

آفرینش شب و روز از دیدگاه قرآن و نقش آن در بارداری و زایمان

نویسنده مسئول: آریتا کیانی اسپابز
kiani@shahed.ac.ir

آریتا کیانی اسپابز، سودا به حسن زاده، محصوره حدیدی، شقیقه محمدی تبار

یکی از پدیده های شگفت انگیز در زندگی بشر و حتی حیوانات مسئله خواب است که دانشمندان و پژوهشگران در کشف اسرار آن متخیر و نا موفق مانده اند. خواب لازمه زندگی روزمره انسان هاست و برای تامین سلامتی جسمی و شادابی روانی، ضرورتی محتم و انکار ناپذیر به شمار می آید. آرامش و سکون که در قرآن سوره مبارکه روم آیه شریفه ۲۴ (و از نشانه های ربوبیت خداوند خواب شما در شب برای آرامش یافتن و تلاششان در روز برای دستیابی به رزق می باشد و براساسی بر آنچه که یاد شده نشاندهاایی وجود دارد) و سوره مبارکه البینا آیه شریفه ۹ (خواب را مایه آسایش و استراحت قرار دادیم) به عنوان یکی از اهداف آفرینش شب از آن یاد شده یک واقعیت مسلم علمی است که دانش امروز آرزو به ثبوت رسانده، پرده های تاریکی نه تنها یک وسیله اجباری برای تعطیل فعالیت های روزانه است، بلکه اثر مستقیم روی سلسله اعصاب و عضلات آدمی و سایر جانداران دارد و آن ها را در حالت استراحت و خواب و سکون فرو می برد. حد معین طول شب و روز و تغییر تدریجی مدت روشنایی و تاریکی یکی از شکمفی های طبیعت است که تحت عنوان فتوپریودیسم یا واکنش نسوری نقش عمده ای در فعالیت های حیاتی گیاهان و جانوران و تولید مواد غذایی دارد. مکانیسم تاثیر گذاری تاریکی بر سلامتی و فیزیولوژی انسان به غده ایپیز و تولید ملاتونین نسبت داده می شود که بر فعالیت ترشح ریتمی بعضی از غده های ترشحی اثر می گذارد. بیشترین مقدار این هورمون، شب و در پاسخ به تاریکی تولید می شود و نقش اساسی در خواب و تنظیم ساعت داخلی بدن دارد. این هورمون همچنین در تنظیم رشد و سوخت و ساز بدن، تنظیم قند خون، افزایش مقاومت بدن در برابر میکروبها و ویروسها و واکنش در برابر ترس و اضطراب و... نقش به سزایی دارد.

رعایت ساعت خواب برای حفظ سلامتی و رفع خستگی لازم است. لذا زیادی آن منجر به مشکلات مختلفی از جمله افسردگی می شود. لذا بیداری صبحگاهی برای غمز خود به تنهایی می تواند به عنوان دارویی در پیشگیری از افسردگی و حتی درمان یا مطرح باشد. هر انسان طبیعی در حدود یک سوم عمر خود را در خواب به سر می برد و بدن در این مدت قوای به تحلیل رفته را مرمت کرده و برای بیداری انرژی لازم را ذخیره می کند. ایجاد بهداشت خواب، در واقع یک رکن مهم بهداشت روانی و جسمی به حساب می آید و هر عاملی که در تنظیم بهداشت خواب موثر باشد، پیشگیری کننده و حتی درمانگر بسیاری از بیماریهای جسمی و روانی است. یک نگاه کلی به جداول اوقات شرعی، نشان می دهد که وقت نماز صبح، در تمام طول سال با در نظر گرفتن تغییرات ناشی از حرکات وضعی و انتقالی زمین، زمان ثابتی است و ادامه کننده نماز صبح، با برخاستن پس از اذان در واقع اساسی ترین گام را در جهت رعایت بهداشت خواب و در نتیجه آن، سلامت بدنی و تعامل روانی برداشته است. لذا توجه به خواب در دوران بارداری نه تنها در ترشح هورمون های بدن و رشد جنین و رشد جسمی و روحی مادر در دوران بارداری و زایمان نقش بسزایی دارد بلکه می تواند از افسردگی های احتمالی این دوران و پس از زایمان نیز جلوگیری نماید و فرد را در تصمیم های زایمان موفق تر گرداند.

۱. اعطاء هیت علمي دانشگاه شاهد، ۲. کارشناس مامایی

آموزش مهارت های بالینی مامایی در طول دوره تحصیل (بررسی دیدگاه های دانشجویان)

دکتر افسانه کرمانت، سعیده مظفری، لیلی نامری

کلمات کلیدی:

مهارت های بالینی، دانشجویان مامایی، آموزش بالینی

کسب مهارت های بالینی در حیطه وظایف مامایی یکی از اهداف اصلی و بسیار مهم آموزشی در دوره های کارشناسی مامایی محسوب می شود. از سوی دیگر تعیین دیدگاه های دانشجویان در خصوص میزان کسب مهارت های بالینی می تواند تا حدودی در رفع نواقص و ارتقای آموزش بالینی راه گشا باشد.

روش جمع آوری اطلاعات: در تحقیق حاضر کلیه دانشجویان مامایی سال آخر دانشگاه علوم پزشکی شهروود مورد پرسش قرار گرفتند. جمع آوری اطلاعات از طریق تکمیل پرسش نامه حاوی ۷۶ مهارت بالینی در ۴ حیطه بارداری و زایمان، نوزادان، بهداشت مادر و کودک و تنظیم خانواده و زنان انجام گرفت. از دانشجویان خواسته شد نظرات خود را در خصوص هر یک از مهارت های بالینی ذکر شده بر اساس میزان علاقمندی، مهارت کسب شده و مفید بودن مهارت مورد نظر از طریق دادن امتیاز (حدداقل صفر تا حداکثر ۵) بیان نمایند. اطلاعات جمع آوری شده پس از استخراج با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت

یافته ها: در مجموع پرسش نامه ها توسط ۵۴ تن از دانشجویان مامایی سال آخر تکمیل گردید و عودت داده شد. در حیطه بارداری و زایمان بیشترین میانگین علاقمندی به انجام صحیح زایمان (۴/۷۱±۴/۸) و کمترین میانگین به کنترل علائم حیاتی در جین زایمان (۲/۸±۱/۴) تلقی داشت، کمترین میانگین مهارت کسب شده در حیطه زایمان عبارت بود از نحوه مواجهه با خانم باردار مبتلا به بیماری های داخلی (۲/۳±۱/۴) کمترین میانگین امتیاز مهارت کسب شده در حیطه نوزادان به توانایی انجام اقدامات اورژانس (۲/۳±۱/۴) و در حیطه زنان به توانایی انجام مشاوره و آموزش زوجین نازا (۲/۳±۱/۴) تلقی داشت.

نتیجه گیری: براساس تحقیق اخیر به نظر می رسد انجام فعالیت های آموزشی در جهت افزایش نگرش مثبت در خصوص انجام اقدامات مراقبتی حین بارداری و زایمان ضرورت دارد. در ضمن لزوم ارتقای فعالیت های آموزشی به منظور افزایش مهارت های مربوط تشخیص و انجام اقدام به موقع درخانم باردار مبتلا به بیماری داخلی و هم چنین توانایی انجام اقدامات اورژانس در مواجهه با نوزاد در معرض خطر از یافته های مهم تحقیق اخیر محسوب می شود.

۱. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهروود، ۲. دانشجوی مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهروود.