





فصلنامه سلامت

معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



برای خدمت به مردم بخصوص خدمت به
طبقات ضعیف وارد میدان مبارزه شوید.

فهرست مطالب

- دروغ گویی / ۳
فلوراید چیست؟ / ۶
قوانین تغییر رفتار / ۹
دغدغه مادری کردن / ۱۳
وضعیت الگوی مصرف غذایی در کشور / ۱۶
عوارض جانبی داروهای مسکن / ۲۰
بیماری سالک (لیشمانیوز جلدی) / ۲۳
گزارش اقدامات و عملکرد گروه گسترش در ۶ ماهه
اول سال جاری / ۲۵
پروژه های احداث حوزه معاونت بهداشتی
دانشکده مراغه / ۲۸
بهداشت حرفه ای در کار با رایانه / ۳۰
کم کاری تیروئید / ۳۳
عوارض مصرف تارترازین (رنگ زعفران تقلبی) / ۳۵
ازدواج / ۳۶
سفیران سلامت / ۳۹
گزارش فعالیت های کارشناسان تغذیه در مراکز جامع
خدمات سلامت دانشگاه علوم پزشکی مراغه / ۴۲
برگزاری جلسه آموزشی با عنوان پیشگیری از دخانیات
و پیشگیری از بیماریهای زئونوز برای سفیران
ودا و طلبان سلامت / ۴۵
برگزاری جلسه آموزشی و انجام خطر سنجی بیماریهای
غیر واگیر برای طلاب حوزه علمیه برادران مراغه / ۴۶
برگزاری جلسه آموزشی با هدف تربیت سفیران سلامت
جوان برای طلاب حوزه علمیه خواهران فاطمه الزهرا
شهرستان مراغه / ۴۷
برگزاری ورزش صبحگاهی سفیران سلامت توسط کارکنان
مرکز جامع خدمات سلامت عرازی، پایگاه سلامت
شماره ۲ جودی آباد / ۴۸
نشست کارگروه سلامت و امنیت غذایی شهرستان مراغه / ۴۹
بازدید مشترک کارشناسان سلامت کارمعاونت بهداشتی
دانشکده علوم پزشکی مراغه، کارشناسان اداره کار و امور
اجتماعی و اداره صنعت، معدن و تجارت از معادن
شهرستان مراغه / ۵۰
مهمترین عناوین عملکردی / ۵۲



فصلنامه سلامت

سال سوم، شماره پنجم، پاییز ۱۳۹۶

صاحب امتیاز:

معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه

هیات تحریریه و همکاران این شماره:

دکتر احمد مجتهدی - علی بهروز

زهره توکلی - زهره اصولی

لیلا ملکی - ویدا طهماسبی

سعیده اسکندری - دکتر ریحانه نجفی آذر

حبیب رکنی - مهندس ناصر احمدی

رقیه وطن پور - سوسن ستاری وند

سپیده سلطانی - لیلا ایمانی

نشانی:

مراغه، خیابان شهید مصطفی خمینی (دانشسرا)

معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه

تلفن : ۰۴۱۳۷۲۲۲۵۴۵-۳۷۲۲۹۲۱۹ (داخلی ۲۱۱)

فاکس: ۰۴۱۳۷۲۲۲۵۹۶



سخن اول

بزرگترین سرمایه انسانها اندیشه او می باشد که با استفاده از آن می توان دانش های موجود در دنیا رو بدست آورد و در صورت عدم استفاده از ظرفیت خود آن را از دست می دهیم.

پس باید ذهن مان را در جهت تفکر و نزدیکی با الگوهای رفتاری و فکری انسانهای موفق بکارگیریم و روشهای تفکر درست و منطقی را بیاموزیم و به دیگران نیز آموزش دهیم.

ارزش زندگی تنها به طول آن نیست بلکه باید از عرض آن که همان کیفیت زندگیست بهره ببریم و در این راه هیچ سرمایه ای باارزش تر از وقت و زمان ما نیست که باید مدیریت زمان را بدرستی یاد بگیریم و در زندگی شخصی و کاری خود اجرا کنیم.

این مجموعه حاصل تلاش همکاران محترم در معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه می باشد که چکیده ای از آن در قالب این مجموعه خدمتان ارائه می گردد و خواهشمند است مثل همیشه با ارائه پیشنهادات خود در این راه یاریگر ما باشید.

بهروز





دکتر احمد مجتهدی

معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه

در دنیای امروزی ، اخبار وقوع حوادث و بلایای طبیعی و انسان ساخت در گوشه و کنار جهان شنیده می شود و اغلب شاهد وقوع چنین حوادث تلخی در کشور عزیزمان هستیم . سطح خطر ۸ از ۱۰ کشورمان و رتبه دهم از لحاظ بلاخیزی در جهان ، زنگ خطر جدی را به صدا در می آورد تا به فکر چاره ای باشیم

زلزله کرمانشاه ، زمین را زیر پای مردمان غیور آن دیار لرزاند و تعدادی از هموطنانمان را از ما گرفت و با ویران کردن شهرها و روستاها ، تلخی بی خانمانی را بر دلهای عزیزان داغدیده گذاشت ولی ایثار و گذشت مردم در یاری رسانی به هموطنان ، شکوه ایثار را به تصویر کشید تا با غرور ی وصف ناپذیر ، به ایرانی بودن خود ببالیم .

تمرین قبل از بحران و برگزاری مانورها یکی از مهمترین ابزارهای شناسایی نکات قوت و ضعف هر حوزه امدادرسان در بحث مدیریت بحران و بلایا است . مانور فوریت سلامت محیط و کار که در سی مهر ماه سال جاری در حوزه معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه برگزار شد طبیعتاً دارای درس آموخته هایی بود که باید در سطوح مدیریتی و محیطی نسبت به رفع نقاط ضعف برنامه ریزی های لازم صورت گیرد و همچنین تقویت و ارتقاء نکات قوت فراموش نشود .

از نکات مثبت قابل ذکر این مانور می توان به تدوین برنامه جامع EOP معاونت بهداشتی ، برگزاری کارگاه های آموزشی EOP و TOT و آموزش برنامه های دفتر بلایا برای کلیه پرسنل، هماهنگی های راهبردی با هلال احمر شهرستان مراغه و اورژانس ، ارزیابی ایمنی و خطر محل برگزاری مانور ، آموزشهای عملی استفاده از تجهیزات بهداشت محیط مانند سم پاشها ، مه پاشها و ... و همچنین تست سالم بودن تمامی تجهیزات و پایش و ارزشیابی تیم های حاضر در منطقه بر اساس کارکردهای اختصاصی بهداشت محیط (S5) کتاب EOP اشاره کرد.

ناهماهنگی برگزار کنندگان مانور با تسلط ناکافی به برنامه EOP ، تشکیل دیرهنگام جلسه ICS ،جنسیت مونث اکثر کارشناسان بهداشت محیط و بروز مشکلاتی در اعزام تیمها به مناطق صعب العبور، استفاده از خودروهای آژانس در عملیات میدانی و عدم تجزیه و تحلیل نقاط ضعف و عدم مداخله برای رفع نواقص از نکات قابل تامل برگزاری مانور یادشده می باشد که باید نسبت به رفع آنها برنامه ریزی لازم صورت گیرد.



علل پیدایش دروغگویی در کودکان

زهره اصولی کارشناس روانشناسی



در چه صورت دروغگویی کودکان نگران کننده است؟

اگر کودک بعد از سن پنج تا شش سالگی همچنان به دروغگویی خود ادامه دهد، می تواند جای نگرانی داشته باشد. والدین باید با بررسی علل توسل او به این امر، سعی در رفع کمبودهایی نمایند که در حقیقت عامل پناه جستن او به دروغگویی است. اما معمولاً کودکان در حدود شش تا هفت سالگی، از میزان دروغ های خود می کاهند. آنها در می یابند که دیگر دلیلی برای دروغ گفتن وجود ندارد و فقط در موارد نادر به چنین کاری متوسل می شوند.

الوار می گوید: دروغگویی کودکان دبستانی و پیش دبستانی یک نشانه است، نشانه ای از مشکل بزرگی که در پشت آن است و کودک برای حفظ امنیت خود از این راهبرد استفاده می کند.

۱. دروغ یک نوع انحراف از سلامت روانی است. بدین ترتیب وقتی والدین به صورت منطقی به نیازهای کودک پاسخ ندهند، کودک دروغگو می شود.
۲. ضعف شخصیت و مورد تحقیر واقع شدن کودک به وسیله والدین و اطرافیانش منجر به دروغگو شدن او می شود.
۳. وقتی از سوی والدین و اطرافیان به کودک توجه جدی نشود برای جلب توجه دیگران و والدین دروغ می گوید.
۴. داشتن والدین یا اطرافیان دروغگو، بدین ترتیب کودک از بزرگترها تقلید می کند.
۵. به شدت توسط والدین و اطرافیان شان سرکوب و تنبیه می شوند.
۶. والدین و اطرافیان شان از آنها انتظارات بیش از حد دارند، لذا کودک به خاطر ترس از انتقاد دروغ می گوید.
۷. از سوی والدین و اطرافیانش شخصیت وی مورد تهاجم قرار می گیرد، لذا برای دفاع از خود دروغ می گوید.
۸. بی توجهی والدین در برخورد با کودکان، به عنوان مثال والدین گاهی به شوخی دروغ می گویند.

دروغ گویی یکی از مشکلاتی است که خانواده ها با آن روبرو هستند و شایان ذکر است که کودکان در یک سن خاصی اقدام به گفتن دروغ می کنند در مطلب زیر ما این موضوع رو بررسی می کنیم.

به دلیل متوجه شدن دروغ‌گویی کودکان، سعی کنید دلایل را کشف کرده و با در نظر گرفتن آن‌ها او را مجازات کنید. دروغ‌های گاه‌به‌گاه در مورد مشق شب و یا مسواک زدن خیلی غیرمعمول نیست. کودکانی که در برخورد با مسائل دچار اضطراب می‌شوند سعی می‌کنند به دروغ گفتن متصل شوند تا اینکه حقیقت را به والدینشان بگویند. "دکتر برگر" عنوان می‌کند دروغ‌گویی کودکان نشانه دهنده تنش آن‌ها و گاهی نیز بیانگر هوشمندی کودک است؛ زیرا او در برخورد با مسائل از تاکتیک‌های مختلف استفاده می‌کند



منابع: کتاب والد متفکر، کودک متفکر. نوشته میرنا ترجمه زهرا حبیبی
کتاب دروغ‌گویی در کودکان و روشهای درمان آن نوشته عاطفه دبیری
و مرضیه کاکویی
سایت سماتک و مجله جوانیها

علت دروغ گفتن کودک در سنین مختلف دروغ گفتن در کودک نوپا:

روانشناسان اعتقاد دارند نحوه سؤال پرسیدن والدین از کودکان بسیار اهمیت دارد؛ مثلاً هنگامی که کودکان گلدانی را شکسته است نگوید: "تو گلدان را شکستی؟" بلکه بگوید: "آ؟ نگاه کن، گلدان شکسته است." اگر شما از همان اول به کودکان اتهام وارد کنید او حالت تدافعی به خود گرفته و حتماً به شما دروغ خواهد گفت. کودکان نوپا اغلب خرابکاری‌های خود را انکار می‌کنند تا چیزی را که می‌خواهند برای خود به دست آورند.

دروغ‌گویی در کودکان پیش‌دبستانی:

این کودکان در مورد دوستان خیالی، هیولاهای شاخ‌دار و رنگین‌کمان صحبت می‌کنند. کودکان در این سن افکار فانتزی خود را دارند. هنگامی که کودکان در مورد دوست خیالی خود با جزئیات تمام صحبت می‌کنند، آن‌ها قصد دروغ‌گویی ندارند و فقط دوست دارند تخیلات خود را به شما انتقال دهند. به یاد داشته باشید که والدین با برخوردهای ناصحیح خود می‌توانند به پرورش تخیلات کودک آسیب وارد کنند.

دروغ‌گویی در کودکان مدرسه‌ای:

کودکان در این سن دست به کارهایی می‌زنند که بعد از سؤال پرسیدن والدین از آن‌ها، آن عمل را انکار می‌کنند. بعد از سؤال پرسیدن مداوم والدین آن‌ها اعتراف کرده و دلیل خود را توضیح می‌دهند. کودکان و نوجوانان به دلیل ترس از مجازات دست به دروغ گفتن می‌زنند. کودک با وجود مشکلات متعدد و تکالیف زیاد در یک درس، بازهم ادعا می‌کند که تکالیفی برای انجام دادن ندارد. قبل از محروم کردن کودک از تلوویزیون و تفریحات

دیگران در مقابل انفلوآنزای A محافظت کنیم



هنگام سرفه یا عطسه،
بینی و دهان خود را به طور
کامل با دستمال کاغذی
پوشانیم



دست ها را بطور مرتب
و مکرر با آب و صابون
بشوئیم.



دستمال کاغذی را بلافاصله
پس از استفاده در سطل
زباله در دار بیندازیم.



اگر آثار مشابه
انفلوآنزا مشاهده
کردیم، از افراد
(حداقل یک متر)
فاصله بگیریم



در صورت مشاهده علائم
مشابه انفلوآنزا فوراً به
پزشک مراجعه کنیم



اگر در خود علائم
مشابه انفلوآنزا
دیدیم، در منزل
بمانیم.



از مالیدن
و تماس دست
آلوده با چشم ها
و بینی و دهان
خودداری نماییم.



هنگام احوالپرسی از در آغوش
گرفتن، بوسیدن و دست دادن
خودداری نماییم.

علائم بیماری انفلوآنزای نوع A:
تب بالای ۳۸/۵ درجه به همراه حداقل
یکی از علائم سرفه، گلودرد، درد
عضلانی، تهوع و استفراغ و ...

فلوراید چیست؟

زهره توکلی کارشناس دهان و دندان



فلوراید یکی از عناصر معدنی موجود در طبیعت است که در محیط بصورت یون فلوراید باقی نمانده و بصورت فلورین یافت می شود. بی تردید فلوراید یکی از عوامل بسیار مهم در کنترل و پیشگیری از پوسیدگی دندان، هم در کودکان و هم در نوجوانان بوده است. مطالعات وسیع نشان داده است که خواص ضد پوسیدگی فلوراید به روشهای مختلفی اعمال می گردد:

۱- افزایش مقاومت نسج دندان به پوسیدگی

۲- کاهش پتانسیل پوسیدگی زایی پلاک دندان

مناسب ترین و ایده آل ترین روش پیشگیری از پوسیدگی می باشد. میزان اپتیمم آن برای کاهش پوسیدگی ۰,۷ تا ۱,۲ PPM برحسب آب و هوای منطقه است. در نواحی گرم مقدار مصرف روزانه آب نوشیدنی بالاتر بوده و طبعاً فلوراید آن باید پایین تر باشد و برعکس. مقادیر بالاتر فلوراید آب، دندانها را بدشکل می سازد و آب اینگونه مناطق باید دفلوریده شود. افراد در مناطقی که فلوراید آب آنها کمتر از میزان اپتیمم است، باید مکمل فلوراید دریافت دارند.

مکمل فلوراید

به شکل قرص و قطره می باشد و فقط برای کودکانی که غلظت فلوراید آب آشامیدنی آنها کمتر از حد مجاز می باشد، با توجه به سن کودک، تحت نظر دندانپزشک تجویز می گردد.
روش موضعی:

- فلورایدتراپی توسط کادر بهداشتی و درمانی



چگونه از فلوراید استفاده کنیم؟

بطور کلی دو روش استفاده از فلوراید وجود دارد: روش سیستمیک

- روش موضعی

روش سیستمیک :

- فلوراید آب آشامیدنی



اینگونه خمیر دندانها استفاده میشود. این خمیردندانها در کودکان زیر ۶ سال بایستی با نظارت والدین و با احتیاط مصرف شود. به اندازه یک نخود (Pea Size)



• دهانشویه های فلوراید :

مصرف این دهانشویه ها در کودکان زیر ۶ سال، به علت عدم توانایی در کنترل رفلکس بلع توصیه نمی شوند، مگر اینکه استفاده سیستمیک فلوراید مورد نظر باشد.

استفاده از دهانشویه ها در موارد پوسیدگیهای متوسط و یا برای افراد با ریسک بالای پوسیدگی توصیه میگردد. در بیشتر مطالعات، دهانشویه ۰/۲ درصد سدیم فلوراید به شکل هفتگی و ۰/۰۵ درصد سدیم فلوراید بصورت روزانه (قبل از خواب و پس از مسواک دندانها) تجویز می گردد.



محلول، ژل یا وارنیش های تغلیظ شده فلوراید را براساس شدت پوسیدگی بکار می رود. فلوراید تراپی حرفه ای در افراد فاقد پوسیدگی و یا دارای پوسیدگی خفیف، هر ۶ ماه یکبار انجام شده و در پوسیدگیهای متوسط و شدید، فواصل مصرف آن کمتر می باشد. پس از فلوراید تراپی به مدت ۳۰ دقیقه به کودک اجازه خوردن و نوشیدن نباید داده شود. زرد شدن دندانها پس از وارنیش طبیعی بوده و به مرور برطرف میشود و رنگ طبیعی دندان برمیگردد.



• فلورایدی که توسط خود فرد استفاده می شود: خمیر دندانهای حاوی فلوراید - دهانشویه های فلوراید

• خمیر دندانهای حاوی فلوراید:

بی شک، شایعترین و وسیع ترین روش استفاده از فلوراید موضعی، خمیردندان می باشد. توصیه می شود در کودکان بالای ۳ سال از

عوارض جانبی فلوراید :

استفاده از میزان بالای فلوراید به شکل سیستمیک، مشابه هر داروی دیگر عوارضی را در پی خواهد داشت، بویژه در کودکان، مصرف سیستمیک فلوراید باید با احتیاط باشد.

علائم مسمومیت حاد با فلوراید سیستمیک ، تهوع، استفراغ و درد شکم می باشد.

مسمومیت مزمن (فلوروزیس دندانی) : عبارت است از جذب مقادیر اضافی فلوراید در طی یک دوره طولانی زمان تکامل دندانها و عامل اصلی آن مصرف آب آشامیدنی حاوی مقادیر بالای فلوراید در نوزادان و کودکان طی ۶ سال اول زندگی است.

در خفیف ترین شکل، فلوروزیس خال یا لکه های کوچک سفید مات روی مینای دندانها است و با شدت گرفتن آن لکه ها قهوه ای شده و به تدریج فرورفتگی ایجاد می شود.



طرح کشوری تحول سلامت دهان و دندان :



واحد سلامت دهان و دندان
معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه



قوانین تغییر رفتار زمینه ساز افزایش احساس شادی و سلامتی

لیلا ملکی ... کارشناس ارشد سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

• مرحله آمادگی

در این مرحله به طور معمول فرد گام‌های کوچکی به سوی تغییر برمی‌دارد. برای مثال اگر قصد کند که رژیم غذایی بهتری برگزیند دست به خرید کتاب‌های آشپزی تغذیه سالم می‌زند یا اگر به دنبال راه‌هایی برای کنترل خشم باشد از افراد متخصص در این زمینه کمک می‌گیرد.

• مرحله عمل

فرد پس از عبور از مرحله برنامه‌ریزی و آمادگی وارد مرحله عمل می‌شود. کسی که راه به این مرحله می‌یابد، باید پس از طی یک ماه آمادگی، ظرف شش ماه دگرگونی‌های رفتاری چشمگیری از خود نشان دهد. او برای وفاداری به تعهداتش لازم است تغییراتی در روابط، عادات روزمره و محیط خود ایجاد کند. برای مثال اگر کسی مایل است تنبلی را کاهش دهد باید برنامه روزانه واقع‌بینانه‌ای را برای خود طراحی کند و متعهدانه به آن عمل کند.

• مرحله ماندگاری

در این مرحله که پس از گذشت شش ماه تغییر دلخواه انجام شده است، فرد درمی‌یابد که از عهده کاری که نسبت به موفقیت در آن شک و شبهه داشت برآمده است. اما احتمال برگشت به عادت گذشته همواره وجود دارد، بنابراین لازم است که برنامه‌ریزی دقیقی برای رویارویی با اتفاقاتی که موجب بازگشت عادات می‌شود طرح گردد

برداشت ما از تغییر اغلب ناشی از تجربه‌های دشوار و شرایط نامساعد پیشین است. تغییر رفتاری اغلب تدریجی و به مرور زمان انجام می‌شود. الگوی فرانظری تغییر رفتاری که نخستین بار توسط پروچاسکا طرح شد مراحل گوناگونی را شناسایی می‌کند که افراد برای تعدیل رفتارهای گذشته و شکل‌گیری رفتارهای جدید پشت سر می‌گذارند. افراد بیشتر گرایش دارند که در طول این فرایند بارها به عقب یا جلو بازگردند تا این که تغییرات به طور کامل نهادینه شوند. الگوی تغییر رفتاری پروچاسکا می‌تواند دلیل دشواری این فرایند را روشن سازد.

• مرحله آگاهی اولیه

نخستین مرحله جایگاهی است که فرد احتمالاً به تغییر رفتاری که مایل است انجام گیرد آگاهی دارد اما ممکن است قصد آگاهانه‌ای نسبت به تغییر و یا ترک آن رفتار نداشته باشد.

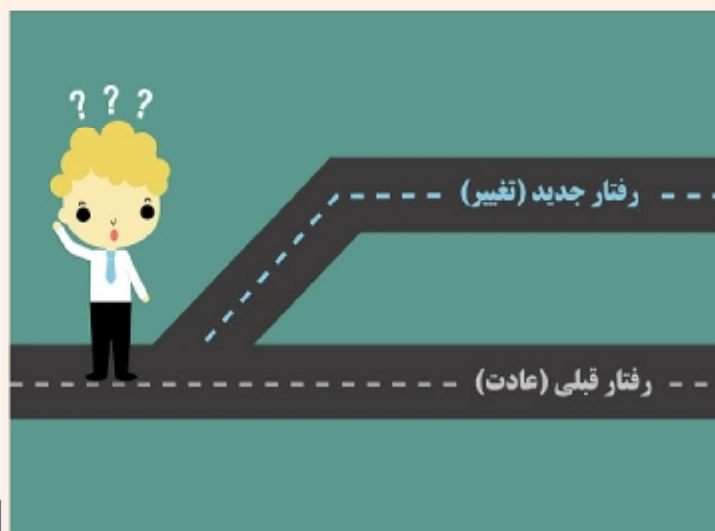
• مرحله میل به تغییر

گام بعدی آگاهی و هوشیاری نسبت به رفتاری است که باید تغییر داده شود. در این مرحله فرد مشکل را شناسایی کرده و دچار جدالی درونی برای تغییر آن می‌شود. برای عبور از این مرحله و غلبه بر احساس بلاتکلیفی و تردید، تحلیل فواید و زیان‌های تغییر ممکن است مفید باشد. موثرترین شیوه انجام این کار گرفتن قلمی به دست و پیاده کردن افکار به روی کاغذ است.

تغییر رفتار بسیاری از مواقع سخت به نظر می‌آید و ما ممکن است ۳. برای بخش هیجانی ذهن خودتان انگیزه ایجاد کنید. اگر بعد از تلاش بسیار برای تغییر به این نتیجه برسیم که تلاش بیشتر سودی ندارد؛ اما شاید این عدم نتیجه‌گیری به این خاطر باشد ما با قوانین تغییر رفتار شخصی آشنا نیستیم. در این مطلب و با استفاده از یافته‌های منابع پژوهشی می‌خواهیم تا چند مورد از این قوانین را برای شما بازگو کنیم:

۱. هر وقت می‌خواهید رفتار خود را تغییر بدهید فقط برای تغییر یک مورد تلاش کنید. متأسفانه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که هرچه قدر مواردی که دوست داریم تغییر بدهیم زیادتر باشد تلاش برای تغییر نا مؤثرتر خواهد بود و به احتمال زیاد از تغییر حتی یکی از موارد هم ناتوان خواهیم شد. قدرت اراده از بابتی شبیه یک عضله است و هرچه قدر بیشتر از آن کار بکشیم زودتر خسته می‌شود و متأسفانه برخلاف عضله واقعی زیاد کار کشیدن از آن باعث تقویت شدنش نمی‌شود.

۲. محیط خود را مدیریت و کنترل کنید. مثلاً نشانه و سرنخ‌های مربوط به چیزی را که دوست دارید رفتار خود را درباره آن تغییر بدهید از محیط محو کنید. اگر دوست ندارید که دیگر با فردی رابطه داشته باشید شماره تلفن او را پاک کنید تا حتی اگر خواستید به او زنگ بزنید نتوانید.



۵. برای مقابله با پسرقت‌ها برنامه‌ریزی کنید. بخواهیم یا نخواهیم زمانی می‌رسد که به هر دلیلی دست از تلاش برای ادامه دادن به تغییر برمی‌داریم و حتی پسرقت می‌کنیم. در داستان تغییر رفتار پسرقت یک حقیقت ثابت و حتی مکرر است پس بهتر است که آماده آن باشید و در صورتی که اتفاق افتاد به این نتیجه نرسید که دنیا تمام شده است و تغییر دیگر ممکن نیست. یادگیری رفتاری که می‌خواهید آن را تغییر بدهید مدت‌ها و شاید سال‌ها طول کشیده و اگر انتظار داشته باشید که می‌توانید به سرعت آن را تغییر بدهید نتیجه مثبتی به دست نخواهید آورد. پژوهش‌ها هم نشان می‌دهد آن‌هایی که به طور موفقیت‌آمیزی سیگار را ترک کرده‌اند نه در تلاش اول یا دوم سا سوم بلکه در تلاش پنجاهم، شصتم یا هفتادم موفق به ترک کامل سیگار شده‌اند! به تغییر رفتار مثل آموختن یک مهارت نگاه کنید نه هدفی که یک‌بار به آن می‌رسید و تمام می‌شود. هر مهارتی را می‌توان تا مدت‌ها بهتر و بهتر کرد و معمولاً رسیدن به بالاترین نقطه در یک مهارت نیازمند مدت‌ها تلاش است. پس برای مقابله با پسرقت‌ها آماده‌باشید و برنامه‌ریزی کنید. وقتی پسرقتی اتفاق افتاد به جای دل‌سردی و ناامیدی به این فکر کنید که یادگیری تغییر رفتار مثل پرورش دادن یک عضله است و نیازمند تلاش دوباره و دوباره است.



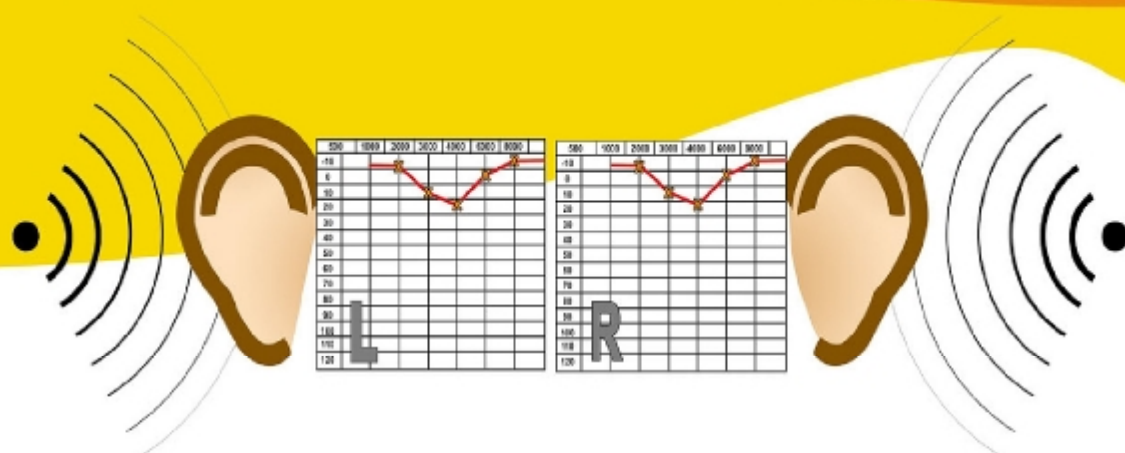
۶. ما معمولاً عادت داریم روی شکست‌ها و جنبه‌های منفی تجربه‌هایمان در مورد تغییر رفتار فکر کنیم؛ اما برای تغییر مداوم رفتار بهتر است که بجای تمرکز روی جنبه‌های منفی به موفقیت‌های خودمان فکر کنیم. با تمرکز روی موفقیت‌های هرچند

Changing to thrive: using the stages of change to overcome the top threats. (۲۰۱۶). Prochaska, James O.; Prochaska, Janice M. to your health and happiness
Prochaska, JO; Butterworth, S; Redding, CA; Burden, V; Perrin, N; Leo, M; Flaherty-Robb, M; Prochaska, JM. Initial efficacy of MI, TTM tailoring and HRI's with multiple behaviors for employee health promotion. Prev Med ۳۱-۲۲۶:(۳)۴۶;Mar ۲۰۰۸
۲۱ Mar ۲۰۰۹ Accessed

افت شنوایی شغلی

ناشی از صدا در محیط کار

دائمی می شود



اگر

از گوشی محافظ به طور دائم
در تمام مدت مواجهه استفاده نکنیم

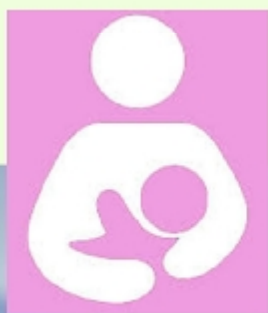
دغدغه مادری کردن !

ویدا طهماسبی کارشناس سلامت کودکان

درست را به موقع از خود نشان دهد. نزدیکی و صمیمیت زیاد ناشی از شیردادن، حس تشخیص و نیروی دریافت سریع تر و مطمئن تر احساسات و احتیاجات کودک و چگونگی تامین آن را نشان می دهد. شیردهی کمک می کند تا مادر بودن آموخته شود و مادر یاد بگیرد که با نرمی و انعطاف پاسخگوی نیازهایی از قبیل محبت و مراقبت باشد و توقعات شخصی را موقتاً کنار بگذارد. اگر مادری شیر نداده باشد نمی تواند رابطه مادر و فرزند ناشی از شیردهی را که فرصتی با ارزش و استثنایی است درک کند. مادران اظهار می دارند که لذت بخش ترین لحظات زندگی آنان زمان شیردادن به کودکان است و زمانی که شیرخوار توقف می کند و با لبخند تشکر آمیز قدردانی خود را اعلام و دوباره شروع به شیر خوردن می کند. آرزو می کنند زمان از حرکت باز ایستد و آنان این لحظات شیرین را بیشتر حس کنند. ضمن اینکه هر مادری با شیردهی عشق خود را به فرزند خود هدیه می کند. مادر بعد از چند هفته از برقراری پیوند عاطفی، قادر است دریابد که گریه شیرخوار به دلیل درخواست بغل کردن است یا شیرخواستن و یا برای تعویض کهنه، گریه می کند.

یکی از مشکلات فکری خانمها به خصوص آنان که برای اولین بار مادر می شوند، روش مادری کردن و چگونگی تربیت فرزند است. تغذیه با شیر مادر طبیعی ترین و موثرترین راه پی بردن به نیاز شیر خوار و اطمینان از برآورده شدن آن و مهم ترین قدم برای یادگرفتن روش مادری است. تغذیه با شیر مادر برقرار کننده تعادل بین مراقبت کردن و مراقبت گرفتن است در حقیقت شیر دادن پلی بین مادر و کودک به حساب می آید.

تغذیه با شیر مادر آزرده ناشی از زایمان را برطرف می کند و احساسات مثبت مادرانه را جلوه گر می سازد. تغذیه با شیر مادر، تماس بدنی صمیمی و مطلوبی ایجاد می کند. مادر و کودک از لحاظ روانی احساس یکی بودن می کنند و علاوه بر رفع نیاز شیرخوار، نیازهای روانی مادر نیز برآورده می شود. مادرانی که خود به فرزندانشان شیر می دهند او را بهتر درک می کنند. درجه حساس بودن این مادران به نیاز فرزندانشان بالاست. این حساسیت به مادر کمک می کند که نیازهای شیرخوار را سریع تر برآورده کرده و رفتار



مادران شیرده نسبت به زندگی خانوادگی هوشیارتر هستند و تفکرات آزاد منشانه بیشتری دارند ، نحوه برخورد و انتظارات آنان از فرزندشان نیز متفاوت است. این مادران درک بهتری از کودک خود داشته و زندگی زناشویی شان با مشکلات کمتری همراه است. برای داشتن شیردهی موفق مادران باید الگوهای مختلف تغذیه شیرخواران را بشناسند پذیرش تفاوت‌های موجود در سبک های مختلف شیرخوردن و شناخت علایم کلیدی تغذیه شیرخوار ، در بهبود تغذیه با شیر مادر بسیار مفید خواهد بود :

نوع	وضعیت شیرخوردن	اقدام مناسب مادر
شیرخوار هیجانی	به طور متناوب پستان را گرفته و ول میکند سپس شروع به جیغ زدن می نماید.	ابتدا باید نوزاد را بغل کرده و آرام نماید. سپس شیردهی داشته باشد.
شیرخوار عجول	با شدت و عجله و بی درنگ پستان را میگیرد و به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بسیار پر انرژی پستان را می مکد معمولاً این شیرخواران بازیگوشی نمی کنند.	مادر باید با شیرخوار در حین شیر خوردن ارتباط عاطفی برقرار کند مانند لمس و نوازش کودک
شیرخوار سخت	این شیر خوار منتظر جریان شیر می ماند و در روزهای اول علاقه به مکیدن ندارند.	مادر نباید با اجبار کودک را به شیرخوردن وادار نماید.
شیرخوار وسواسی	این شیرخوار به مزه شیر بسیار حساس است و در صورت تغییر شیر نخواهد خورد	مادر باید غذاهای مختلف را کم کم به غذای خود اضافه کند یعنی هرچند وقت یکبار غذای جدید بخورد.
شیرخوار تنبل	چند دقیقه شیر می خورد و مدتی استراحت می کند این شیرخواران زمان بیشتری برای شیرخوردن صرف می کنند.	مادر باید صبر و حوصله بسیار داشته و اعتماد به نفس کافی داشته باشد

برگرفته از : راهنمای تغذیه شیرخواران - از مجموعه کتب اداره سلامت کودکان



خوردن ناشتای مخلوط
جوشانده یک قاشق ترنجبین
با دو قاشق غذاخوری
خاکشیر، در درمان جوش ها
موثر است.

تب بر و ادرارآور است.

از گل ها و برگ های
آن می توان برای
رفع بیماری ناشی
از کمبود ویتامین C
استفاده کرد.



التهاب کلیه
را برطرف می
کند.



برای از بین
بردن کهیر و
التهابات پوستی
مفید است.

خاکشیر



برای رفع
گرفتگی
صدا مفید
است.



درمان کننده
سرخک و مضمک

بو داده آن اسهال
های سخت را درمان
می کند.



www.khatol.com

برای تقویت بینایی
گوجه فرنگی بخورید



گوجه فرنگی سرشار از ویتامین A ،
ویتامین C ، کلسیم و پتاسیم است

گوجه فرنگی



Tomato



لیکوپن موجود در
گوجه فرنگی مهار
کننده
بیماری های
قلبی است



گوجه فرنگی دشمن
سرطان پستان ،
سرطان پروستات و
سرطان معده است



پوست شفاف و بدون چروک با
گوجه فرنگی

تاثیرات
گوجه فرنگی
پخته روی سلامتی
از گوجه فرنگی
خام بیشتر است



وضعیت الگوی مصرف غذایی در کشور

سعیده اسکندری.... کارشناس مسئول گروه بهبود تغذیه

نقش الگوی صحیح مصرف غذایی در حفظ سلامت انسان و پیشگیری از بیماریهای مزمن مانند بیماریهای قلبی و عروقی، دیابت، افزایش فشارخون، افزایش چربی خون و انواع سرطانها به اثبات رسیده است. اطلاعات موجود حاکی از آن است که به دلیل تغییرات الگوی مصرف غذا این بیماریها در کشورمان روند رو به گسترشی را طی می کند.

بررسی وضعیت موجود غذا و تغذیه در کشور حاکی از آن است که از یک طرف، سوء تغذیه پروتئین انرژی در کودکان زیر ۵ سال و کمبود ریزمغذیها بویژه آهن، روی، کلسیم، ویتامین A و D سلامت جامعه را به مخاطره انداخته است و از سوی دیگر، بیماریهای مزمن و متابولیک از جمله چاقی، دیابت، بیماریهای قلبی و عروقی و انواع سرطانها روند روبه گسترش را طی می کند.

اطلاعات و شواهد موجود در کشور حاکی از آن است که :

در حدود ۴۰ درصد مردان و ۵۲ درصد زنان ۱۵-۶۴ ساله کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند.

چاقی بیماری کشنده ای نیست اما با بسیاری از بیماریهای غیرواگیر چه مستقیم و چه غیرمستقیم ارتباط دارد.

احتمال ابتلا به بیماری دیابت، آرتروز، افزایش فشار خون، نارسایی قلبی، نقرس، دیسک کمر، نارسایی تنفسی، سکته قلبی، عفونت های ریوی، سنگ کیسه صفرا، واریس، نازایی، سرطان سینه، سرطان پروستات، بالا رفتن چربی خون، تصلب شرائین (سخت شدن جدار رگ ها) و کاهش متوسط سن و همچنین احساس محرومیت اجتماعی و حقارت در افراد چاق بیشتر است.

در حدود ۵۹ زنان و ۳۶ مردان بزرگسال ۴۵-۶۵ سال کشور مبتلا به فشارخون بالا هستند.

فشارخون بالا در دراز مدت می تواند، باعث آسیب به قسمت های مختلف بدن شود. در مغز این امر می تواند باعث خونریزی رگ های خونی و نهایتاً «سکته مغزی» شود و در کلیه ها می تواند با آسیب به عروق کلیوی موجب نقص کار کلیه ها شود. چاقی به عنوان یکی از عوامل مهم زمینه ساز برای ابتلا به فشار خون بالا می تواند در بروز این نارسایی ها نقش داشته باشد.

در حدود ۴۰ زنان و ۳۳ مردان بزرگسال ۴۵-۶۵ سال کشور قند خون بالا دارند.

قندخون بالا زمینه را برای بروز بیماری دیابت فراهم می کند. دیابت یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی جهان محسوب می شود که با افزایش قند خون مشخص می شود. در حال حاضر بیش از ۲۵۰ میلیون انسان در جهان با دیابت زندگی می کنند. بیماری های قلبی و عروقی، بیماری کلیه، عارضه چشمی، آسیب دیدگی اعصاب، عفونت های مکرر، کاهش وزن از عوارض دیابت می باشد. افرادی که در بزرگسالی به دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند عمدتاً افراد چاق هستند. با پیشگیری از چاقی می توان به طرز قابل توجهی از تعداد بیمارانی که از دیابت و عوارض آن رنج می برند، کاست.



روغن های با اسید چرب اشباع و ترانس بالا خطر بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهند.

- مصرف نمک در ایران بیش از ۲ برابر میزان مجاز است. حدود دو سوم نمک دریافتی مردم کشور ما در نتیجه مصرف غذاهای آماده و کنسروی و تنقلات شور مانند پفک، چیپس و ... میباشد. کاهش مصرف نمک در حد ۵-۶ گرم در روز (حد مجاز مصرف)، خطر بیماریهای قلبی را ۱۸ درصد و سکته مغزی را ۲۴ درصد کاهش می دهد.

- نوشابه های گازدار یکی از عوامل مصرف زیاد مواد قندی است. هر بطری معمولی ۳۰۰ میلی لیتری نوشابه حدود ۲۸ گرم قند دارد. مصرف بی رویه نوشابه ها یکی از عوامل عمده در بروز چاقی است و چاقی زمینه ساز دیابت، بیماریهای قلبی و عروقی و افزایش چربی خون، افزایش فشارخون و انواع سرطانها می باشد.

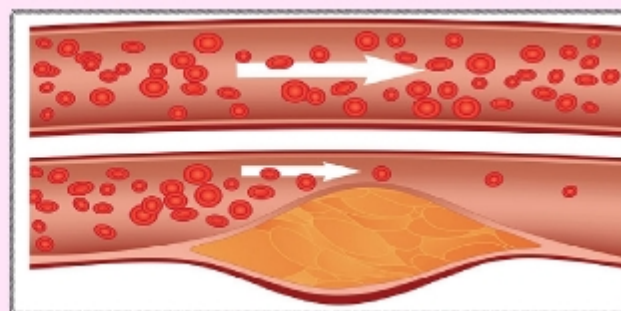
- نوشابه های گازدار به دلیل املاح فسفات، مانع از جذب کلسیم وعده غذایی می شوند و بنابراین با مصرف مرتب این نوشابه ها و اختلال در جذب کلسیم رژیم غذایی، کمبود کلسیم و نهایتاً "پوکی استخوان بروز می کند.

- عادات و رفتارهای غذایی نامناسب مانند سرخ کردن غذاها، مصرف چربی اضافی (مثلاً "بصورت کره) همراه با غذا، استفاده از نمک اضافی در موقع صرف غذا، افراط در مصرف سس های چرب و شیرینی های خامه ای، مصرف جای بلافاصله پس از غذا، مصرف جوش شیرین در پخت نان و چاقی، افزایش چربی خون، افزایش فشارخون، کمبود ریزمغذیها را بدنبال دارد.

- مصرف سرانه شیر و لبنیات در کشور ما در مقایسه با مقادیر توصیه شده کمتر است. مصرف کم شیر و لبنیات که مهمترین منبع تامین کلسیم می باشد، کمبود دریافت کلسیم را تشدید می کند و زمینه برای پوکی استخوان فراهم می شود.

کلسترول بالا در ۳۰ درصد مردان و ۳۶ درصد زنان ۲۵-۶۴ سال کشور وجود دارد.

کلسترول بالا خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. افراد چاق معمولاً به دلیل شیوه زندگی که دارند از غذاهای پرچرب، سرخ کرده و فست فودها به مقدار زیادی استفاده می کنند و از طرفی فعالیت بدنی کمی دارند. مجموع این عوامل سبب می شود تا افراد چاق کلسترول بالاتر داشته و به دنبال آن خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی در آن ها افزایش یابد.



فقط ۱۲ درصد مردان و ۱۴ درصد زنان ۱۵-۶۴ ساله در کشور روزانه ۵ واحد میوه و سبزی مصرف می کنند.

میوه ها و سبزی ها جزو مهمی از یک رژیم غذایی سالم هستند که مصرف روزانه و به مقدار کافی آنها می تواند نقش مهمی در پیشگیری و درمان بیماری های مزمنی چون دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی- عروقی، سکته مغزی، سرطان و چاقی داشته باشند. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، مصرف ناکافی میوه و سبزی ها علت ۳۱ درصد از بیماری اسکیمیک قلب و ۱۱ درصد از سکته مغزی، می باشد.

بدون شک، الگوی فعلی غذای مردم یکی از علل عمده این بیماریها می باشد. نتایج بررسی های مصرف مواد غذایی حاکی از آن است که:

- مصرف سرانه چربی بیشتر از مقدار توصیه شده است. در عین حال بخش عمده ای از روغن های خوراکی، روغن نباتی جامد است که بدلیل میزان بالای اسیدهای چرب اشباع شده، یکی از عوامل عمده زمینه ساز بیماریهای قلبی و عروقی است.

شیر و لبنیات بهترین منبع تامین کلسیم هستند و مصرف روزانه آن ضروری است، متأسفانه بررسی های مصرف مواد غذایی نشان می دهد که مصرف شیر و لبنیات در کشور کمتر از مقادیر توصیه شده است. عادات و رفتارهای غذایی غلط مثل سرخ کردن غذاها، مصرف چربی اضافی (مثلاً استفاده از کره در کنار غذاها) -مصرف نمک اضافی در موقع صرف غذا، استفاده از سس های چرب، همراه با سالاد، افراط در مصرف شیرینی بخصوص شیرینی های خامه ای در کنار کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی از جمله عواملی دیگری هستند که سلامت مردم را به خطر انداخته اند. به منظور اصلاح الگوی مصرف غذایی پیروی از یک برنامه غذایی مناسب ضروری است. مصرف روزانه مواد غذایی در ۵ گروه اصلی شامل گروه نان و غلات، گروه شیر و مواد لبنی (ماست، پنیر ویا کشک)، گروه میوه ها، گروه سبزی ها و گروه گوشت و جایگزین های آن یعنی حبوبات و تخم مرغ و مغزها به مقدار توصیه شده برای حفظ سلامت بدن و پیشگیری از انواع بیماریها ضروری است. مصرف قند، نمک، چربی در برنامه غذایی روزانه باید کاهش پیدا کند.





حضرت مولانا علی علیه السلام فرمود:

مصرف آن (گردو) در زمستان کلیه هارا
گرم نگه می دارد و سردی و برودت را
از بدن دفع می کند. بحار الانوار - ج ۶۳، ص ۱۹۸

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم:

پنیر، درد است، گردو هم درد است؛
اما چون با هم در يك جا جمع گردند،
درمان می شوند. دانش نامه احادیث پزشکی: ۲/ ۲۶۶

چرا پنیر و گردو را باید هم بخوریم؟

کلسیم موجود در پنیر برای این که
جذب بدن شود نیاز به فسفر دارد و اگر
پنیر با گردو مصرف نشود کلسیم
موجود در خون مقداری از فسفر مغز را
بر می دارد که در نهایت موجب کند
ذهنی فرد خواهد شد. اولین دانشگاه، ج ۶ ص ۲۷۷



امام علی علیه السلام فرمودند:

عسل شفای هر دردی است و
هیچ درد و آسیبی در آن نیست.
خوردن آن صفرا را تقلیل داده
و کار قلب را آسان می سازد.

وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۷

عوارض جانبی داروهای مسکن

دکتر ریحانه نجفی آذر..... کارشناس مسئول واحد دارویی

درد از علائم هشداردهنده بدن است. به همین دلیل مصرف داروهای مسکن بیش از سه روز توصیه نمی‌شود زیرا ممکن است درد ناشی از عارضه‌ای جدی باشد. به علاوه استفاده بیش از حد از داروهای مسکن عوارض جانبی نیز به دنبال دارد.

داروهایی چون استیل سالیسیلیک اسید ASA، پاراستامول، دیکلوفناک یا ایبوپروفن از جمله مسکن‌هایی هستند که بدون تجویز پزشک در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند. اما آگاهی از یک نکته بسیار مهم است: این مسکن‌ها درد را موقتاً التیام می‌بخشند اما علت بروز آن را درمان نمی‌کنند، به علاوه ممکن است عوارض جانبی نیز داشته باشند. از این رو در مصرف مسکن‌ها باید چند نکته در نظر گرفته شود:

«مصرف بیش از سه روز ممنوع»

علم پزشکی مخالف این نیست که انسان هنگام بروز درد کوتاه‌مدت با بلعیدن یک مسکن از درد نجات پیدا کند، اما چنانچه درد ادامه یابد، نباید به طور خودسرانه بیش از سه روز متوالی از مسکن‌های بدون نسخه استفاده کرد.

درد یک علامت هشداردهنده است که نشان می‌دهد در یکی از نقاط بدن مشکلی وجود دارد. روی سطح پوست یا ارگان‌های بدن سنسورهایی وجود دارند که در اصطلاح پزشکی به آن ناسی رسپتور می‌گویند. این گیرنده‌های حسی به طور بالقوه باعث انتقال پیام محرک‌های درازا به نخاع و مغز می‌شوند و بدین طریق است که ما درد را حس می‌کنیم. گیرنده‌های درد در برابر مواد شیمیایی خاص، فشار بالا، گرما و سرما واکنش نشان می‌دهند.

«مصرف فقط هنگام بروز دردهای خفیف یا نیمه حاد»

مسکن‌های بدون نسخه برای دردهای خفیف یا نیمه حاد مجاز هستند. این داروها اگر در حد اعتدال و به طور موقت مصرف شوند قاعداً مشکلی برای افراد سالم به وجود نمی‌آورند. با این حال افراد باید علاوه بر تعداد روزهای مصرف توجه داشته باشند که از بالاترین میزان مجاز مصرف فراتر نروند زیرا در غیر این صورت امکان بروز عوارض جانبی وجود دارد.



«امکان بروز مشکلات گوارشی»

شایع‌ترین عوارض جانبی داروهای مسکن ضد التهاب چون ASA دیکلوفناک، ایبوپروفن و ناپروکسن ناراحتی‌های گوارشی است. مصرف بی‌رویه این داروها ممکن است باعث ایجاد ورم معده شود یا خطر خونریزی معده را دو تا چهار برابر افزایش دهد. علائم آن وجود خون در مدفوع یا در استفراغ است. در چنین مواقعی پزشک مصرف همزمان مسکن را به همراه داروهای محافظ معده توصیه می‌کند.

«خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی»

مصرف بالای برخی مسکن‌ها همچون دیکلوفناک در بلندمدت خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد. فردی که در معرض ابتلا به این بیماری‌هاست باید نوع مسکن را با احتیاط انتخاب کند. برای مثال افرادی که از قرص‌های کاهش‌دهنده فشار خون استفاده می‌کنند باید با پزشک و یا داروساز مشورت کنند. در چنین شرایطی باید دارویی مصرف شود که با کاهش‌دهنده‌های فشار خون سازگار باشد. همچنین در مواردی چون بیماری‌های کلیوی یا مشکلات کبدی مصرف برخی داروها ممنوع است. بنابراین افرادی که مبتلا به بیماری خاصی هستند باید برای مصرف مسکن‌ها حتماً با پزشک و داروساز خود مشورت کنند.

«سردردهای ناشی از مصرف دارو»

مصرف مسکن‌ها در بلندمدت ممکن است خود باعث بروز سردرد شوند به همین جهت گفته می‌شود زمانی که شخص دردمند برای تسکین خود از ضد دردها استفاده می‌کند در یک دور باطل گرفتار می‌شود. از این رو افرادی که برای مدت طولانی از این مسکن‌ها استفاده می‌کنند باید از چنین عوارضی آگاهی داشته باشند.

کلام آخر اینکه تا می‌توانید مسکن مصرف نکنید!



ایمنی غذا در مدارس



تغذیه سالم کودکان و نوجوانان اهمیت ویژه ای برای رشد و تکامل دارد و می تواند از مشکلات سلامتی مثل کم وزنی، کوتاه قدی، اضافه وزن و چاقی، کمبود ریز مغذی ها و پوسیدگی دندان پیشگیری کند. تغذیه سالم در کودکان و نوجوانان علاوه بر این که باعث پیشگیری از بیماری های غیرواگیر مانند دیابت، بیماری های قلبی - عروقی و سرطان و پیشگیری از فشار خون بالا، کلسترول و چربی خون بالا می شود، به افزایش قدرت یادگیری کودکان نیز کمک خواهد کرد.

پیامدهای یک رژیم غذایی نامناسب و ناسالم

- برنامه غذایی نامناسب می تواند موجب عدم تعادل انرژی شود و خطر سوء تغذیه، کمبود ریز مغذی ها را در کودکان و نوجوانان افزایش دهد.
- برنامه غذایی نامناسب از جمله مصرف بی رویه فست قودها (سوسیس، کالباس، انواع پیترزاها)، غذاهای شور و پر نمک، مواد قندی و شیرین می تواند خطر اضافه وزن و چاقی، چربی خون بالا، فشارخون بالا، بیماری های قلبی - عروقی و سرطان ها را افزایش دهد.
- کم خوری و بدخوری ممکن است خطر ابتلا به سوء تغذیه، کوتاه قدی و لاغری، کمبود ریز مغذی ها را افزایش دهد. سوء تغذیه نیز بر سلامت، یادگیری، حافظه و عملکرد دانش آموز در مدرسه تاثیر می گذارد.



رعایت نکات بهداشتی قبل از تهیه و مصرف غذا

دانش آموزان عزیز نکات زیر را قبل از تهیه و مصرف غذا رعایت کنند:

- قبل از تهیه و خوردن غذا میان وعده دست ها را با آب و صابون بشویید.
- بعد از رفتن به توالت حتما دست ها را با آب و صابون بشویید.
- از خریدن مواد غذایی که دوره گردها می فروشند مثل لواشک، آلوچه، فلافل، سمبوسه و... خودداری کنند. لواشک و آلوچه باید حتما بسته بندی بهداشتی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت داشته باشند.
- در تهیه سمبوسه و فلافل معمولاً از روغن چندین بار استفاده می شود این کار با ایجاد ترکیبات سرطان زا سلامت را به خطر می اندازد. عرضه این غذاها در فضای باز نیز موجب بروز انواع آلودگی های میکروبی شده و خطر مسمومیت غذایی و بیماری های گوارشی (اسهال، استفراغ، تهوع و ...) را افزایش می دهد.
- از خریدن آبمیوه، معجون، شیرموز و ... از مکان هایی که کارت بهداشت ندارند خودداری شود.
- اصول بهداشتی در تهیه و مصرف غذا برای پیشگیری از بیماری های منتقله از غذا باید رعایت شود. انواع آلودگی های میکروبی با عوارضی مثل تهوع، اسهال، استفراغ و اختلالات گوارشی نهایتاً سلامت را به خطر می اندازد.



بیماری سالک (لیشمانیوز جلدی)

حبیب رکنی کارشناس مبارزه با بیماریها



تعریف بیماری

سالک یا لیشمانیوز جلدی ، یک بیماری پوستی است که توسط انگل تک سلولی به نام لیشمانیا ایجاد می شود که در دو نوع لیشمانیا ماژور و لیشمانیا تروپیکا می باشد. انگل این بیماری توسط گزش پشه خاکی از حیوانات آلوده (چوندگان و سگ) و یا از انسان مبتلا به انسان سالم منتقل شده و باعث ایجاد زخم پوستی می گردد که ممکن است بهبودی آن تا بیش از یک سال طول بکشد و پس از بهبودی نیز ضایعات بدشکل ایجاد شده در محل زخم تا پایان عمر موجب آزار و اذیت روحی و روانی فرد می شود.

اهمیت و اپیدمیولوژی بیماری

در هر ثانیه یک نفر در دنیا به بیماری سالک مبتلا می شود و سالانه بالغ بر ۱,۳ میلیون نفر به این بیماری مبتلا می شوند. بالغ بر ۹۰ درصد از موارد سالک در بسیاری از کشورهای منطقه مانند افغانستان ، پاکستان ، عراق ، سوریه ، اردن ، الجزایر، تونس، مراکش ، عربستان سعودی ، برزیل و پرو مشاهده می شود. در کشور ما نیز سالانه بیش از ۲۶ هزار نفر به این بیماری مبتلا می شوند. بیش از ۷۰ درصد موارد سالک در ایران ناشی از لیشمانیا ماژور می باشد

علائم بیماری

علائم بیماری معمولا ۳ ماه تا یکسال بعد از گزش ظاهر می گردد. پس از چند هفته تا چند ماه از گزش پشه خاکی آلوده ، برجستگی

کوچک قرمز رنگی ظاهر شده که بتدریج بزرگ و بزرگتر شده و مرکز آن زخم می گردد. تعداد ضایعات معمولا یکی است ولی ممکن است متعدد باشد. در سالک ناشی از لیشمانیا ماژور ترشحات چرکی در روی زخم وجود دارد و اطراف آن قرمز و برجسته است که به همین دلیل به آن نوع مرطوب گفته می شود.

در سالک ناشی از لیشمانیا تروپیکا ضایعه معمولا بدون ترشح و چرک است لذا به آن نوع خشک می گویند.

در این بیماری احتمال عفونت ثانویه با باکتری نیز وجود دارد و ضایعات معمولا بدون درد و خارش است.

در صورت وجود هر نوع ضایعه پوستی منطبق با علائم بالینی خصوصا در نقاط باز بدن که بیش از ۱۴ روز طول کشیده باشد باید به بیماری سالک مشکوک شویم. و در صورتی که فرد سابقه مسافرت به مناطق آلوده به سالک طی یکسال گذشته را نیز داشته باشد، احتمال ابتلا به سالک بیشتر می شود.

تشخیص بیماری

تشخیص این بیماری از طریق دیدن انگل در اسمیر تهیه شده از ضایعه پوستی می باشد. از روشهای تشخیصی تخصصی نیز می توان به روش PCR اشاره کرد که در آزمایشگاههای تخصصی انجام می شود.



پشه ناقل بیماری سالک (پشه خاکی)

راههای پیشگیری و کنترل بیماری

- ارتقاء آگاهی جامعه در مورد اهمیت سالک و راههای انتقال و اقدامات پیشگیرانه
- استفاده از پشه بند ، توری و پرده با منافذ ریز و آغشته به حشره کش به خصوص در هنگام غروب و در طول شب
- استفاده از لباسهای کاملاً پوشیده و شلوار بلند به خصوص هنگام غروب و در طول شب
- استفاده از پمادها و قرص های دور کننده حشرات خصوصا در هنگام غروب و طول شب
- رعایت پانسمان محل زخم تا زمان بهبود به نحوی که روی زخم باز نباشد.
- عدم رفت و آمد به مناطق آلوده به سالک در هنگام غروب و در طی شب
- جمع آوری بموقع زیاله ها و نخاله های ساختمانی و امثال آن ها به مکانی با فاصله مناسب از اماکن مسکونی
- تخریب خانه های مخروبه و انتقال نخاله ها به مکانی با فاصله مناسب
- عدم نگهداری دام ها در نزدیکی مناطق مسکونی
- کنترل جمعیت جوندگان
- کنترل جمعیت سگهای ولگرد
- مراجعه زودتر به مراکز بهداشتی درمانی در صورت بروز هر ضایعه مشکوک که بیش از ۱۴ روز طول کشیده باشد بخصوص اگر سابقه مسافرت وجود داشته باشد
- تکمیل دوره درمان و رعایت پانسمان محل زخم تا زمان بهبودی در صورت ابتلا به بیماری



گزارش اقدامات و عملکرد گروه گسترش در ۶ ماهه اول سال جاری :

محمدحسین قاسمی.... مدیر گروه گسترش شبکه و ارتقاء سلامت

در راستای اجرای برنامه ها و پروژه های طرح تحول سلامت همزمان با ابلاغ برنامه ها و دستورالعملهای جدید وزارتتی، مدیریت گسترش شبکه های بهداشتی و درمانی نیز با استعانت از خداوند سبحان و با رویکرد همدلی، همکاری و تعامل سازنده و موثر با گروههای کارشناسی ستاد معاونت بهداشتی و همچنین تلاش شبانه روزی کارشناسان با تجربه و مجرب ، اقدامات چشمگیر و درخور توجه را در ۶ ماهه اول سال ۹۶ انجام داده است که در ذیل به اهم آنها اشاره شده است باشد که رضایت خالق و دعای خیر مخلوقش بدرقه راه پرخاطرهمکاران حوزه نظام سلامت باشد:



- ۱- برگزاری منظم و ماهانه جلسات کمیته تعمیر و تجهیز معاونت بهداشتی جهت تعیین و اولویت بندی نیازها های خرید ، تعمیر و تجهیز واحد های تابعه
- ۲- تجهیز، راه اندازی و بهره برداری از پایگاه سلامت شهید مرز پور
- ۳- تجهیز و تحویل سیستم کامپیوتر/ لپ تاب به تمامی خانه های بهداشت، بهورزان، ناظرین، ماماها، پزشکان و ...
- ۴- استخراج کلیه نیازهای بازسازی ، تعمیراتی و تجهیزاتی خانه های بهداشت و مراکز و هماهنگی جهت رفع آنها با طی مراحل اداری و عقد قراردادهای لازم
- ۵- افزایش تعداد خط تلفن و تحویل کولر/ پنکه به تمامی خانه های بهداشت و مراکز بهداشتی و درمانی
- ۶- ساماندهی نحوه شارژ اینترنت مصرفی مراکز و واحد های تابعه و بهبود وضعیت دسترسی مراکز به اینترنت
- ۷- آماده سازی، طراحی، چاپ و توزیع فرمت جدید و یکپارچه پانل های اطلاعات سلامت واحد های ارائه خدمت
- ۸- رصد مستمر و منظم فعالیت واحد های ارائه دهنده خدمات در سامانه سیب، تحلیل و رتبه بندی مقایسه ای وضعیت عملکرد مراکز و خانه های بهداشت در ارائه و ثبت خدمات در سامانه سیب
- ۹- برگزاری مراسم تجلیل از کارشناسان و کاردانان بهداشت عمومی شاغل در حوزه معاونت بهداشتی به مناسبت روز جهانی بهداشت
- ۱۰- برگزاری جلسات بررسی مشکلات اجرایی مراکز جامع و پایگاههای سلامت و تدوین توافقتنامه با مسئولین مراکز جامع سلامت
- ۱۱- ایجاد ساختار و تعریف پرسنل حوزه معاونت بهداشتی در سامانه پرداخت مبتنی بر کیفیت (p4q) ، برگزاری جلسات توجیهی - آموزشی برای کلیه مسئولین واحد های تابعه و گروههای کارشناسی ستادی ، پایش کلیه پرسنل بر اساس شاخص های عملکرد فردی، تیمی و سازمانی و برآورد گزارش پرداخت کارانه پرسنل بر اساس p4q
- ۱۲- برگزاری نشست فصلی مسئولین مراکز و پزشکان خانواده روستایی
- ۱۳- انجام سرشماری و مراقبت فعال از ایلات و عشایر منطقه سهند
- ۱۴- برگزاری گردهمایی بزرگ کارکنان حوزه بهداشت جهت تبیین اولویت های معاونت بهداشتی در سال ۹۶
- ۱۵- برگزاری همایش تجلیل از برترین های حوزه بهداشت بر اساس عملکرد در سامانه سیب
- ۱۶- تجلیل از مراقبین سلامت ناظر خانه های بهداشت در راستای ارتقاء شاخص های بهداشتی و عملکرد مطلوب روستاهای تحت نظارت آنها در سامانه سیب

- ۱۷- برگزاری مراسم بزرگداشت روز پزشک برای همکاران پزشک شاغل در حوزه بهداشت
- ۱۸- بازدید و نظارت حضوری ریاست محترم دانشکده علوم پزشکی مراغه به همراه مدیران و مسئولین بخش های مختلف و مرتبط دانشکده از ۲۸ پروژه بهداشتی در حال احداث در حوزه بهداشت
- ۱۹- راه اندازی مرکز پایش مراقبت های سلامت (HMC)
- ۲۰- شناسایی و تطبیق فضاهای فیزیکی مورد نیاز پروژه های احداث تفاهم نامه سه جانبه جهت خرید
- ۲۱- پاسخگویی به نظرات ، پیشنهادات و شکایات واصله
- ۲۲- انجام بازدید ها و پایش های محیطی بر اساس برنامه های مدون
- ۲۳- نظارت بر حسن اجرای برنامه های آموزشی، سمینارهای بازآموزی و نوآموزی



پروژه های احداث شده و در دست اقدام حوزه معاونت بهداشتی دانشکده مراغه

در راستای تکمیل و توسعه نظام شبکه بهداشت و درمان در سطح اول ارائه خدمات به جمعیت تحت پوشش شهرستان مراغه، در سال ۱۳۹۵ در قالب تفاهم نامه ای مشترک با مقام عالی وزارت، استانداری و سرپرست دانشکده علوم پزشکی مراغه، احداث تعداد ۲۸ واحد بهداشتی در دانشکده علوم پزشکی مراغه مورد تصویب قرار گرفت که جهت اجرای این پروژه ها، اعتباری در حدود ۱۸ میلیارد تومان برآورد شده است و بر اساس تفاهم نامه سه جانبه، مقرر شده است ۵۰ این اعتبار از محل کمک های خیرین و اعتبارات استانی تامین گردد لذا مساعدت و همراهی خیرین محترم در تحقق این مهم بسیار تاثیر گذار خواهد بود. لیست اسامی و آخرین وضعیت این پروژه ها به شرح ذیل است :

ردیف	نوع پروژه	تعداد	عنوان پروژه	محل احداث	تاریخ احتمالی بهره برداری			
					پایان آذرماه	پایان سال	سال آتی	شروع نشده
۱	پایگاه سلامت شهری	۶	پایگاه سلامت شهید مرزپور	شهر				
۲			پایگاه سلامت سلامت چهل پا					
۳			پایگاه سلامت شیخ تاج					
۴			پایگاه سلامت سه راه مسجد شهرک ولیعصر					
۵			پایگاه سلامت جودی آباد (آقار)					
۶			پایگاه سلامت 48 متری شهرک ولیعصر					
۷	مرکز جامع سلامت شهری	۳	مرکز جامع سلامت شهری سهند					
۸			مرکز جامع سلامت شهری رازی					
۹			مرکز جامع سلامت شهری میکائیل آباد					
۱۰	آموزشگاه	۱	آموزشگاه بهورزی					
۱۱	آزمایشگاه	۱	آزمایشگاه مرکزی معاونت بهداشتی					
۱۲	رفرانس	۱	مرکز مشاوره رفرانس					
۱۳	مرکز جامع سلامت روستایی	۶	مرکز جامع سلامت روستایی نوا	روستا				
۱۴			مرکز جامع سلامت روستایی طالبخان					
۱۵			مرکز جامع سلامت روستایی گل تپه					
۱۶			مرکز جامع سلامت روستایی علویان					
۱۷			مرکز جامع سلامت روستایی داشبلاغ بازار					
۱۸			مرکز جامع سلامت روستایی کرمچوان					
۱۹	مرکز جامع سلامت شهری روستایی	۲	مرکز جامع سلامت شهری-روستایی خداجو	شهر				
۲۰			مرکز جامع سلامت شهری-روستایی جاتپازان					
۲۱	خانه بهداشت	۸	خانه بهداشت ساروقیه	روستا				
۲۲			خانه بهداشت اورتا قشلاق					
۲۳			خانه بهداشت یای شهری					
۲۴			خانه بهداشت آغبلاغ اولیا					
۲۵			خانه بهداشت قم تپه					
۲۶			خانه بهداشت میمونق					
۲۷			خانه بهداشت احمد آباد					
۲۸			خانه بهداشت بیتلوجه					
جمع کل			۲۸					

مراقب سلامت خود و دیگران باشیم

آیا می دانید با رعایت نکات زیر می توانیم از ابتلا به بیماری هایی مانند عفونت های پوستی، تنفسی، قارچی از جمله قارچ بین انگشتان پا، عوارض گوارشی و التهاب چشم و گوش پیشگیری نماییم

نکته بهداشتی قبل از ورود به استخر

در صورت ابتلا به بیماریهای اسهالی ، تنفسی و پوستی از رفتن به استخر خودداری فرمائید



هنگام ضرورت بلافاصله از دستشویی استفاده نمایید



قبل و بعد از شنا جهت زدودن آلودگی ها و مواد آرایشی بدن را با مواد شوینده بطور کامل بشوئید.



قبل و بعد از شنا از داخل حوضچه کلر عبور نمائید



برای جلوگیری از عوارض گوارشی از خوردن و آشامیدن قبل و هنگام استفاده از استخر خودداری فرمائید



از وسایل شخصی خود (کلاه، مایو، حوله و ...) استفاده نمائید



بهداشت حرفه ای در کار با رایانه

مهندس ناصر احمدی رئیس گروه سلامت محیط و کار - قسمت اول

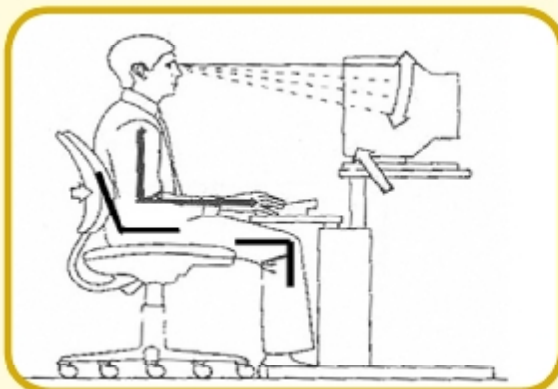
با پیشرفت سریع تکنولوژی رایانه، کاربرد و استفاده از آن روز به روز بیشتر می شود و تعداد زیادی از افراد ساعتهای متمادی با رایانه کار می کنند. در کنار مزایا و کاربردهای مفید رایانه، در صورتی که در موقع کار با آن موازین ایمنی و بهداشت کار رعایت نگردد ممکن است در دراز مدت سلامتی کاربران را بخطر اندازد بنابراین لازم است کاربران این وسیله با مشکلات و عوارض ناشی از کار با رایانه آشنا شده و جهت پیشگیری از این عوامل، موارد بهداشتی، ایمنی و ارگونومی این کار را رعایت نمایند.

مشکلات و عوارض ناشی از کار با رایانه برخی از مشکلات و عوارض ناشی از کار با رایانه عبارتند از:

۱ - **مشکلات بینایی:** رعایت نشدن اصول بهداشت کار با رایانه می تواند کاربران را با مشکلات متعددی به ویژه عوارض چشمی (CVS) مواجه کند. به مجموعه عوارض چشمی ناشی از کار مداوم با رایانه و مشاهده طولانی مدت صفحه نمایش رایانه، CVS گفته می شود. مهمترین علائم CVS شامل خستگی، خشکی و سوزش چشم، اشک ریزش و تاری دید، التهاب، قرمزی و خارش چشم و در موارد شدیدتر دوبینی، تهوع، سردرد است.

۲ - **عوارض مفصلی و عضلانی:** یکی دیگر از شایع ترین عوارض کار با رایانه، دردهای عضلانی-اسکلتی، دردهای گردنی، درد کمر و درد مچ دست و بازوها است. درد گردن و کمر در طولانی مدت و خمیدگی پشت از عوارض کار زیاد و طولانی با رایانه است. به طور معمول، کاربران رایانه، ساعدها، دستها، بازوان، پشت و گردن خود را در یک حالت ثابت قرار می دهند و این عمل سبب وارد شدن فشار زیاد در زمان طولانی روی ماهیچه ها و تاندون های فرد می شود و در نهایت می تواند به مشکلات عضلانی و مفصلی منجر شود.

۳ - **مشکلات زایمانی و بارداری:** بعضی از کارشناسان معتقدند که زایمانها و بارداریهای غیر عادی و تولد نارس و ناقص، با استفاده از صفحه نمایش رایانه و وجود تشعشعات آن مربوط است. بنابراین هنگام خرید یا استفاده از رایانه باید دقت کنید که رایانه شدت میدان مغناطیسی زیادی نداشته باشد.



کار و سپس بطور سالیانه (در قالب معاینات دوره ای) می بایست توسط متخصصین چشم یا بینایی سنجی مورد معاینه و آزمایشات لازم قرار گیرند و به توصیه های پزشک توجه جدی بعمل آید. در معاینات قبل از استخدام و دوره ای به عوارض و بیماریهای مفصلی و عضلانی توجه گردد و کارکنانی که به دردهای مفصلی ، کمردرد ، شانه و مبتلا می گردند سریعاً به پزشک طب کار یا سایر متخصصین مربوطه مراجعه نمایند.

* در دوران بارداری زنان از کار با رایانه معاف گردند.
* کار با رایانه باید توأم با استراحت های کوتاه مدت در بین کار باشد. توصیه می شود برای هر یک ساعت کار مداوم ۱۵ دقیقه استراحت در نظر گرفته شود. در هنگام استراحت بین کار بایستید ، قدم بزنید و فکر خود را به موضوعات دیگر متمرکز کنید . ماهیچه های خود را شل کنید و سپس آنها را بکشید و وضعیت آنها را تغییر دهید. (برای رفع خستگی از حرکات کششی میتوان استفاده نمود)
برای کاهش خستگی چشم باید هر چند مدت یکبار به نقطه ای در فواصل دور نگاه کنید .

* روشنایی محل کار باید مخلوطی از نور سفید و زرد بوده (ترجیحاً از لامپ مهتابی استفاده شود) و شدت آن در حدود ۳۰۰ لوکس باشد .
* میز کار طوری قرار گیرد که روشنایی لامپ های سقف در طرفین قرار گیرد و از قرار دادن میز در محلی که نور لامپ مستقیماً در برابر کاربر باشد خودداری شود. در استفاده از روشنایی طبیعی نیز نباید صفحه مانیتور در برابر پنجره قرار گیرد. (ادامه دارد)

۴ - مشکلات پوستی : ولتاژ زیاد لامپ تصویر باعث تولید میدان الکترواستاتیک و بارهای الکتریکی مثبت در سطح خارجی صفحه نمایش می شود. در میدان بین بارهای مثبت و صورت اپراتور ، گرد و خاک و ذرات در تمامی جهات حرکت می کنند جریان بارهای مثبت حاصل در این میدان ممکن است در کسانی که حساسیت پوستی دارند باعث خشک شدن پوست دست و صورت و ترک خوردن آن می شود.

۵ - استرس و مشکلات عصبی ، روانی : حجم کار زیاد و دوری از همکاران در محیط کار می تواند منجر به بروز مشکلات روانی مانند افسردگی و استرس شود..

۶-تنفس گازهای مضر : بدنه رایانه ها و نمایشگرها بر اثر گرم شدن بوی مخصوصی از خود متصاعد می کنند از جمله این بوها گاز دیوکسین است که توسط بدنه رایانه ها بر اثر حرارت و صفحه نمایشگر تولید می شود. گازهای متصاعد شده از این مواد برای سلامتی مضر هستند.

راههای پیشگیری از عوارض و بیماریهای ناشی از کار با رایانه

باید اذعان داشت که کار با رایانه کسی را بیمار نکرده و عوارضی را بوجود نمی آورد بلکه رفتارهای غلط و ناصحیح و غیر اصولی درجه تاثیر پذیری منفی را در کار با رایانه بالا برده و شخص را دچار عوارض مختلف می نماید . رعایت اصول بهداشت کار شرط درست و صحیح کار کردن با رایانه است که در زیر به برخی از این اصول اشاره می شود:

* کارکنانی که با رایانه کار می کنند در زمان استخدام و شروع به

منابع و مأخذ :

۱. بهداشت حرفه ای و رایانه ، مهندس غلامعباس اعتمادی پور ، مرضیه صدف ، طاهره طاهری مفرد - واحد بهداشت حرفه ای دانشگاه علوم پزشکی کاشان

۲. ارگونومی عوامل انسانی در طراحی ، مهندس مارک اس . ساندروز - ارنست ج . مک کورمیک ، ترجمه محمدرضا افضلی

۳. مجلات صنعت و ایمنی

<http://www.salamatnews.com>

<http://www.pezeshkan.org>

<http://www.pezeshk.us>

گام کلیدی ۶

برای پیشگیری از شیوع بیماری‌های حاد تنفسی

۴

بطور مکرر
دست‌های مان
را بشوییم.



۱

هنگام عطسه و سرفه،
دهان و بینی خود را
بپوشانیم.

۵

هنگام بیماری از دست
دادن و روبوسی با دیگران
خودداری نماییم.



۲

هنگام بیماری از دست
زدن به چشم‌ها و بینی
خودداری کنیم.



از رها کردن دستمال کاغذی‌های
مصرف شده در محیط خودداری
کنیم.

۶



هنگام بیماری از حضور در
اماکن عمومی خودداری کنیم.



۳

مقدمه و تعریف کم کاری تیروئید :

رقیه وطن پور کارشناس بیماریها

تیروئید غده کوچکی است که در جلو گردن قرار دارد و وظیفه اصلی

آن ترشح هورمون

تیروکسین است. این هورمون نقش بسیار مهمی در رشد و تکامل

مغز، خصوصاً

در ۳ سال اول زندگی دارد .

اگر به هر علتی ترشح هورمون تیروکسین در بدن نوزاد کم شود

یا عملکرد آن غیر طبیعی باشد بیماری کم کاری تیروئید ایجاد

میگردد. تشخیص زود هنگام بیماری به دلیل کم و غیراختصاصی

بودن علائم و نشانه ها در روزهای اول زندگی معمولاً با تأخیر

صورت می گیرد و این موضوع با از دست دادن ضریب هوشی به

درجات مختلف در مبتلایان همراه می باشد.

علائم بیماری کم کاری تیروئید

علائم کم کاری مادرزادی تیروئید غیراختصاصی هستند و به

ندرت در روزهای اولیه پس از تولد تشخیص داده میشود .

مهمترین علائمی که در نوزادان مبتلا به کم کاری تیروئید دیده

میشود ، عبارتند از :

ادم در نوزادان ، مک زدن ضعیف ، شیر نخوردن به مقدار کافی،

اتساع شکم، کبودی در انگشتان دست و پا ، مشکلات زجر تنفسی،

وزن نگرفتن ، یبوست، کاهش فعالیت های نوزاد ، فتق ناف، پوست

خشک و صدای گریه خشن، این علائم همانطور که در بالا اشاره شد

در روزهای اول تولد بسیار کم و غیراختصاصی است .

تشخیص بیماری کم کاری تیروئید

بهترین روش تشخیص این بیماری در نوزادان گرفتن چند قطره

خون از پا شنه پای نوزادان در ۳-۵ روز اول تولد میباشد. اهمیت

انجام آزمایش در زمان ۳-۵ روز اول تولد ، به علت بدون علامت

بودن این بیماری است لذا تشخیص آن در بدو تولد عملاً غیر ممکن

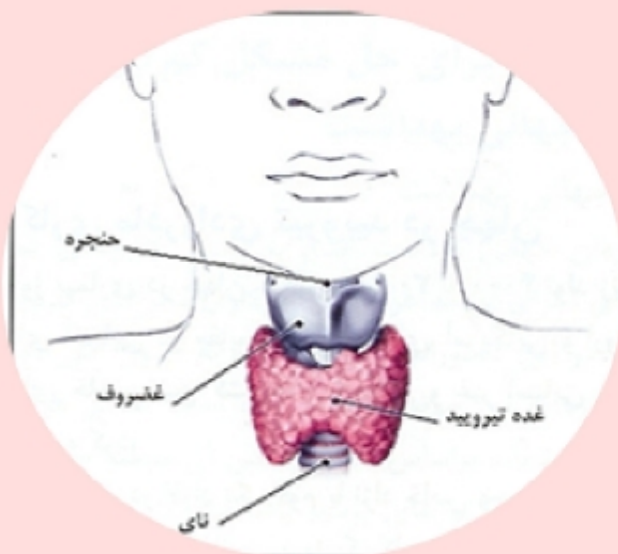
است . از طرف دیگر برای پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی لازم

است

درمان مناسب در ۲۸ روز اول زندگی شروع شود . به همین دلیل

انجام

آزمایش غربالگری در ۳ تا ۵ روزگی الزامی می باشد



علل بیماری کم کاری تیروئید

علت اصلی بروز بیماری ناشناخته است اما ازدواجهای فامیلیو کمبود ید مهم ترین علت بروز بیماری کم کاری تیروئید است.

عوارض بیماری کم کاری تیروئید

یکی از عوارض جبران ناپذیر مغزی که به علت این بیماری بوجود می آید عقب ماندگی ذهنی کودک میباشد . کاهش شنوایی و کندی رشد جسمی عارضه دیگر بیماری کم کاری تیروئید است که منجر به ناشنوایی و کوتاهی قد میگردد .

ذهنی در نوزاد مبتلا به بیماری کم کاری تیروئید جلوگیری می کند تنها راه رسیدن به این هدف مصرف دارو زیر نظر پزشک می باشد . توجه داشته باشید که نباید اطرافیان مقدار قرص را تغییر دهند پس با مصرف به موقع و درست قرص لووتیروکسین طول درمان ، کودک به رشد طبیعی خود ادامه و زندگی همراه با سلامتی خواهد داشت . در صورت ناکافی بودن درمان و مراقبت ، بیماری ممکن است مزمن شود و یا معلولیت رخ دهد و نیز منجر به عوارض قلبی ، استخوانی ، مغزی و کبدی می گردد .



درمان بیماری کم کاری تیروئید

هدف از درمان پیشگیری از عوارض جبران ناپذیر بیماری نظیر عقب ماندگی ذهنی، کوتاهی قد و کاهش شنوایی می باشد خوشبختانه شروع درمان به موقع (قبل از ۲۸ روزگی نوزاد)، از بروز عقب ماندگی

عوارض مصرف تارترازین (رنگ زعفران تقلبی) (دانشتنی هایی در مورد رنگ زعفران)

های مصنوعی شناخته شده و استفاده از آن نیز غیرمجاز و خطرناک اعلام شده است.

مردم ، متصدیان و کارکنان مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی به دلیل عدم آگاهی کافی اقدام به مصرف آن به مقدار زیاد می کنند که عوارض بیشتری دارد.

ممکن است افزودنیهای غیرمجاز و مضر دیگری نیز در ساخت این پودرها استفاده شده باشد، اما وجود «تارترازین» خود به تنهایی آنقدر مضر و بیماری زا هست که نباید در مواد غذایی مورد استفاده قرار گیرد.

چند دهه پیش «تارترازین» به عنوان رنگ خوراکی استفاده می شد، اما پس از اثبات مضر و بیماری زا بودن آن در تمام دنیا این ماده غیر مجاز اعلام و استفاده از آن در صنایع غذایی ممنوع شد.

دوستانی که آشپزخانه یا رستوران دارید از استفاده کردن از این نوع رنگ ها خودداری کنید زیرا وزارت بهداشت آن را تایید نکرده است .



سوسن ستاری وند کارشناس بهداشت محیط

رنگ زعفران که در بازار تنوع زیادی دارد و گاهی به شکل پودر و گاهی اسپری در اختیار مردم قرار می گیرد وباعنوان صفراالزعفران وصفارالبیض وبا اسامی وبسته بندی های مختلف در کشور عربستان تولید و عرضه می شود،تقلبی و غیر مجاز شناخته شده و متاسفانه این ماده رنگی ناآگاهانه توسط زائرین خریداری ودرمراکزتهیه وتولید مواد غذایی ازجمله رستورانها،قنادیها،پولک و نبات پزی ها و حتی توسط خانواده هابه جای زعفران مصرف میشود .

مواد مورد استفاده در ساخت این رنگ ها که روی قوطی های آن نیز درج شده «تار ترزین و سدیم کلوراید» یا «تارترازین و کلوراید سدیم(نمک)» است و عبارت «Synthetic food colour powder» مندرج بر روی آن نیز حکایت از شیمیایی بودن این پودر دارد.

مصرف رنگ غیرمجاز " تارترازین E۱۰۲ " آسیب های جدی به کلیه وکبد انسان وارد می کند و بیماریهایی ازقبیل بیشفعالی درکودکان،معضلات گوارشی وآسمی،تومورهایتیروئیدی،تشدیدمی گرن،تاری دید،حساسیتهاومشکلات پوستی نظیرپورپورا به همراه خواهد داشت.

طبق نظریه آزمایشگاههای وزارت بهداشت،درمان وآموزش پزشکی پودررنگی تارترازین ،رنگ شیمیایی وغیرمجازاست ومصرف آن عوارض زیادی را به همراه دارد .

براساس مدارک معتبر علمی، رنگ تارترازین، در بسیاری از کشورها از جمله ایران به عنوان یکی از مضرترین و حساسیتزاترین رنگ

آیا برای ازدواج کردن آماده اید ؟ کدام عوامل در ازدواج موفق موثرند؟

سپیده سلطانی کارشناس مسئول سلامت نوجوانان

، جوانان و مدارس

۱ *هشت عامل برای ازدواج موفق:

این عوامل ضامن موفقیت ازدواج شما هستند . به آنها خوب دقت کنید.

۱. **تعهد:** اگر می خواهید ازدواج موفق داشته باشید باید شریک زندگی شما بداند با تمام وجود به او متعهدید. یکی از راههای نشان دادن تعهد، پذیرش و تایید همسر است. بعد از ازدواج، مواردی را که در آنها همسران به نظر شما جذاب یا توانا می رسد به او بگویید تا حس خوبی در او ایجاد شود. برای نزدیک شدن به همسران یا تغییر رفتارشان، بی قید و شرط به او عشق بورزید.

۲. **ارتباط:** رابطه زوجین با برقراری ارتباط، زنده است. برای داشتن رابطه سالم باید ارتباط مستمر خود را با همسران حفظ کنید . به معنای دیگر باید با ارتباط مناسب و ایجاد فضای اعتماد به یکدیگر ، به تدریج موانع یک رابطه ایده آل مثل خواندن ذهن، اصلاح و قطع کردن حرف یا حرف زدن علیه یکدیگر را از میان بردارید.

۳. **حل تعارض:** تعارض به خودی خود بد نیست، اما وقتی میزان آن افزایش یابد به بحران تبدیل می شود و نشان می دهد که باید تغییرات گسترده ای در رفتارها و تعاملات بین فردی و اجتماعی انجام گیرد تا تحولات مثبتی مانند همدلی و تفاهم ایجاد شود.

۴. **خلاقیت:** از میان بردن روزمرگی، خلاقیت را افزایش می دهد و کمک می کند با استفاده از روش های منحصر به فرد و تازه ، رابطه ای جذاب ، صمیمانه و عمیق ایجاد شود.

۵. **همکاری:** هریک از دو همسر باید به برقراری و استحکام رابطه کمک کنند. مراقبت، قدردانی و تحسین زوجین از یکدیگر، یکی از راه های استحکام رابطه است. روش دیگر ، محبت، هدیه دادن و کمک کردن به همسران است.

۶. **تغییر مدیریت:** پس از ازدواج، همه چیز تغییر می کند. مسلماً شما و همسران آدم های گذشته نیستید. در طول سالهای زندگی مشترک، مسایل و مشکلات گوناگونی به وجود می آید که می توانید با آموزش و یادگیری، مطالعه و شرکت در جلسات مشاوره، روش های کنترل و مهار آنها را بیاموزید.



۷. **روابط اجتماعی:** عضویت در یک گروه و یا تفریحات سالم، ضروری است. شما به گروهی حمایت کننده نیاز دارید. همسر شما به تنهایی نمی تواند همه نیازهای شما را برآورده کند. داشتن چنین توقعی غیر منطقی است. مشارکت در فعالیتهای سالم اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و علمی باعث می شود توقع بیش از اندازه از همسران نداشته باشید. مشارکت در فعالیتهای سالم اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و... نشان می دهد که شما در زمینه های متفاوت از جمله زندگی مشترک توانایی برقراری ارتباط های لازم را دارید.
۸. **احترام گذاشتن به ارزش های دینی:** یکی از مهم ترین مسایلی که می تواند به استحکام و پایداری ازدواج کمک کند ایجاد ارزش های دینی و آموزش آن در خانواده است. اگر بتوانید ارزش های دینی خود را به درستی ارایه و آموزش دهید، خانواده ای سالم و شاد خواهید داشت.



منابع:

- ۱- مجموعه ی آموزشی ازدواج شاد و پایدار ((آمادگی برای ازدواج))، دریافتی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی- اردیبهشت ۹۴
- ۲- ازدواج ۱۸+ - هیجده سوال و جواب درباره رابطه ازدواج و سلامت-دریافتی از دریافتی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی- زمستان ۹۵

مَنْ لَمْ يَكُنْ تِلْكَ اَكْمَلَ مَا فِیْهِ كَانَ هَلَاكُهُ
مِنْ اَيْسَرِ مَا فِیْهِ

ترسیدن

کسی که بیش و عقلش کاملترین چیزش نباشد
هلاکتش آسانترین چیزش است.

بهارالانوار، ج ۱، ص ۹۲، ح ۲۶

ahlolbait.com

هیچ راهی برتر از تحقیق و حقیقت جویی نیست.

(حضرت علی علیه السلام)

سفیران سلامت

لیلا ایمانی.....کارشناس آموزش سلامت

خودمراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدف دار که مردم برای سلامتی خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا سلامت جسمی، روانی، اجتماعی خود را برآورده سازند و از بیماریها یا حوادث پیشگیری کنند و بیماریهای مزمن خود را مدیریت کرده و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان محافظت کنند.

خودمراقبتی، گام اول سلامت است

گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم

سواد سلامت:

شامل توانایی خواندن و پیگیری دستورات سلامتی از جمله تجویزها، بدست آوردن و تفسیر اطلاعات سلامت لازم و اتخاذ رفتارهای ارتقا دهنده سلامت است.

آیا می دانید سفیر سلامت خانواده کیست؟

سفیر سلامت خانواده:

عضوی است از اعضای یک خانوار که حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و به صورت داوطلبانه مسئولیت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده و جامعه را برعهده می گیرد.

در بین اعضای خانواده، معمولاً مادران مهم ترین نقش مراقبتی را برعهده دارند.



سفیر سلامت افتخاری:

فردی است که علاوه بر خانوار خود، چند خانوار بدون سفیر سلامت را تحت پوشش قرار می دهد.

گروههای خودیار:

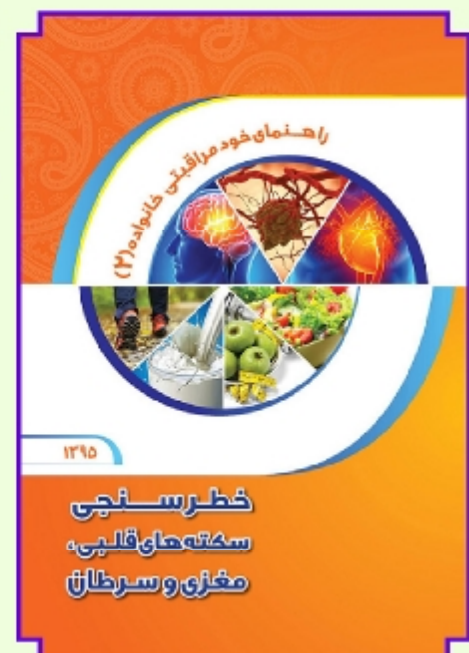
فرایندی خودجوش است که در آن افرادی که مشکل یا آرمانی مشابه دارند به یکدیگر کمک می کنند تا سلامتشان ارتقاء یابد و از تاثیر بیماری و آسیب کاسته شود تا افراد در حد امکان به زندگی سالم و طبیعی خود باز گردند.

انتظارات از سفیر سلامت:

از سفیر سلامت انتظار می رود بعد از شرکت در جلسات آموزشی و دریافت بسته های آموزشی خودمراقبتی (خودمراقبتی در ناخوشیهای ناجزی و سبک زندگی سالم)، علاوه بر انتقال مطالب آموخته شده به سایر اعضای خانواده خود و اتخاذ سبک زندگی سالم بتواند سلامتی خود و خانواده را حفظ و ارتقاء بخشد. عناوین کتابهای راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده: ۱- مطالعه کتاب های راهنمای خودمراقبتی در ناخوشیهای جزیی و سبک زندگی سالم برای کلیه سفیران سلامت توصیه می شود.



۲- مطالعه خطر سنجی سکنه های قلبی، مغزی و سرطان برای سفیران سلامت بالای ۳۰ سال که خودیایکی از اعضای خانواده شان دارای بیماری مزمن می باشند توصیه می شود.

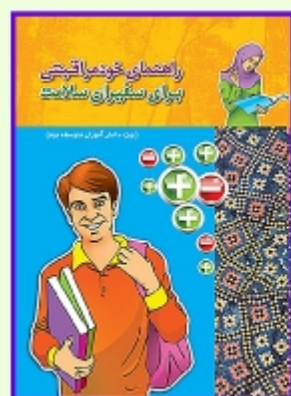




۳- مطالعه کتاب خودمراقبتی هفتگی به هفتگی بارداری برای سفیران سلامت باردار و یا افراد باردار عضو خانواده سفیر توصیه می شود .



۴- مطالعه راهنمای ملی خودمراقبتی برای جوانان (سفیران دانشجو، طلاب، سربازان و....) توصیه می شود.



۵- مطالعه این راهنما برای سفیران سلامت دانش آموزی توصیه می شود .

اگر در خواندن و متوجه شدن مطالب این کتابها مشکلی داشتید همیشه می توانید به مرکز بهداشتی / خانه بهداشت خود مراجعه و نکات مورد نظر را بپرسید.

مراکز جامع خدمات سلامت و پایگاهها و کلیه خانه های بهداشت در حال ثبت نام و آموزش سفیران سلامت خانواده می باشند:

از هر خانواده یک نفر علاقمند به ارتقاء سلامت خود و اعضای خانواده که دارای سطح تحصیلات سیکل و بالاتر باشد با مراجعه به مراکز جامع خدمات سلامت و پایگاهها و کلیه خانه های بهداشت محل سکونت خود نام خود را به عنوان سفیر سلامت ثبت نمایید.

گزارش فعالیت های کارشناسان تغذیه در مراکز جامع خدمات سلامت دانشگاه علوم پزشکی مراغه

- تعداد کارشناسان تغذیه ارائه دهنده خدمت در مراکز جامع تحت پوشش دانشگاه : ۶ نفر
- تعداد کارشناسان تغذیه آموزش دیده ارائه دهنده خدمت در مراکز جامع تحت پوشش دانشگاه : ۶ نفر
- کارشناسان مراقبین سلامت آموزش دیده در خصوص ارائه خدمات تغذیه ای : ۷۸ نفر
- تعداد آموزش گیرندگان از هر گروه سنی و اصناف: ۱۳۰۰۰ نفر توسط کارشناسان تغذیه و حدود ۲۰۰۰۰ نفر توسط مراقبین سلامت ،

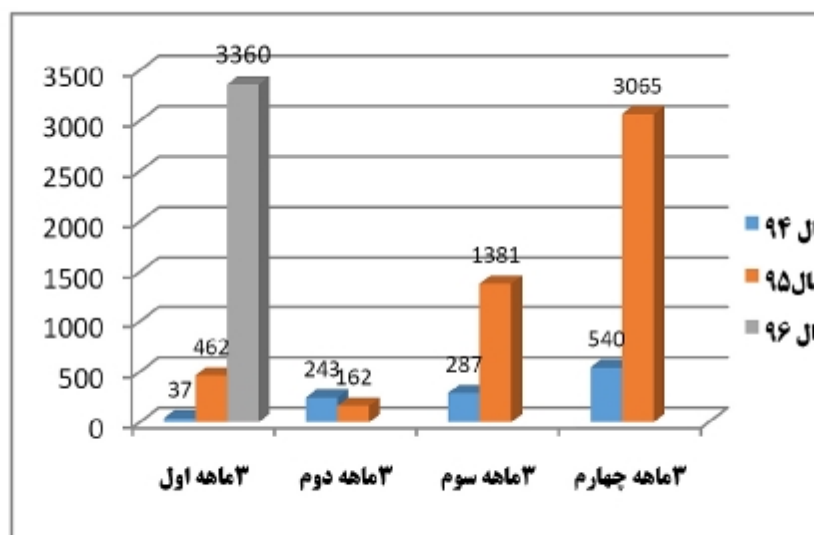
پزشک و ماما

- محصولات فرهنگی آموزشی تهیه شده توسط دانشگاه: بنر، پوستر، پمفلت ، تراکت ، کتابچه



تعداد مشاوره های تغذیه انجام شده توسط کارشناسان تغذیه در طرح تحول

سلامت



گزارش سایر برنامه ها و فعالیت های گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ...

گزارش فعالیت های جاری و برنامه ای

پوشش نمک ید دار در سال ۹۵ در مناطق روستایی: ۹۹٫۸ و در مناطق شهری در بررسی نمونه ای از خانوارها ۹۷٫۶ می باشد.

مادران باردار تحت پوشش سبد غذایی و برنامه بنیاد علوی: این برنامه از سال ۹۰ اجرا می شود و در حال حاضر ۲۵۰ مادر

باردار تحت پوشش وجود دارد.

انتشارات: تولید ، تکثیر و توزیع بنرها ، استندها و پوسترهای مرتبط با کمپین ها و پوستر و بنر مربوط به مصرف نان های سبوس دار-

یمفلت مربوط به کلسیم ، مصرف شیر، مکمل های آهن و مولتی ویتامین ، یمفلت های مربوط به نمک یددار، کتابچه تغذیه در سرطانها ،

انواع برچسب های تغذیه ای خاص توزیع صبحانه سلامت ، توزیع کشمش به جای قند بین کارکنان و بسته های آموزشی

مقالات: تهیه و هماهنگی چاپ مطالب آموزشی در فصلنامه های سلامت دانشکده و روزنامه های محلی

کارگاههای آموزشی: برگزاری سالانه کارگاههای آموزشی آهن یاری و مریبان روستامهددا - برگزاری کارگاه آموزش سبزیکاری برای کارکنان - کارگاههای آموزشی برای مریبان بسیج سازندگی و طلاب حوزه علمیه - آموزش ضمن خدمت فرهنگیان - آموزش دانشجویان - کارگاههای آموزشی بدو خدمت کارشناسان تغذیه و مراقبین سلامت

ابتکارات: برگزاری جشنواره های متعدد از قبیل جشنواره های غذا، جشنواره خاص میوه و سبزی، صبحانه سالم در مدارس و بین کارکنان، هماهنگی توزیع کشمش به جای قند بین کارکنان، هماهنگی استفاده از میوه و یا شیر در پذیرایی جلسات، توزیع ماهانه مکمل ویتامین د۳ بین کارکنان دانشکده علوم پزشکی

فعالیت های بین بخشی: اجرای برنامه حمایتی کودک با همکاری کمیته امداد امام خمینی و بهبودی بالای ۸۵ درصد کودکان تحت پوشش - اجرای برنامه توزیع یک وعده غذای گرم در روستامهددا با همکاری اداره بهزیستی (سالانه حدود ۶۰ روستامهد با ۱۴۰۰ کودک تحت پوشش این برنامه به مدت حدود ۱۲۰ روز در سال روزانه یک وعده غذای گرم دریافت کرده اند) - اجرای برنامه مکمل یاری دانش آموزان با همکاری اداره آموزش و پرورش، آموزش مریبان بسیج سازندگی، طلاب حوزه علمیه - آموزش ضمن خدمت فرهنگیان - آموزش دانشجویان - اجرای برنامه های متعدد رادیویی به صورت زنده و یا ضبط شده - ارسال و هماهنگی پخش پیامهای تغذیه ای در مناسبتها

فعالیت های سند تغذیه: کاهش سبوس گیری آردهای مورد استفاده در طبخ نانهای لواش و سنگک - طرح مشکلات تغذیه ای شهرستان از جمله توزیع نمکهای دریا در کارگروه سلامت و امنیت غذایی شهرستان، آموزش هرم غذایی جدید توسط کارشناسان تغذیه به عموم مردم

پروژه های دانشگاهی یا ملی: همکاری در اجرای پروژه های ملی مرتبط با تغذیه از جمله بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد عموم مردم و کارکنان بهداشتی - پنجمین پایش ملی برنامه کشوری حذف اختلالات ناشی از کمبود

فعالیتها در جشنواره ها و مناسبتها: برگزاری کمپین های کاهش مصرف قند، نمک و چربی، افزایش مصرف لبنیات و میوه و سبزی -

روزجهانی تخم مرغ و غذا - حضور فعال در نمایشگاههای برگزاری شده در سطح معاونت بهداشتی

پایش ید ادرار: پایش سالانه ید ادراری دانش آموزان

صبح آموزشی و اطلاع رسانی افزایش مصرف لبنیات

۱. هر روز ۲ تا ۳ لیوان ماست یا شیر کم چرب مصرف کنید.

۲. دوغ تازه کم نمک تهیه شده در منزل، یک نوشیدنی مناسب می باشد.

۳. تا حد امکان از انواع پنیرهای کم نمک و کم چربی استفاده کنید.

۴. برای جذب بهتر کلسیم تا حد امکان شیر ساده، بدون هیچ افزودنی مانند کاکائو و شکر مصرف کنید.

۵. برای جذب کلسیم موجود در شیر و لبنیات، علاوه بر مصرف انواع کم چرب، از نوع کم نمک آن ها استفاده کنید.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مراغه

سلامت و نشاط با مصرف روزانه میوه و سبزی

با مصرف روزانه میوه و سبزی در برنامه غذایی خود از بیماری قلبی و عروقی و سرطان، چاقی و ... پیشگیری کنید

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مراغه



برگزاری جلسه آموزشی با عنوان پیشگیری از دخانیات و پیشگیری از بیماریهای زئونوز برای سفیران و داوطلبان سلامت

با توجه به اجرای کمپین پیشگیری از مصرف دخانیات و نامگذاری روز پنجشنبه ۱۵ تیر ماه تحت عنوان سفیران سلامت علیه دخانیات جلسه آموزشی با همین عنوان با دعوت از ۹۵ نفر از سفیران و داوطلبان سلامت توسط گروه آموزش و ارتقای سلامت در محل سالن اجتماعات معاونت درمان دانشکده علوم پزشکی مراغه برگزار گردید در طی این جلسه در ابتدا اهداف برگزاری جلسه و انتظارات معاونت بهداشتی از این گروه توسط کارشناس مسئول آموزش و ارتقای سلامت بیان گردید در ادامه آقای مهندس کریمی کارشناس گروه سلامت محیط مطالب آموزشی خود را در خصوص مضرات مصرف دخانیات و راهکارهای مقابله ای برای کاهش مصرف را ارائه نمودند و در پایان بسته های آموزشی مربوطه در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت.

در ادامه جلسه با توجه به مقارن بودن ایام با هفته پیشگیری از بیماریهای مشترک بین انسان و دام، آقای رکنی کارشناس گروه پیشگیری از بیماریها در خصوص بیماریهای زئونوز آموزشهای لازم را ارائه نمودند همچنین بدلیل شیوع بیماری تب کریمه کنگو در کشور و اهمیت این بیماری از نظر احتمال بالای مرگ و میر در صورت ابتلا، و نیز پیش رو بودن ایام حج و مبادرت مردم به ذیح دام بعنوان قربانی در مکانهای غیر از کشتارگاه، در خصوص راههای پیشگیری از ابتلا به این بیماری و عامل بیماری آموزشهای لازم را ارائه نمودند و در پایان به سوالات شرکت کنندگان پاسخ داده شد.

برگزاری جلسه آموزشی و انجام خطر سنجی بیماریهای غیر واگیر برای طلاب حوزه علمیه برادران مراغه

در راستای تحقق سیاست های کلی سلامت ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) و پیرو تفاهم نامه منعقد فی مابین وزارت بهداشت با مرکز خدمات حوزه های علمیه کشور و در جهت ارتقای سواد سلامت طلاب و اساتید حوزه های علمیه و تربیت سفیران سلامت جوان و نشر برنامه های سلامت در بین آحاد جامعه توسط این گروه محترم، دوره آموزشی با هدف آشنایی و ارتقاء دانش با برگزاری اولین جلسه توسط گروه آموزش و ارتقای سلامت و با همکاری گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری ها در تاریخ ۹۶/۲/۲۱ در محل حوزه علمیه برادران امام حسین (ع) آغاز گردید در این جلسه در ابتدا حاج آقا داننده با ایراد سخنرانی هدف از برگزاری جلسه را ارائه نمودند و در ادامه سرکار خانم دکتر اسدیان کارشناس مسئول پیشگیری و مبارزه با بیماری ها در خصوص اهداف برگزاری جلسه و اهداف انجام خطر سنجی و غربالگری بیماری های قلبی و عروقی و راههای پیشگیری از بیماری های مزمن توضیحاتی را ارائه نمودند و به معرفی مراکز خدمات جامع سلامت برای مراجعه اساتید و طلاب و خانواده های محترمشان در جهت انجام غربالگری بیماری های مزمن پرداختند. در پایان جلسه به سوالات متعدد شرکت کنندگان در این زمینه پاسخ داده شد و کتاب خطر سنجی سکتة های قلبی، مغزی و سرطان از سری کتابهای راهنمای خود مراقبتی جلد دوم در بین شرکت کنندگان توزیع گردید.

لازم به ذکر می باشد که اساتید حوزه علمیه برادران به تعداد ۴۰ نفر با هماهنگی انجام یافته توسط گروه آموزش سلامت در مراکز جامع خدمات سلامت مورد خطر سنجی قرار گرفته اند.



برگزاری جلسه آموزشی با هدف تربیت سفیران سلامت جوان برای طلاب حوزه علمیه خواهران فاطمه الزهرا شهرستان مراغه

در راستای تحقق سیاست های کلی سلامت ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) و پیرو تفاهم نامه منعقد فی مابین وزارت بهداشت با مرکز خدمات حوزه های علمیه کشور و در جهت ارتقای سواد سلامت طلاب حوزه های علمیه و تربیت سفیران سلامت جوان و نشر برنامه های سلامت در بین آحاد جامعه توسط این گروه محترم، دوره آموزشی تربیت سفیران سلامت جوان با برگزاری اولین جلسه توسط گروه آموزش و ارتقای سلامت و با همکاری گروه سلامت روانی، اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد در محل حوزه علمیه خواهران فاطمه الزهرا آغاز گردید در این جلسه در ابتدا پیش آزمون برگزار شد و در ادامه سرکار خانم همتی کارشناس گروه آموزش سلامت در خصوص اهداف برگزاری جلسه و مفاهیم سلامتی و سفیران سلامت توضیحاتی را ارائه نمودند و به معرفی پکیج راهنمای خودمراقبتی جوانان پرداختند سپس سرکار خانم فدایی و ش کارشناس مسئول گروه سلامت روانی، اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد با همکاری سرکار خانم انوری کارشناس سلامت روان مطالب مربوط به این مبحث را ارائه نمودند که با استقبال طلاب محترم مواجه گردید در پایان جلسه به سوالات متعدد شرکت کنندگان در این زمینه پاسخ داده شد.



به مناسبت هفته سلامت : برگزاری ورزش صبحگاهی سفیران سلامت توسط کارکنان مرکز جامع خدمات سلامت عرازی , پایگاه سلامت شماره ۷ جودی آباد

به مناسبت هفته سلامت و آغاز هفته جوانان و در راستای شعار زندگی سالم با نشاط و امید اولین همایش سفیران سلامت خانواده و داوطلبان سلامت محلات مرکز جامع خدمات سلامت رازی و پایگاه سلامت جودی آباد در محل بوستان آقالار برگزار گردید .

در این همایش که با حضور حدود ۵۰ نفر از سفیران و داوطلبان سلامت و نیز تعدادی از کارکنان این مراکز و با حضور کارشناسان گروه آموزش سلامت و سلامت جوانان برگزار شد ابتدا سرکار خانم مراقب سلامت پایگاه جودی آباد در خصوص اصول خودمراقبتی و اهمیت آن آموزشهایی را ارائه نمودند ، سپس سرکار خانم ایمان زاده کارشناس بهداشت روان در خصوص بیابید درمورد افسردگی حرف بزنیم و راههای پیشگیری از آن برای حضار صحبت کردند و به سوالاتشان پاسخ دادند و در ادامه سرکارخانم زمانی کارشناس تغذیه در مورد اصول کلی تغذیه آموزش دادند.

در پایان این برنامه آموزشی ، برنامه نرمش همگانی و تحرک بدنی با تجهیزات موجود در پارک انجام شد و پس از قرعه کشی بین شرکت کنندگان به ۵ نفر جوایزی اهدا گردید.



نشست کارگروه سلامت و امنیت غذایی شهرستان مراغه برگزار شد

در این جلسه دکتر علی جنتی، رئیس دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مراغه، تعامل همه دستگاه های اجرایی را برای تحقق اهداف سلامت و امنیت غذایی شهرستان حیاتی دانست.

وی افزود: همکاری دستگاه های اجرایی، نظارتی و خدمات رسان در زمینه تامین سلامت و امنیت غذایی به ویژه در زمینه جمع آوری قلیان و دخانیات از واحدهای صنفی توزیع کننده و تهیه کننده مواد غذایی ضروری و حیاتی است.

دکتر علی جنتی افزود: برخورد با دستفروشان، تهیه و توزیع کنندگان مواد لبنی و عرضه این مواد در بسته بندی های غیرمجاز به جز ظروف یکبار مصرف با همکاری اتاق اصناف، اماکن عمومی نیروی انتظامی و بهداشت محیط انجام خواهد شد.

معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه نیز با تاکید بر لزوم اقدام مناسب در زمینه ساماندهی شبکه جمع آوری فاضلاب در برخی از مناطق حاشیه شهر گفت: با وجود اقدامات مناسب انجام شده توسط شرکت آب و فاضلاب در سال های اخیر، وضعیت دفع فاضلاب در این مناطق مناسب نیست.

همچنین معاون محترم بهداشتی، دکتر مجتهدی افزود: در روستاهای این شهرستان نیز جاری شدن فاضلاب در رودخانه ها و دفع نامناسب آن در معابر عمومی، سلامت جامعه را تهدید کرده و این امر نیازمند بکارگیری تمهیدات لازم می باشد.

وی با اشاره به روند جمع آوری قلیان ها از رستوران ها و غذاخوری های شهری ادامه داد: در سال گذشته با همکاری نیروی انتظامی و دادستانی، حدود ۵۰ واحد متخلف در این زمینه لغو پروانه شده است.

وی اضافه کرد: با همکاری واحد بهداشت محیط از این پس با مراکز تهیه غیربهداشتی مواد لبنی که ۹۰ درصد آنها در روستاها انجام می شود برخورد خواهد شد.

در بخش دیگری از این نشست، معاون سیاسی اجتماعی فرماندار مراغه نیز ضمن تاکید بر لزوم اجرایی شدن مصوبات کارگروه سلامت و امنیت غذایی گفت: توجه به سلامت جامعه از اولویت های دستگاه های اجرایی و نهادها متولی امر بهداشت است و با متخلفان در این زمینه برخورد شود.

وی همچنین به ساماندهی میادین دواب در شهر خداجو اشاره کرد و گفت: جلسه ای با حضور بخشدار سراجو، دادستانی، شهرداری این شهر و دانشکده علوم پزشکی برگزار شده که امیدوارم به اخذ تصمیمی مناسب بیانجامد.

وی همچنین با اشاره به لزوم جمع آوری قلیان از سفره خانه های سنتی و رستوران های بین راهی، گفت: با تصویب این کارگروه، در ماه های آینده با هرگونه توزیع و عرضه دخانیات و قلیان در رستوران ها و غذاخوری ها به ویژه در مسیر گردشگری علویان برخورد قانونی خواهد شد.

وی افزود: همچنین با تولیدکنندگان غیرمجاز مواد لبنی که در تهیه آن محصولات، موازین بهداشتی و قانونی رعایت نمی شود، برخورد می شود



بازدید مشترک کارشناسان سلامت کارمعاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه، کارشناسان اداره کار و امور اجتماعی و اداره صنعت، معدن و تجارت از معادن شهرستان مراغه



در راستای اجرای قوانین بهداشت کار در معادن شهرستان و کنترل خطرات بهداشتی و ایمنی و همچنین حفظ و ارتقای سلامت معدنکاران زحمتکش، در نیمه اول سال جاری، با حضور کارشناسان اداره کار و امور اجتماعی و اداره صنعت، معدن و تجارت و همچنین کارشناسان سلامت کار معاونت بهداشتی، از کلیه معادن فعال شهرستان بازدیدهای مشترکی انجام گرفت و نواقص بهداشتی و ایمنی مشاهده شده به کارفرمایان این معادن، جهت اجرا و انجام تدابیر کنترلی در اسرع وقت، ابلاغ گردید.

مهمترین عناوین عملکردی

برگزاری ۱۲۰۰۰ جلسه آموزشی برای گروههای مختلف مردم



سرشماری و مراقبت ایلات و عشایر سهند



افتتاح واحد سیار دندانپزشکی با هدف ارائه خدمات دندانپزشکی به مناطق محروم شهرستان مراغه



افتتاح پایگاه سلامت شهید مرزپور



بررسی ایمنی تمامی واحدهای بهداشتی بر اساس برنامه SARA



مراقبت دانش آموزان مقاطع پیش دبستانی و اول ابتدایی شهرستان در مراکز خدمات جامع سلامت و خانه های بهداشت



توزیع سبد غذائی برای ۲۵۰ نفر از مادران باردار نیازمند در ماه مبارک رمضان



توزیع رایگان ۲۴۰۰۰ مسواک و خمیر دندان در بین تمامی دانش آموزان مقطع ابتدایی شهری و روستایی شهرستان مراغه





**برگزاری نمایشگاه هفته سلامت
جوان با موضوع
« جوانی ، نشاط ، ازدواج سالم »**



**معدوم سازی ۲۰۰۰ کیلوگرم از
مواد غذایی فاسد و غیر مجاز**



**افتتاح مرکز سلامت روان
جامعه نگر (CMHC)**

برگزاری گردهمایی بزرگ کارکنان حوزه سلامت



غربالگری بیماریهای غیرواگیر جهت ارزیابی خطر بیماری ها از روسای ادارات شهرستان مراغه در ستاد مرکزی دانشکده



برگزاری همایش سفیران سلامت دانش آموزی



برگزاری جشنواره ترویج غذای سالم



**برگزاری کارگاه آموزشی با موضوع
(TOT برنامه های دفتر مدیریت خطر بلایا))
برای تمامی مراقبین سلامت و بهورزان خانه های بهداشت**



**حضور تیم های بهداشتی در روستاهای سیل زده شهرستان مراغه و امداد رسانی
به آسیب دیدگان**



از آغاز طرح تحول سلامت ، در شهرستان مراغه ۵۲۰۰۰ نفر
خدمات دندانپزشکی دریافت کرده اند .



مهدی مهدی مهدی مهدی



ما را به یک خلاف نخ آقا قبول کن
یا ایها العزیز! آباها! قبول کن
آمی در این بساط به غیر از امید نیست
یا نا امیدمان ننما یا قبول کن
از پساد برده ایم شما را پدر! ولی
این کودک غروری خود را قبول کن
رسم کریم نیست که گلچین کند، کریم!
ما را ستوا نکرده و یک چاقول کن
گری نوا و پست و حقیریم و رو سیاه
اما به جان حضرت زهرا (س) قبول کن
گندم که نه، مقام شما بود لا جریم
رمز مبطو آدم و حوا، قبول کن

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

أَبْنَاءُ الْمَعَادِ لِقَطْعِ دَرِّ ابْنِ الظُّلْمَةِ

کجاست آن مهتا شده
برای ریشه کن کردن
ستمکاران

جهانی آن طور که آن وارث انبیا انجام خواهد داد و چه در همه بخشهای دنیا، احتیاج به این دارد که مردمان عادل و انسانهای صالح و عدالت طلب، قدرت را در دست داشته باشند و با زبان قدرت با زورگویان حرف بزنند.

مهدی موعود ملتها نمی آید ستمگران عالم را نصیحت کند که ظلم و زیاده طلبی و سلطه گری و استثمار نکنند. با زبان نصیحت، عدالت در هیچ نقطه عالم مستقر نمیشود. استقرار عدالت، چه در سطح

سپهر
۱۳۸۷-۷/۷

لَا لِبَاسٍ أَجَلٌ مِّنَ الْعَافِيَةِ

حضرت علی (ع) فرمودند:

جامه‌ای برای انسان گرانقدرتر از جامهٔ سلامتی نیست.

(تحف العقول، ص ۸۵)

