرفتن دوا های ضد میکروبی را شروع می‌کنند.

## کنترول روده‌ها

کوشش کنید که هر روز یا هر یکروز در میان دفع مواد غایطه را در عین زمان انجام دهید. حتی اگر تصادفاً در وقت‌های دیگری از روز روده‌های شما حرکت پیدا کنند، باز هم کوشش کنید که به همان وقت معین تغوط را انجام دهید. نهایتاً بدن شما خود را به تقسیم اوقات معین تطابق خواهد داد و مواد غایطه در یک زمان منظم به سهولت بیشتر دفع خواهد شد. این کار بنام برنامه روده‌ها یاد می‌شود.

شیاف‌هایی مانند بیساکودیل (Bisacodyl) ویا گلیسرین می‌توانند استفاده گردند. این تابلت‌های مرمی مانند که داخل مقعد گذاشته میشوند، روده‌ها را تحریک خواهد کرد که سبب تیله کردن مواد غایطه به بیرون می‌گردد.

اگر نمی‌توانید از عضلات قسمت‌های پائین بدن خود برای دفع مواد غایطه استفاده نمایید، می‌توانید با استفاده از انگشت خود به خارج شدن مواد غایطه کمک کنید. همچنان از این روش زمانی که در دفع مواد غایطه مشکل داشته باشید (قبضیت) ویا مواد غایطه بسیار سخت باشد، می‌توانید استفاده نمایید.

در حالت نشسته اکثراً دفع مواد غایطه آسانتر خواهد بود، لذا کوشش نمایید در زمان دفع مواد غایطه در بیت‌الخلا، روی کمود ویا روی پات بحالت نشسته باشید. در صورتی که نشسته نمی‌توانید، کوشش کنید که به پهلوئی چپ قرار گیرید. در صورت نیاز از کسی بخواهید که شما را کمک نماید. احتیاط نمایید که ذرات مواد غایطه داخل مهبل ویا مجاری بولی شما نشود. میکروب‌های مضر موجود در مواد غایطه می‌توانند سبب انتانات شوند.

## طریقه دفع مواد غایطه:

۱. دست خود را با یک دستکش ویا خریطه پلاستیکی یا رابری پاک ببوشانید. روی انگشت اشاره خود یا هر انگشت دیگری که برای شما کار می‌دهد، مقداری روغن نباتی و یا واسیلین بگذارید.
۲. انگشت چرب شده خود را حدود ۲ سانتی متر (۱ انچ) داخل مقعد سازید.
۳. با ملایمت برای حدود ۱ دقیقه انگشت خود را داخل مقعد بصورت دایروی حرکت دهید، تا عضلات مقعدی رخاوت پیدا کرده و مواد غایطه بتواند به خارج تیله شود.
۴. اگر مواد غایطه خودش نتواند دفع گردد، تا اندازه که می‌توانید توسط انگشت آنرا خارج سازید. با ملایمت رفتار کنید، تا باعث خراشیدگی و پارگی جدار داخل مقعد نشوید.
۵. مقعد و جلد اطراف آنرا به خوبی پاک سازید و دست‌های خود را بشوئید.



برای پاک نگهداشتن انگشت خود، از دستکش یا پوش انگشت رابری استفاده نمایید.



بعضی زنان در حالی که در چوکی چرخ‌دار نشسته اند می‌توانند مواد غایطه را دفع نمایند. برای اجرای این کار، یک سوراخ در زمین حفر کنید ویا یک ظرف را روی زمین بگذارید تا مواد غایطه داخل آن گردد. بعداً بطرف لبه پیشروی چوکی حرکت کنید و تا اندازه که می‌توانید خود را به یک پهلو کنید. از یک تسمه ویا کمر بند استفاده کرده و یک پای خود را بلند نگه دارید، بدینترتیب می‌توانید یک دست خود را به مقعد خود برسانید. می‌توانید طرف دیگر تسمه را به دسته چوکی تان ببندازید تا پای شما را به همان حالت نگه دارد.



## قبضیت (مشکل دفع مواد غایطه)

زنان مصاب به فلج دماغی و جروحات نخاع شوکی (ستون فقرات) اغلب قبضیت ویا مواد غایطه سخت دارند که بعد از چندین روز دفع می‌گردد. این حالت سبب مشکلات جدی می‌شود، مثلاً مواد غایطه در رکت (روده مستقیمه نزدیک به مقعد) بشکل یک توپ کلوله وسخت می‌شود ویا سبب مشکلات در عکسات یا Dysreflexia می‌گردد (صفحه ۱۱۷ تا ۱۱۹ دیده شود).

برای وقایه از قبضیت:

- روزانه اقلاً ۸ گلاس مایعات بنوشید. آب بهترین مایع است، در صورتی که داشته باشید.
- کوشش کنید مقدار زیاد میوه، سبزی‌ها و غذاهای فایبردار بخورید - مانند خوردن حبوبات با پوست آن، نان سبوس دار، لوبیاها و دیگر غذاهای که فایبر زیاد دارند.
- بدن خود را متحرک داشته باشید و تا حد امکان تمرین نمایید.
- یک برنامه منظم برای حرکت روده‌ها و دفع مواد غایطه داشته باشید.
- اندکی روغن نباتی در غذای روزانه خود علاوه کنید.
- شکم خود را ماساژ دهید.
- ام خوب رسیده ویا کیله سبز بخورید.
- یک قاشق اسپغول (اسفرزه) در یک گلاس آب مخلوط نموده و دو دفعه در روز بخورید.

هرگاه برای مدت ۴ روز یا بیشتر از آن دفع مواد غایطه نداشته باشید، می‌توانید از یک دوی مسهل خفیف مانند Milk of Magnesia استفاده کنید. اما اگر در شکم خود درد داشته باشید، از این دوا استفاده نکنید. همچنان دواهای مسهل را زود زود استفاده نکنید. شیاف‌هایی که در ترکیب خود گلیسرین دارند (مانند Dulcolax) می‌توانند برای برطرف ساختن قبضیت استفاده گردند.

## تورم دردناک در اطراف مقعد (بواسیر یا هموروئید)

بواسیر عبارت از وریدهای متورم در اطراف مقعد میباشد. اغلب اینها خارش و سوزش داشته ویا خونریزی پیدا می‌کنند.

قبضیت بواسیر را زیاد ویا حالت آنرا وخیم می‌سازد. زنانی که از چوکی چرخدار استفاده می‌کنند، زنانی که اغلب نشسته اند و زنانی که فلج دماغی دارند بیشتر امکان دارد که با پیشرفت سن مشکل بواسیر را پیدا کنند. هرگاه مواد غایطه را با دست خارج می‌سازید، مراقب خونریزی باشید. این یک علامه عام بواسیر می‌باشد.



نشستن در آب سرد، درد بواسیر را کم می‌سازد.

## چه باید کرد اگر بواسیر داشته باشید:

- در یک تشت دارای آب پاک گرم بنشینید تا درد برطرف شود.
- توصیه‌های این صفحه را برای وقایه از قبضیت تعقیب کنید.
- یک تکه پاک را در محلول داروئی Witch Hazel (یک دوی نباتی است) غوطه کرده و روی ناحیه دردناک بگذارید.
- بحالت سجده قرار گیرید. این وضعیت به کم شدن درد کمک میکند.



## خونریزی ماهوار

در جریان خونریزی ماهوار بسیاری دختران و زنان از کوتکس، تکه‌های قات شده و یا بالشتک‌های پنبه‌ای برای جذب خونی که از مهبل می‌آید، استفاده می‌نمایند. این ها روی ناحیه تناسلی با یک کمر بند، سنجاق و یا زیرپوش جابجا می‌شوند. این بالشتک‌ها باید روزانه چند مرتبه تبدیل گردیده و هرگاه باز هم از آن ها استفاده می‌شود، باید با آب پاک و صابون خوب شسته شوند.



بالشتک

در صورت امکان بعد از شستن تکه‌ها، آن ها را در شعاع آفتاب و یا با اتو نمودن خشک سازید. گرمی آن ها را خشک ساخته و همچنان میکروب‌ها را از بین برده و در صورت استفاده دوباره آنها از انتانات جلوگیری می‌شود. در روزهای بین دو خونریزی ماهوار تکه‌ها را در جای پاک، خشک و عاری از گرد و خاک، کثافات و حشرات - نگهداری نمایید.



تامپون

بعضی زنان چیزهایی را داخل مهبل می‌گذارند که آنها را از بازار می‌خرند و یا از تکه، پنبه و یا اسفنج خودشان می‌سازند. به آن‌ها تامپون گفته می‌شود. هرگاه از تامپون استفاده می‌نمایید، مطمئن شوید که اقل از روزانه ۳ مرتبه آنها را تعویض نموده می‌توانید. گذاشتن یک تامپون برای مدت بیشتر از یک روز سبب انتانات و خیم خواهد شد.

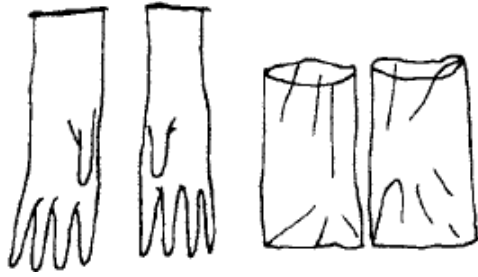


ناحیه تناسلی خود را همه روزه بشویید تا خونی که در آنجا می‌ماند پاک شود. اگر می‌توانید از یک صابون ضعیف (صابون حمام) نیز استفاده کنید. هرگاه برای خارج ساختن ادرار از کتیتز استفاده می‌کنید، در زمان خونریزی ماهوار به پاک نگهداشتن اطراف مجرای ادرار، توجه خاص داشته باشید. هرگاه خون داخل تیوب کتیتز شود، بزودی آنرا شسته و پاک بسازید. خون می‌تواند سبب بندش کتیتز شده و مانع خارج شدن ادرار گردد.

بعضی زنان دارای معلولیت ممکن است در زمان خونریزی ماهوار به کمک بیشتر ضرورت داشته باشند. در صورتی که گاهی خون روی لباس و یا جای خواب شما بریزد، بسیار ناراحت نشوید. برای تمام زنان بعضاً این حالت رخ می‌دهد. اگر برای ادرار نمودن و یا دفع مواد غایطه به کمک ضرورت دارید، بالشتک‌ها یا کوتکس‌ها نیز در همان زمان تعویض شوند. اگر تبدیل کردن تکه‌ها یا کوتکس در هنگام شب به شما مشکل باشد، یک روی پاک (حوله) و یا تکه را روی بستر خود هموار نمایید تا در صورت ریختن خون، بتوانید به راحتی آنرا بشوئید.

### اگر نابینا هستید

وقتی اولین خونریزی ماهوار شما شروع می‌شود، چون موجودیت خون را دیده نمی‌توانید، بسیار مشکل است که متوجه زمان خونریزی شوید. مگر بعد از چند ماه، این قسمتی از زندگی عادی شما خواهد شد و در بدن خود احساسی خواهید داشت که شروع خونریزی را به شما خواهد گفت. در جریان خونریزی ماهوار خود را مطمئن سازید که بالشتک‌ها، کوتکس و یا تامپون‌ها را در حد امکان زود زود تبدیل می‌نمایید. از یک عضو خانواده و یا دوست مورد اعتماد بخواهید که بررسی نماید تا روی لباس شما خون نریخته باشد. و در صورت موجودیت خون از آن‌ها بخواهید که به شما اطمینان دهند که بعد از شستن رنگ خون کاملاً از لباس شما برطرف شده باشد.



اگر خانمی را که خونریزی ماهوار دارد کمک می‌نمایید، بهترین کار آنست که دستکش رابری یا پلاستیکی پاک بپوشید و یا دست‌های خود را با خریطه‌های پلاستیکی پاک بپوشانید تا از ریختن خون روی جلد تان جلوگیری شود. هر چند انتقال امراض از یک خانم در جریان خونریزی ماهوار به شخص دیگری، بسیار کم امکان دارد، باز هم نظر خوب است که خود را از انتانات هیپاتیت و مرض ایدز (HIV/AIDS) محافظت نمایید.

### کمک به دخترانی که مشکل در آموزش ویا فهمیدن دارند

اگر دختری که مشکل فهمیدن دارد برای مواظبت‌های روزانه به کمک ضرورت داشته باشد، یک خواهر بزرگتر، خاله ویا مادر می‌تواند برایش نشان دهد که چگونه از خونریزی ماهوار خویش مواظبت نماید:

- مطمئن شوید که از بالشتک، کوتکس ویا تکه‌هایی برای جذب خون استفاده می‌کنید، که مشابه به تکه‌ها یا کوتکس هائی است که این دختر استفاده خواهد کرد.
- برایش نشان دهید که تکه‌ها (کوتکس‌ها) در کجا نگهداری می‌شوند.
- برایش نشان دهید که تکه‌های استفاده شده باید به کجا انداخته شود، ویا در صورتی که دوباره استفاده می‌شوند، چگونه باید شسته شوند.
- بالشتک تکه‌ای ویا کوتکس را داخل زیرپوش (نیکر) وی بگذارید تا خودش تمرین نموده و بتواند طرز استفاده از آن را یاد بگیرد.
- تشریح نمایید که وی لازم دارد در زمان خونریزی ماهوار لباس‌های دارای رنگ تیره بپوشد تا رنگ خون در آن کمتر قابل دید باشد.



### ناراحتی‌های زمان خونریزی ماهوار

در جریان خونریزی ماهوار، رحم تقلص می‌کند (فشرده می‌شود) تا فرش تخریب شده داخل خود را به خارج بفرستد. این تقلصات سبب دردهائی در قسمت‌های پائین شکم و پائین کمر خواهد شد که بعضاً بصورت گرفتگی‌ها می‌باشد. درد ممکن است قبل و یا فوراً بعد از شروع خونریزی بوجود آید.

تطبیقات گرم روی شکم می‌تواند در کم شدن گرفتگی‌ها کمک کند. یک بوتل یا ظرف دیگر را از آب داغ پر کنید و آنرا روی قسمت پائینی شکم ویا کمر بگذارید. ویا یک تکه دبل را که در آب گرم غوطه نموده اید، استفاده کنید. هرگاه تطبیقات گرم مؤثر نبود، می‌توانید از یک دوی ضد درد مانند ایبوپروفن استفاده کنید (صفحه ۳۴۵ دیده شود).

خونریزی ماهوار می‌تواند سبب ناراحتی عضلات شما شده ویا سبب شود که احساس خستگی بیشتری داشته باشید. علایم معمول معلولیت شما ممکن است در زمان خونریزی ماهوار شدت کسب کنند. بعضی زنان درمی‌یابند که پستان‌های شان در زمان خونریزی ماهوار متورم تر و دردناک می‌شوند. بعضی زنان احساسات عاطفی پیدا می‌کنند که قوی بوده و به مشکل کنترل شده می‌تواند.

برای معلومات بیشتر در مورد خونریزی ماهوار، صفحه ۷۴ را ببینید.

## خونریزی ماهوار شدید

بعضی زنان خونریزی ماهوار شدید دارند. این می‌تواند برای بسیاری از آنها نارمل باشد، مگر برای یکتعداد دیگر، این حالت سبب کمخونی می‌شود (صفحه ۸۷ دیده شود). هرگاه تکه‌ها و یا کوتکس شما در زمان کمتر از ۳ ساعت پر از خون شود، خونریزی شدید گفته می‌شود. در صورت وقوع این حالت، ایبوپروفن بگیریید (صفحه ۳۴۵ دیده شود). گرفتن این دوا سبب خواهد شد که خونریزی کمتر شده و از کمخونی جلوگیری بعمل آید. هرگاه اینکار کمک نکرد، و یا اگر فاصله بین دو خونریزی ماهوار کم باشد یا خونریزی ماهوار شما بیشتر از یک دفعه هر ۳ تا ۴ هفته باشد، با یک کارکن صحتی صحبت نمایید.



## انتاناتی که از سبب قارچ‌ها بوجود می‌آیند

این‌ها یک نوع معمول انتانات می‌باشند که از سبب فنگس‌ها بوجود می‌آیند. این انتانات اکثراً در مهبل و آن نواحی از جلد بوجود می‌آیند که برای مدت طولانی گرم و مرطوب باشند (از سبب ریختن ادرار و یا عرق). انتانات قارچی اکثراً انتانات قابل انتقال از طریق مقاربت جنسی نمی‌باشند.

## افرازات مهبل (قارچ‌ها، انتانات فنگسی، افرازات سفید، کاندیدا، برفک)

داشتن یک مقدار کم افرازات یا رطوبت در مهبل نارمل است. این یک طریق طبیعی است که مهبل خود را توسط آن پاک می‌سازد. تغییر در مقدار، رنگ و بوی افرازات مهبل، بعضی اوقات بدان معنی است که شما مصاب یک انتان شده اید، مگر گفتن این که مصاب چه نوع انتانی شده اید، با دیدن افرازات بسیار مشکل است.

تغییر در بوی یا رنگ افرازات مهبل می‌تواند بدان معنی باشد که مصاب انتان شده اید.

هر خانم می‌تواند مصاب انتانات فنگسی مهبل شود، بخصوص اگر این خانم مدت زمان طولانی بحالت نشسته باشد، مانند خانم‌هایی که از چوکی چرخ‌دار استفاده می‌کنند. انتانات فنگسی همچنان در خانم‌هایی که دیابت (مرض شکر) دارند و یا انتی‌بیوتیک دوامدار می‌گیرند نیز بیشتر به وقوع می‌رسد. برای یک خانم حامله بهتر آنست که قبل از ولادت طفل تداوی گردد، در غیر آن ممکن است انتانات فنگسی در زمان ولادت به طفل منتقل شود.

## انتانات جلدی

انتانات فنگسی صرفاً در مهبل نمی‌باشند. زنان ممکن است مصاب انتانات فنگسی جلدی نیز شوند، بخصوص در نواحی قات خوردگی جلد مثل ناحیه کش‌ها (ناحیه بین شکم و ران)، زیر بغل و یا زیر پستان‌ها.

انتان فنگسی جلد می‌تواند به یک زخم باز تبدیل شود. اگر با مواد غایبه و یا ادرار ملوث شود، می‌تواند سبب شروع یک انتان وخیم گردیده و به دیگر ساحات بدن انتشار یابد. برای خانم‌هایی که بیشتر وقت خود را نشسته اند و حرکت کمتری دارند اگر انتان به استخوان‌های آخر ستون فقرات سرایت نماید، بسیار خطرناک خواهد بود.

## علامات انتانات فنگسی:

- خارش زیاد در داخل و خارج مهبل احساس خواهید کرد.
- جلد داخل و بیرون مهبل و سایر التوات جلدی به رنگ سرخ روشن در آمده و بعضاً خونریزی پیدا میکند.
- در زمان ادرار کردن یک احساس سوختگی خواهید داشت.
- موجودیت افرازات سفید پاغنده‌ای مانند شیر بریده شده و یا ماست.
- یک بوی شبیه پوپنک و یا نان پخته شده.

فنگس‌ها اکثراً با استفاده از داروهای طبیعی شفا یاب می‌گردند. نوعی از تداوی استفاده مواد طبیعی است مانند مخلوط کردن سه قاشق غذاخوری سرکه در یک لیتر آب جوش داده شده سرد که بعداً یک تکه ویا پنبه پاک در این محلول غوطه شده و داخل مهبل گذاشته شود. این کار را هر شب برای ۳ شب تکرار کنید. هر روز صبح تکه را از مهبل خارج سازید.

دواها برای انتانات فنگسی		
دواها	چه مقدار گرفته شود	چه وقت گرفته شود
میکنازول	یک شیاف مهبل ۲۰۰ میلی گرامه را استفاده کنید	هر شب پنبه جنشن وپولت دار را داخل مهبل نمایید و این کار را برای ۳ شب تکرار کنید. هر صبح پنبه را از مهبل خارج سازید. ویا هریکی از دواهای ذیل را استفاده کنید. کریم‌های ساخته شده از دواهای ذیل را نیز می‌توانید روی جلد سرخ شده خارج مهبل، سرین ویا پاها بمالید. کریم را با ملایمت روی نواحی مأوف بمالید.
ویا نستاتین	یک شیاف مهبل ۱۰۰۰۰۰ واحد	هر شب برای ۱۴ شب، عمیقاً داخل مهبل
ویا کلوتریمازول	دو دانه شیاف مهبل ۱۰۰ میلی گرامه	هر شب، برای ۳ شب، عمیقاً داخل مهبل
در صورت موجودیت، می‌توانید همچنان از یک پودر ضد فنگس مانند نستاتین ویا پودر اطفال بی‌بوی استفاده بعمل آورید. پودر را به مقدار کم در نواحی مصاب شده استفاده نمایید.		



## وقایه از انتانات فنگسی

انتانات فنگسی در نواحی گرم و مرطوب بهترین رشد را دارند. بهترین طریق جلوگیری از انتانات فنگسی آنست که مهبل و جلد اطراف آنرا، نواحی سرین، کش‌ها، و جلد زیر پستان‌های خود را پاک و خشک نگه دارید. در اینجا بعضی پیشنهاداتی آمده است:

- اگر عدم اقتدار ادرار دارید، تکه‌ها و زیرپوش خود را تا اندازه که ممکن باشد زود زود تبدیل کنید. می‌توانید از بالشک‌ها یا کوتکس‌های پاک استفاده نمایید ( مثل زمان خونریزی ماهوار) و آنها را در جریان روز به دفعات تبدیل کنید.
- اگر بیشتر اوقات نشسته هستید، کوشش کنید که وضعیت خود را اقلأ یک دفعه در هر ساعت تغییر دهید – هرگاه می‌توانید این کار را بیشتر انجام دهید. همچنان کوشش نمایید که اقلأ روزانه دو مرتبه از چوکی بیرون شده و برای ۱۵ دقیقه دراز بکشید و پاهای خود را راست نمایید. این کار همچنان سبب وقایه از زخم فشاری (زخم بستر) می‌شود (صفحه ۱۱۴ دیده شود).
- اگر بدن شما حسیت ندارد، از یک آئینه استفاده کنید تا ببینید که آیا کدام سرخی غیرمعمول در داخل ویا خارج مهبل وجود دارد یاخیر. اگر این کار را خودتان انجام داده نمی‌توانید، از کسی که مورد اعتماد شما است بخواهید که این کار را انجام دهد، بخصوص زمانی که یک بوی غیر عادی از مهبل احساس می‌کنید.

- زیر لباسی‌های پاک و خشک بپوشید که پنبه‌ای باشد (زیرا می‌تواند رطوبت را جذب کند) و زیر لباسی‌ای که بسیار چسپ نباشد تا اجازه دهد که هوا به اطراف ناحیه تناسلی رسیده و آن نواحی را خشک نگه دارد.
- وقتی برای خوابیدن دراز می‌کشید، زیرپوش نپوشید. اینکار کمک می‌نماید تا ناحیه تناسلی شما خشک بماند.
- در جریان خونریزی ماهوار، تکه‌ها و یا بالشتک‌های را که برای جذب خون استفاده می‌نمایید، چند مرتبه در روز تبدیل کنید. در صورتی که آنها را دوباره استفاده نمایید، با استفاده از آب پاک و صابون آنها را خوب شسته و در آفتاب بگذارید تا کاملا خشک گردد.
- از یک تامپون (ساخته شده از پنبه، تکه و یا اسفنج) در داخل مهبل استفاده کنید و متیقن شوید که آنرا اقل ۳ دفعه در روز تبدیل می‌کنید. گذاشتن یک تامپون برای بیشتر از یکروز سبب انتانات و خیم خواهد شد ( برای معلومات بیشتر در مورد خونریزی ماهوار، صفحه ۱۰۹ دیده شود).

## مرض بکتریائی مهبل

مرض بکتریائی مهبل یک انتان دیگری است که سبب افرازات مهبل می‌شود. این یک مرض مقاربتی نیست. هرگاه حامله باشید، این مرض ممکن است سبب تولد قبل از میعاد طفل شما گردد.

### علائم:

- افرازات مهبل بیشتر از معمول
- یک بوی مشابه بوی ماهی، بخصوص بعد از مقاربت جنسی
- خارش خفیف

### تداوی:

دواها برای افرازات مهبل: جهت تداوی مرض بکتریائی مهبل		
دواها	چه مقدار گرفته شود	چه وقت گرفته شود
مترونیدازول	۴۰۰ تا ۵۰۰ ملی گرام	دو دفعه در روز برای ۷ روز، از طریق دهن
ویا مترونیدازول (در ۳ ماه اول حاملگی از خوردن مترونیدازول اجتناب شود)	۲ گرام (۲۰۰۰ ملی گرام)	بصورت یک دوز واحد، از طریق دهن
ویا کلیندامایسین	۳۰۰ ملی گرام	دو دفعه در روز برای ۷ روز، از طریق دهن
ویا کلیندامایسین	کریم ۵ % ، ۵ گرامه	در زمان رفتن به بستر، داخل مهبل برای ۷ روز تطبیق گردد.
شوهر شما نیز باید با مقدار ۲ گرام متراونیدازول که تنها یکمرتبه گرفته میشود، تداوی گردد.		
<b>با اهمیت :</b> هرگاه از مترونیدازول استفاده می‌کنید نباید از نوشابه‌های الکولی استفاده نمایید.		

**با اهمیت :** دیگر افرازات و یا انتانات مهبل می‌توانند از سبب امراض مقاربتی بوجود آیند. برای معلومات بیشتر صفحه ۱۵۸

دیده شود.

## زخم‌های فشاری (زخم بستر)

زخم‌های که از سبب فشار دوامدار بوجود می‌آید و بنام زخم بستر مشهور است، بخصوص در زنانی معمول است که از چوکی چرخدار استفاده می‌کنند و یا محکوم به بستر هستند و بصورت منظم بدن خود را حرکت نداده و یا تغییر وضعیت ندارند. زخم‌های فشاری زمانی شروع میشود که جلد روی نواحی استخوانی و بارز بدن به فشار دوامدار چوکی یا بستر قرار گیرد. رگ‌های خون فشرده شده و بسته می‌شوند که در نتیجه مقدار کافی خون به جلد نمی‌رسد. بالاخره یک لکه تیره و یا سرخ روی جلد ظاهر می‌شود. اگر فشار همچنان ادامه یابد، یک زخم باز تأسس خواهد کرد که همینطور عمیقتر شده می‌رود. و یا زخم می‌تواند در داخل بدن نزدیک به برجستگی استخوان شروع شده و بتدریج بطرف جلد پیشرفت نماید. اگر یک زخم فشاری تداوی نشود، انتانات می‌توانند از طریق آن داخل بدن شده و سبب مرگ شخص گردند.

زنان بسیار لاغر زود تر ممکن است زخم بستر پیدا کنند، چون استخوان های آنها پوشش کمتری دارند. همچنان در حالات ذیل امکان بوجود آمدن زخم بستر بیشتر می‌باشد:

- اگر از چوکی چرخدار استفاده می‌کنید و یا بیشتر وقت خود را نشسته و یا خوابیده اید.
- اگر ادرار بدون اراده خارج شود (عدم اقتدار تبول)
- اگر تشنجات عضلی داشته باشید که سبب می‌شود بدن شما به تماس بیشتر چوکی یا بستر قرار گیرد.

### علائم:

- جلد گرم، سرخ و یا تیره که با فشار دادن رنگ آن کمتر نمی‌شود
- تورم و یا یک زخم باز روی جلد

### وقتی متوجه اولین علائم زخم‌های بستر می‌شوید:

- اقلا هر یک ساعت بعد وضعیت خود را تغییر دهید.
- از بالشک‌های اضافی برای محافظت نواحی استخوانی بدن استفاده نمایید تا تحت فشار قرار نگیرد
- ناحیه تحت فشار آمده را منظمآ زیر نظر داشته باشید تا دریابید که بهتر می‌شود و یا خرابتر



جلد خود را هر روزه معاینه کنید.

## اگر زخم بستر (زخم فشاری) دارید:

- هرگونه فشار را از ناحیه زخم برطرف سازید. هیچگاه روی ناحیه زخم شده ننشینید و یا استراحت نکنید.
- با ملایمت ناحیه زخم و اطراف آنرا با آب جوشانده شده سرد دو مرتبه در روز بشوئید. ابتدا اطراف کنارهای زخم را بشوئید. بعداً یک پارچه تکه و یا گاز پاک دیگر را گرفته و زخم را از مرکز بطرف محیط آن بشوئید.
- بعد از پاک نمودن زخم اندکی مرهم مثل مرهم های انتی بیوتیک و یا واسیلین روی یک تکه پاک و یا گاز هموار نموده و روی زخم بگذارید، بدون اینکه فشار وارد نمایید. اینکار از خشک شدن جلد جلوگیری نموده و همچنان زخم را از گرد و خاک، کثافات، مگس‌ها و دیگر حشرات محافظه می‌نماید.
- برای محافظت از خشکی جلد که می‌تواند به بسیار آسانی ترکیده و یا پاره شود، با ملایمت روزانه یک مرتبه کمی مایع شستشو کننده طبی بر آن بریزید.
- محتاط باشید که جلد اطراف زخم بستر را مالش یا ماساژ ندهید. اینکار سبب ضعیف شدن و یا پاره شدن آن شده که می‌تواند به زخم باز تبدیل شود.



## اگر زخم بستر عمیق است و مقدار زیاد نسج مرده دارد:

انساج مرده به رنگ خاکستری، سیاه، مایل به سبز و یا مایل به زرد خواهد بود و در صورتیکه منتن باشد، بوی بد خواهد داشت.

هر دفعه که انساج مرده یا تخریب شده را می‌گیرید، زخم را با صابون و آب پاک بشوئید. در صورت موجودیت از صابون مایع طبی استفاده کنید. بعد از آن آب پاک و یا آب جوش داده شده سرد روی زخم بریزید.

- زخم ضرورت دارد که ۳ مرتبه در روز پاک گردد.
- زخم اغلب بزرگتر از آنست که دیده می‌شود. وقتی زخم پاک شد، در رابطه به خارج ساختن مقدار بیشتر انساج مرده احتیاط کنید.
- انساج مرده باید کم کم برطرف ساخته شود تا وقتی انساج سرخ و صحتمند و یا استخوان قابل دید گردد.
- هر دفعه که انساج مرده یا تخریب شده را می‌گیرید، زخم را با صابون و آب پاک بشوئید. در صورت موجودیت از صابون مایع طبی استفاده کنید. بعد از آن آب پاک و یا آب جوش داده شده سرد روی زخم بریزید.

## تداوی خانگی زخم بستر



**عسل و شکر:** اینها میکروب‌ها را می‌کشند، در جلوگیری از انتانات کمک می‌کنند و شفایابی را سرعت می‌بخشند. عسل و شکر را باهم بصورت یک خمیر سخت مخلوط کنید. این خمیر را عمیقاً داخل زخم نمایید و آنرا با یک پارچه تکه پاک دبل و یا گاز بنداز پاک بپوشانید. اقل روزانه دو مرتبه زخم را تخلیه کرده و دوباره با این خمیر پر کنید. هرگاه خمیر عسل و شکر با مایعات موجود زخم را بسیار پر کند، نشان دهنده آنست که این مواد جراثیم را نکشته بلکه آنها را تغذی می‌نمایند.



**میوه پاپایا (پاو پاو):** این میوه حاوی مواد کیمیایی ایست که کمک می‌کند انساج فرسوده یک زخم بستر نرم شده و به آسانی برطرف گردند. یک تکه معقم و یا یک پارچه گاز را در شیرهای که از تنه و یا میوه سبز نبات پاپایا خارج می‌شود، غوطه نمایید. این پارچه را داخل زخم بسازید. این کار را ۳ دفعه در روز تکرار کنید.

## اگر زخم بستر منتن شود

هرگاه زخم بستر بوی بد داشته و متورم، سرخ و گرم باشد و یا اگر تب و لرزه داشته باشید، نشان دهنده آنست که زخم منتن شده است. بهترین کار آنست که به کارکن صحتی مراجعه کنید، او می‌تواند دریابد که چگونه میکروب‌هایی سبب انتان شده و کدام نوع دوا بهترین مؤثریت را خواهد داشت. هرگاه رفتن شما به کارکن صحتی امکان نداشته باشد، می‌توانید از دواهای انتی بیوتیک مانند دوکسی‌سیکلین، اریترومایسین و یا دای کلوکزاسیلین استفاده نمایید (صفحات سبز را برای معلومات در مورد طرز استفاده از این دواها ببینید).

- زخم بستر از داخل به بیرون التیام می‌یابد، بناءً ملاحظه خواهید کرد که بتدریج زخم پر شده می‌رود. التیام زخم سریع نخواهد بود، لذا کوشش کنید که صبور باشید.
- در صورت ضرورت برای کاهش درد، تابلیت پاراستامول بگیرید (صفحه ۳۵۰ دیده شود).

هرگاه حسیت قسمت‌هایی از بدن خود را از دست داده باشید، برای شما و برای اعضای خانواده و مواظبت کننده‌های شما بااهمیت است که تا حد امکان بیشتر در مورد زخم بستر و طرق وقایه و تداوی آنها بیاموزید. زخم‌های بستر در اشخاص مصاب به صدمات نخاع شوکی (صدمات ستون فقرات) بسیار معمول است. اغلب زخم‌های بستر مدت کمی بعد از صدمات در شفاخانه شروع به تأسس مینماید، زیرا شخص مصدوم به اندازه کافی از یک وضعیت به وضعیت دیگری حرکت نمی‌کند تا فشار برطرف گردد. در صورت توجه لازم هیچ کس مصاب زخم‌های بستر نخواهد شد.

## وقایه از زخم‌های بستر

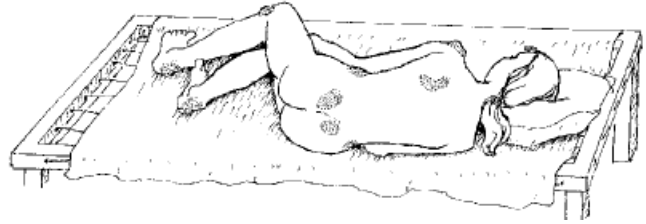


حتی اگر حرکت زیاد کرده نمی‌توانید، کوشش کنید که اقلاً هر دو ساعت وزن خود را شور بدهید و یا تغییر وضعیت دهید. هرگاه بصورت دوامدار در بستر هستید و نمی‌توانید خودتان به آسانی خود را حرکت دهید، از کسی کمک بگیرید تا وضعیت شما را در بستر تغییر دهد.

کوشش کنید در نواحی‌ای که جلد باهم تماس دارد مانند بین زانوها و یا بین سر و شانه‌های خود، یک بالش و یا کمپل نرم را قرار دهید. همچنان می‌توانید روی دوشک نرم قرار گیرید تا فشار در نواحی برجسته و استخوانی کمتر شود. یک پشنتی‌گک و یا دوشکچه که بشکل حلقوی در اطراف ناحیه‌های متباز و استخوانی تهیه و جابجا شده است، کمک کننده خواهد بود. می‌توانید دوشکچه‌هایی از یک خریطه پلاستیکی که با ارزن و یا برنج خام پر شده و پوش شده باشد تهیه کنید. هر ماه یک مرتبه لازم است که ارزن و یا برنج داخل دوشکچه‌ها تعویض و تجدید شود. اگر از چوکی چرخدار استفاده می‌کنید، کوشش کنید که مطمئن شوید دوشکچه‌ای که از آن استفاده می‌نمایید، خوب است و فشار را در نواحی متباز و استخوانی کم می‌سازد.



هر روزه تمام بدن خود را با دقت معاینه کنید. می‌توانید از یک آئینه استفاده کنید تا قسمت‌های پشت خود را ببینید. هرگاه یک ناحیه تاریک و یا سرخ را ملاحظه کردید، کوشش کنید هرگونه فشار را از آن برطرف سازید تا این که دوباره به حالت نارمل برگردد.



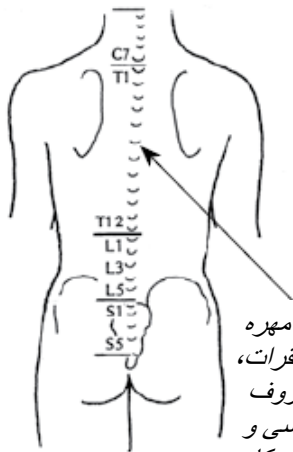
کوشش کنید که هر روز با آب پاک و صابون نواحی زیر فشار را بشویید. با ملایمت جلد را خشک سازید، مگر تکه را روی جلد نکشید و یا جلد را مالش ندهید. برای جلوگیری از خشک شدن جلد، که می‌تواند به آسانی کفیدگی پیدا کرده و یا پاره شود، روزانه یک مرتبه از لوشن‌های طبی با ملایمت روی جلد استفاده کنید. هیچگاه از الکل روی جلد استفاده نکنید. الکل جلد را خشک ساخته و آنرا ضعیف می‌سازد.

مقدار زیاد مایعات، سبزی‌ها و غذای غنی از پروتئین و آهن – مانند: عدس، لوبیاها، نخودها (بخصوص وقتی جوانه زده باشند)، گوشت (بخصوص جگر، قلب و گرده)، ماهی و یا مرغ – استفاده کنید. اینها جلد و عضلات شما را صحتمند و قوی می‌سازند که برای جلوگیری از زخم بستر کمک می‌نماید.

## بلند رفتن ناگهانی فشار خون

### با سردردی ضربانی (Dysreflexia)

در افراد مصاب به صدمات نخاع شوکی (ستون فقرات) بالاتر از فقره صدری ششم می‌تواند بلند رفتن فشار خون ناگهانی با سردردی‌های ضربانی (dysreflexia) پیدا شود. این عکس‌العمل بدن به چیز است که بحالت نارمل درد و یا ناراحتی را بوجود می‌آورد، مگر در اثر صدمات نخاع شوکی شخص درد و ناراحتی را احساس نخواهد کرد. تشوشات عکسوی (Dysreflexia) می‌توانند وقتی چیزی به اعضای داخلی مانند روده‌ها، اعضای تناسلی، مثانه و یا به جلد قسمت‌های پائین عضویت و یا با پستان‌ها به تماس آید، تبارز نماید.



برای یافتن مهره های ستون فقرات، داکتران حروف الفبای انگلیسی و شماره ها را بکار می‌برند. فقره T6 حدوداً در اینجا است.

### اسباب معمول تشوشات عکسوی (Dysreflexia):

- مثانه بسیار پُر. این می‌تواند از سبب قات شدن و یا تاب خوردن و بندش کثیتر بوجود آید.
- انتان مثانه، و یا سنگ مثانه و یا سنگ کلیه (صفحه ۱۰۵ دیده شود).
- مواد غایبه بسیار زیاد در روده‌ها (قیضیت، صفحه ۱۰۸ دیده شود).
- زخم‌های بستر، سوختگی‌ها، و یا تخریفات جلدی‌ای که شما قادر به حس کردن آنها نیستید (برای معلومات در مورد زخم های بستر به صفحه ۱۱۴ مراجعه کنید).
- به تماس آمدن جلد به هوای سرد یا گرم، مانند خوابیدن روی یک میز معاینه بسیار سرد.
- تقلصات رحم در زمان خونریزی ماهوار و یا در زمان ولادت.
- فعالیت‌های جنسی.

## علائم تشوشات عکسوی (Dysreflexia):

۱. عرق نمودن، بخصوص در وجه، بازوها ویا روی سینه.
۲. سرخی یا بخارات تیره بالاتر از محل صدمه دیده نخاع شوکی.
۳. جوش‌ها یا بخارات در بازوها ویا روی سینه.
۴. تشوش دید ویا دیدن نقاط تیره بندش بنی.
۵. سردردی شدید و نبضانی.
۶. احساس دلبدی
۷. بلند رفتن ناگهانی فشار خون (تا ۱۵۰ / ۲۴۰).
- ۸.

هر یکی از علائم فوق به تنهایی ویا یکجا با علائم دیگر می‌تواند از علائم تشوش عکسوی (Dysreflexia) باشد. اگر فکر می‌کنید تشوش عکسوی داشته باشید، دفعتاً به کمک طبی ضرورت دارید. کوشش کنید اقلاً یکی از اعضای خانواده ویا مواظبت کننده‌های شما بدانند که در صورت وجود آمدن فشار بلند خون بصورت ناگهانی، چگونه از شما مواظبت نماید. شما و آنها باید فوری اقدام نمایید تا سبب را برطرف ساخته و فشار خون را پائین آورید. شما می‌توانید از این معلومات برای فهماندن کمک کننده ویا کارکن صحی استفاده نمایید تا بدانند که چگونه می‌توانند به شما در صورتی که تشوش عکسوی (Dysreflexia) داشته باشید، کمک نمایند.



**با اهمیت:** تشوشات عکسوی (Dysreflexia) یک حالت عاجل طبی است. فشارخون بلند می‌تواند سبب اختلاجات ویا خونریزی های کشنده در دماغ گردد. مواظبت کنندگان نباید هیچگاه شخصی را که تشوشات عکسوی دارد، تنها بگذارند.

همیشه متوجه علائم تشوشات عکسوی (Dysreflexia) باشید. بعضی علائم نشان دهنده یک حالت عاجل نیست، مگر طریقه ایست که بعضی زنان مصاب جروحات نخاع شوکی می‌توانند بفهمند که چیزی در بدن شان در حال وقوع است. طورمثال، اگر شروع به احساس گرمی و عرق نمودید، ویا اگر در جلد خود طنین صدا یا لرزش داشتید، می‌تواند از آن سبب باشد که بوت یا کالای شما بسیار چسپ یا تنگ است ویا روی یک چیز بسیار سخت نشسته اید ویا کتیتز ادرار قات شده ویا تاب خورده است ویا ناخن شصت پای شما به داخل جلد فرورفته است. اکثراً اگر بتوانید از مشکل مواظبت کنید، علائم تشوشات عکسوی شما برطرف خواهد شد.

## تداوی تشوشات عکسوی (Dysreflexia):

- اگر دراز کشیده باشید، بنشینید و تا وقتی علائم برطرف میشود به حالت نشسته بمانید.
- لباس‌های چسپ و تنگ را دور کنید، بشمول جوراب‌های تنگ.
- اگر این حالت از سبب فشار ویا درجه حرارت بوجود آمده باشد، موقعیت خود را تغییر دهید تا فشار برطرف گردد ویا از محیط گرم یا سرد دور شوید.
- هرچیزی را که به تماس جلد شما قرار دارد دور کنید.
- قسمت پائین شکم خود را لمس کنید تا ببینید که مثانه پُر است یاخیر.

## هرگاه ادرار کرده نتوانید:



- یک کنتیتر تطبیق نموده و ادرار را تخلیه کنید (صفحات ۱۰۳ تا ۱۰۴ دیده شود).

## اگر قبلاً از کنتیتر استفاده نموده باشید:

- ببینید که آیا کدام قات شدگی و یا تاب خوردگی در کنتیتر موجود است؟ آنرا راست کنید تا ادرار بتواند جریان پیدا کند.
- آیا کنتیتر بند شده است؟ کنتیتر را اندکی جابجا کنید و یا مقدار ۳۰ ملی لیتر آب جوش داده شده سرد (و یا سیروم نمکی معقم) را داخل کنتیتر زرق نمایید.

## اگر علائم انتانات بولی را دارید:

- صفحات ۱۰۵ با ۱۰۶ را ببینید. اگر فکر می‌کنید این حالت سبب مشکل باشد، یک مایع بی‌حس کننده (انستیتیک سلوشن) را از طریق کنتیتر داخل مثانه زرق نمایید. به مقدار ۱۰ ملی لیتر از مایع لیدوکائین ۱% را گرفته و با ۲۰ ملی لیتر آب جوش داده شده سرد یکجا سازید. بعد از زرق مایع به داخل مثانه، برای مدت ۲۰ دقیقه کنتیتر را با یک پنس بسته کنید و بعد آنرا باز کنید. همچنان ضرورت است که با استفاده از انتی بیوتیک انتانات تداوی شود.

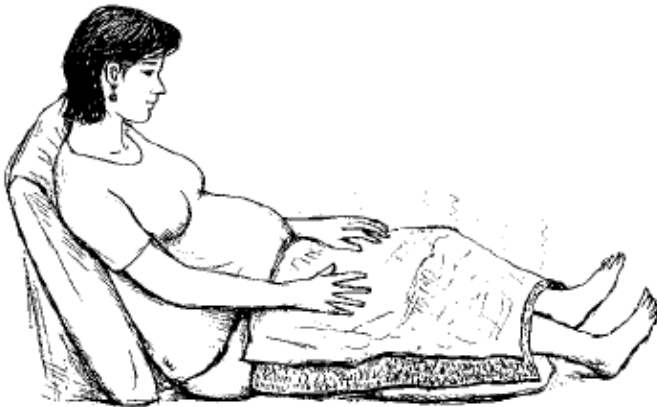
## اگر روده پُر باشد:

- هرگاه مدت زیادی از آخرین دفع مواد غایبه گذشته باشد، اندک ژل لیدوکائین را روی انگشت پوشیده با دستکش خود بریزید و با ملایمت آنرا داخل مقعد کنید تا دریابید که آیا روده پُر است. هرگاه با مواد غایبه سخت مملو باشد، مقدار بیشتر ژل لیدوکائین داخل مقعد بگذارید. برای ۱۵ دقیقه انتظار بکشید و یا تا زمانی که سردردی کم شود. بعداً مواد غایبه را با انگشت پوشیده با دستکش خارج سازید (صفحه ۱۰۷ دیده شود).
- اگر در ظرف ۱۰ دقیقه علائم برطرف نشد، از دوا استفاده کنید. نیفیدپین (Nifedipine) سبب خواهد شد که فشار خون در ظرف ۵ تا ۱۰ دقیقه کاهش یابد.

دواها برای تشوشات عکسوی (Dysreflexia)	
دواها	چه مقدار گرفته شود
نیفیدپین (Nifedipine)	یک کپسول ۱۰ ملی گرامه را جویده و بلع نمایید.
ویا نیفیدپین (Nifedipine)	یک تابلیت ۱۰ ملی گرامه را میده کرده و با مقدار کمی آب پاک یکجا سازید تا بصورت خمیر در آید و این خمیر را در زیر زبان قرار دهید.

موجودیت مقدار بسیار زیاد ادرار و یا مواد غایبه در وجود تان سبب تشوشات عکسوی (Dysreflexia) میشود. طوری تنظیم نمایید که برنامه روده‌ها (برنامه رفع حاجت) شما منظم باشد. مقدار زیاد آب بنوشید و غذاهایی بخورید که برای نرم شدن مواد غایبه کمک کرده و حرکت روده‌ها را آسان سازد. برعلاوه، مطمئن شوید که زود ادرار می‌کنید. اگر از کنتیتر استفاده می‌نمایید، مطمئن شوید که کنتیتر قات نشده و یا تاب خوردگی نداشته باشد.

## اداره نمودن درد



بعضی معلولیت‌ها، مانند التهاب مفصلی، سبب درد در عضلات و مفاصل می‌گردد. گاهی زنان در قسمت‌های معینی از بدن خود درد خواهند داشت. ویا ممکن است در تمام وجود احساس ناراحتی نمایند. برای کاهش درد موارد مختلفی است که می‌توانید امتحان نمایید.

برای زخم‌ها، شخی مفاصل و عضلات تطبیقات گرم اکثراً بهترین است. تکه‌ها را در آب گرم غوطه کرده و روی ناحیه دردناک بگذارید. آب باید تا اندازه گرم باشد که شما بتوانید به راحتی دست خود را در آن داخل کنید. در غیر آن ممکن است سبب سوختگی جلد شما شود.

تطبیقات سرد اکثراً برای مفاصل التهابی ویا صدمات بهترین اثر را دارد. شما اغلب یک ناحیه التهابی را با موجودیت گرمی، سرخی و پندیدگی می‌توانید تشخیص دهید. یک پارچه یخ را در یک تکه یا حوله بپیچانید و روی ناحیه دردناک بگذارید. یخ را مستقیماً به تماس جلد قرار ندهید. بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تطبیقات سرد را دور کنید و بگذارید که جلد شما گرم شود. وقتی جلد گرم شد، می‌توانید دوباره از یخ استفاده کنید.

کوشش کنید که ناحیه آسیب دیده به حالت استراحت قرار گیرد. عضلات و مفاصل را زیر فشار نگیرید و کوشش کنید که از کارهای ثقیل و استفاده بیش از حد آنها که سبب کشش و مصدومیت زیادتر ناحیه آسیب دیده می‌شود، اجتناب کنید.

حرکات ملایم اغلب برای کاهش درد کمک میکند. در اینجا بعضی نظریاتی تذکر داده میشود که می‌توانید مفاصل و عضلات خود را طوری حرکت دهید که درد شما را تسکین دهد:

- با ملایمت ناحیه دردناک را مالش دهید.
- با ملایمت عضلات خود را کشش دهید.
- از کسی بخواهید که عضلات شما را ماساژ دهد.
- در آب پاک وگرم شنا نموده ویا حرکت کنید.

یک دوی ضد درد مانند پاراستامول (استامینوفن) می‌تواند درد را کاهش دهد اما پندیدگی را کاهش نخواهد داد. آسپرین و ایبوپروفن برای کنترل درد و کاهش پندیدگی مفاصل هر دو مؤثر اند. برای معلومات بیشتر در مورد این دواها برای کاهش درد، صفحات سبز را ببینید.

**با اهمیت:** هرگاه گوش‌های شما شروع به برنگس (زنگ زدن) کند ویا به آسانی جلد شما کبود میشود، آسپرین کمتر بگیرید.

اگر آسپرین یا ایبوپروفن برای درد و پندیدگی مفاصل خود می‌گیرید، به گرفتن دوا حتی بعد از آن که دردها شروع به از بین رفتن کرد ادامه دهید، تا زمانی که پندیدگی مفاصل کم شود. آسپرین و ایبوپروفن را به فاصله کمتر از ۴ ساعت از همدیگر نگیرید.

## کار برای ایجاد تغییر

درحالی که افراد زیادی عقیده دارند که مواظبت از زنان معلول با اهمیت است، در واقعیت بسیاری زنان دارای معلولیت مواظبت و معلومات مورد ضرورت خویش را به حد کافی حصول کرده نمی‌توانند تا زندگی صحتمند و فعال خویش را پیش ببرند.

### خانواده‌ها و مواظبت کنندگان چه کرده می‌توانند

مواظبت خانواده و کمک کنندگان زندگی را از جهات مختلف برای ما آسانتر می‌سازد. آنها همچنان می‌توانند با تشویق نمودن ما که تا حد امکان خود ما از بدن خودن مواظبت نماییم به ما کمک نمایند تا بیشتر غیروابسته شویم. با وجود آن، منحصبت زنان و دختران دارای معلولیت ما به کمک بیشتر نیاز داریم تا:



- غذاهای خوب و صحتی و آب پاک بیشتری بدست آوریم.
- تمرین نموده و عضلات خود را تمرین دهیم تا بدن ما قوی و انعطاف پذیر بماند.
- حمام نماییم و دندان‌های خود را پاک کنیم.
- ادرار و مواد غایبه را دفع نموده و لباس‌ها و تکه‌های را که برای جذب خونریزی ماهوار استفاده می‌نماییم، تبدیل کنیم.
- زخم‌های بستر را بررسی، پاک و تداوی نماییم. برای وقایه از بوجود آمدن زخم بستر، به خانم کمک کنید تا وضعیت خود را با حرکت نمودن و یا تغییر جهت دادن وزن خود، اقل هر دو ساعت بعد تغییر دهد. به خانم کمک کنید که روی یک سطح نرم نشسته و یا استراحت نماید تا فشار روی نواحی استخوانی کاهش یابد. اگر زخم بستر بدون تداوی بماند سبب مرگ شده می‌تواند.
- یک اندازه دوا و مواد طبی را در خانه و در دسترس داشته باشید، بخصوص اگر مرکز صحتی دورتر موقعیت داشته باشد. کوشش نمایید که مُسکن‌های درد، یک انتی بیوتیک برای انتانات ادرار و جلد، گاز پاک و هر دوا دیگری که بصورت منظم برای تداوی معلولیت استفاده میشود، شامل مواد نگهداری شده باشد.

بسیاری از ما که ناشنوا یا نابینا هستیم می‌توانیم از نیازمندی‌های فزینی خود مواظبت نماییم. مگر باز هم ما ضرورت به معلومات داریم تا خود را صحتمند نگه داریم. طورمثال، یک شخص نابینا ضرورت خواهد داشت تا برایش معلومات مربوط به تعلیمات صحتی را بلندتر بخوانید – حتی اگر از خواندن بعضی معلومات خجالت بکشید. و یک شخص ناشنوا ممکن ضرورت داشته باشد که برایش بعضی پیام‌های مهم صحتی را که شما از رادیو و یا از یک کارکن صحتی می‌شنوید، بگویید.

## جامعه چه کرده می‌تواند

جامعه کارهای زیادی انجام داده می‌تواند تا اوضاع را بگونه بهبود دهد که ما بتوانیم از بدن‌های خود مواظبت نموده و صحتمند بمانیم. بسیاری زنان دارای معلولیت فقیر هستند و بعضی از آنها تنها زندگی می‌کنند. مانند هرکس دیگری، ما ضرورت به دسترسی به مواظبت‌ها، غذای خوب، آب پاک، حفظ الصحة و یک محل مسوون برای زندگی داریم. ما همچنان به مصاحبت و احترام از طرف همسایگان ضرورت داریم. با ما و با خانواده‌های ما در مورد چیزهایی صحبت نمایید که جامعه می‌تواند به ما کمک نماید تا متوجه صحت خود باشیم.

- بعضی از ما ممکن است به مواظبت هر روزه از طرف اعضای خانواده و کمک کننده‌ها ضرورت داشته باشیم. رهبران جامعه و گروه همسایه‌ها می‌توانند طوری تنظیم کنند که دیگران نیز به ما کمک نمایند، بدین ترتیب اعضای خانواده و کمک کنندگان دایمی ما می‌توانند اندکی استراحت داشته باشند.
- بسیاری زنان مسن دارای معلولیت بسیار فقیر هستند، تنها زندگی می‌نمایند و یا برایشان مشکل است کسی را پیدا کنند تا به ایشان کمک نماید. با ترتیب لست و تقسیم اوقات کمک کنندگان و همراهی کنندگان – و یا حمایت عملی به طریق دیگری – جامعه می‌تواند زندگی ما را تا حد بسیار زیادی بهبود بخشد.
- به ما کمک شود تا مزرعه خود را داشته باشیم و یا بتوانیم به بازار برویم تا بتوانیم مقدار کافی غذای خوب داشته باشیم.
- برای اطمینان از این که زنان دارای معلولیت به آب پاک دسترسی داشته باشند، کار شود.
- جامعه را سازمان دهند که بیت‌الخلاءها را طوری بسازند و یا تغییر شکل دهند که برای افراد دارای معلولیت قابل استفاده مسوون باشند (صفحه ۱۲۳ دیده شود).

برای معلومات بیشتر در مورد این که چگونه جامعه و مردم می‌توانند صحتمند بمانند، فصل ۱۰ کتاب "انجا که زنان داکتر ندارند" و نشریه "حفظ الصحة، پاکیزگی و آب برای زندگی" مطالعه شود.



ما به معاینات منظم صحتی توسط کارکنان صحتی نیاز داریم، آنهایی که برای مواظبت از ما متعهد می‌باشند.

## آسانتر ساختن استفاده از مستراح یا بیت‌الخلاءها

طریقه‌های مختلفی وجود دارد که بتوان استفاده از بیت‌الخلاءها را برای اطفال و کاهلان دارای معلولیت آسان ساخت. برای پیدا کردن راه حل‌های مناسب مطابق نیازمندی‌های خود و نشان دادن آن به جامعه، ابتکار عمل داشته باشید.



در صورت ضرورت در پیشرو، میله ایکه متحرک باشد میتواند اضافه شود.

اگر یک شخص در **نشستن روی پاها مشکل** داشته باشد، یک کتاره یا دستگیره و یا چوکی بلند بشکل ساده آن از مواد دست داشته بسازید. و یا اگر بیت‌الخلاء زمینی باشد، می‌توانید یک چوکی بسازید که سوراخ داشته باشد و آنرا روی سوراخ بیت‌الخلاء بگذارید.

اگر یک شخص در **کنترول نمودن بدن خود مشکل** داشته باشد، یک تقویه کننده به پشت، پهلوها و پاهایش بسازید و یک کمر بند و یا یک میله را برای تقویت و استناد استفاده کنید.

برای رهنمائی افراد **ناپینا** از یک ریسمان یا کتاره استفاده نمایید که از خانه تا بیت‌الخلاء کشیده شده باشد.

اگر یک شخص در **تنظیم نمودن و یا کشیدن لباس خود مشکل داشته باشد**، لباس‌هایش را طوری تطابق دهید که فراخ بوده و یا الاستیکیت داشته باشد. یک محل پاک را در نظر بگیرید تا لباس خود را کشیده و بعد از رفع حاجت دوباره بپوشند.

اگر یک شخص **مشکل نشستن** داشته باشد می‌توانید دستگیره‌ها و پله‌های متحرک بسازید.

## بیت‌الخلاء برای استفاده کنندگان چوکی چرخدار:

