

نشریه علمی فرهنگی نماد



نشریه مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

شروع سرما

روز پدر

هفته سلامت مردان ایرانی

هفته جهانی حمایت از

بیماران کلیوی

پروین اعتصامی

زرتشت

روز جهانی شادی

هفته جهانی مبارزه با

سرطان

شماره ۱۶ زمستان ۱۴۰۳

مدیر مسئول : دکتر مهرداد دیانتي

سر دبیر : ندا شفیعی

مدیر اجرایی : ندا شفیعی

گرافیکست : حمید رزم کبیر

با همکاری : دکتر حسن امیری ، دکتر

سعید کلانتری ، دکتر طاهره زروق

همکاران نشریه: ساتی احمدی، فرشته

بافرانی، دکتر فاطمه تاجیک رستمی، لیلا

ترکاشوند، زهرا چگینی، دکتر سید امیر

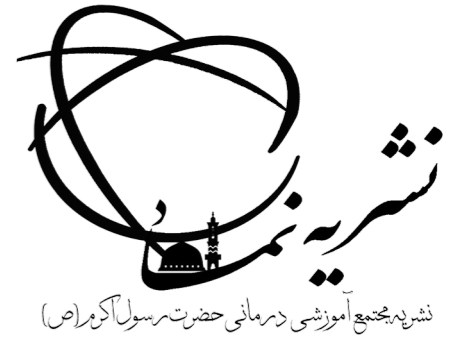
حسن حبیبی، علی حیدری، دکتر رضا

دهقانی اطهر، امید زندی، دکتر مریم غفاری

رهبر، راضیه فیروز جنگ، مهسا فرزانه،

سیده زهرا حسینی، فرهاد قاسمی، دکتر

فاطمه کاشانی نسب، مژگان علی قارداشی



فهرست

شروع سرما	۲
ایمنی در مقابل زلزله	۴
روز پدر	۵
خطی که لمس می شود	۶
هوای پاک	۷
روز مبعث	۸
مسابقات دهه فجر	۹
سپندارمذگان	۱۰
بوتاکس	۱۱
پروین اعتصامی	۱۲
هفته سلامت مردان ایرانی	۱۴
روز ملی بهداشت محیط	۱۶
روز جهانی خواب	۱۷
به مناسبت بهداشت محیط	۱۸
هفته جهانی حمایت از بیماران کلیوی	۲۰
غربالگری گوارشی	۲۲
هفته جهانی مبارزه با سرطان	۲۳
زرتشت	۲۴
ایمن گوش دهیم	۲۶
مسمومیت ناشی از مواد غذایی	۲۷
روز جهانی شادی	۲۸
خانه تکانی	۲۹

با شروع فصل سرما و تب و تاب وسایل گرمایشی بهتر است به نکات زیر توجه داشته باشیم:



* مسمومیت با منوکسیدکربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت ها است. برای پیشگیری از بروز آن توصیه های ایمنی در مورد استفاده از وسایل حرارتی را رعایت نمایید.
* در هنگام بروز آتش سوزی علاوه بر ایجاد گاز منوکسیدکربن، گاز سیانید از سوختن مواد پلاستیکی ایجاد می شود که شدیداً سمی است.

* در برخی موارد علائم و نشانه های مسمومیت با گاز منوکسیدکربن به صورت اختلالات گوارشی مانند تهوع و استفراغ در فرد ظاهر می شوند.

* تماس طولانی مدت با گاز منو کسید کربن به ویژه در کودکان، می تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد .

* اولین اقدام در برخورد با فردی که با گاز منوکسیدکربن مسموم شده است، انتقال مصدوم به هوای آزاد است.

* در صورت قطع تنفس بیمار مسموم با منوکسیدکربن و گازهای دیگر، باید احیای قلبی عروقی را آغاز نمایید.

* از خوابیدن در داخل اتومبیل روشن در حالیکه کولر و یا بخاری آن روشن است خودداری نمایید .

منبع: معاونت غذا و دارو، دانشگاه علوم پزشکی ایران، دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت



پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن

* با شروع فصل سرما باید قبل از راه اندازی مجدد وسایل گرمایشی گازسوز و نفتی منزل، آنها را از نظر اتصالات و دودکش کنترل کنیم.

* در هنگام استفاده از بخاری های نفتی و گازی، جهت پیشگیری از مسمومیت با گاز منو کسید کربن، اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش ها الزامی است.

* علائم تماس طولانی با منوکسیدکربن سردرد، گیجی، ضربان شدید شقیقه ها، وزوز گوش و خواب آلودگی است. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می شود.

* تماس با مقادیر بالای منوکسیدکربن در مدت طولانی می تواند سبب تهوع، استفراغ، تپش قلب، کاهش هوشیاری، آسیب دائمی عصبی، کما و مرگ شود .

* علائم مسمومیت با منوکسیدکربن در کودکان تهوع، استفراغ و اسهال است که با مقادیر پایین تری از منوکسیدکربن بروز می نماید.

* سرد بودن لوله دودکش بخاری، دلیل بر خارج نشدن دود و گاز سمی است.

* استفاده از آبگرمکن نفتی یا گازی و یا دستگاه پکیج در داخل محیط حمام و یا محیط های کوچک در بسته منجر به سوخت ناقص و مسمومیت با گاز خواهد شد.

* منو کسیدکربن گازی بی رنگ، بی بو و بدون طعم و غیر محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل، دود اگزوز اتومبیل و ذغال چوب حاصل می شود.



ایمنی در مقابل زلزله یکی از اساسی ترین ملزومات مدیریت بحران و حفاظت از زندگی انسان ها و اموال است. زلزله به عنوان یک حادثه طبیعی غیر قابل پیش بینی می تواند عواقب جبران ناپذیری به همراه داشته باشد. بنابراین، آمادگی و آگاهی در برابر زلزله می تواند تا حد زیادی جان افراد را نجات دهد و از خسارات مالی جلوگیری کند. برگزاری تمرینات منظم، آموزش عمومی در خصوص رفتار صحیح در زمان زلزله و اطلاع رسانی درباره خطرات آن، از جمله اقداماتی است که می تواند در این زمینه موثر باشد. علاوه بر آمادگی فردی، ایمنی در مقابل زلزله باید در سطح جامعه و زیر ساخت ها نیز مورد توجه قرار گیرد. طراحی و ساخت بناهای مقاوم در برابر زلزله، از اهمیت زیادی برخوردار است. این مصالح و تکنیک های ساخت باید به گونه ای باشد که بتوانند فشار و لرزش ناشی از زلزله را تحمل کنند. ایمن سازی مدارس، بیمارستان ها و مکان های عمومی به عنوان مراکز حیاتی و خدمات رسانی در زمان بحران نیز از دیگر اقداماتی است که می تواند در کاهش آسیب ها موثر باشد.

در نهایت یکی از جنبه های کلیدی ایمنی در مقابل زلزله، تقویت همکاری ها و هماهنگی های بین سازمانی و اجتماعی است. ایجاد شبکه های ارتباطی قوی میان سازمان های دولتی، غیر دولتی و مردم می تواند به بهبود آمادگی و واکنش سریع در زمان زلزله کمک کند. با این اقدامات، می توان به یک جامعه پایدارتر و مقاوم تر در برابر زلزله ها دست یافت و تمامی افرادی که در معرض خطر هستند را به بهترین شکل ممکن حمایت کرد.



لیلا ترکاشوند - مسئول واحد بهداشت حرفه ای
مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)

قهرمانان حقیقی تمام خانه های امن

دلَم برای روزهایی تنگ است که می دانم باز نخواهد گشت ...

برای پدرم که حضورش را دیگر احساس نخواهم کرد ...

پدر برای دختر یعنی عشق، یعنی محبت بی منت، یعنی ستون، تکیه گاه، سایه سر، یعنی کسی حق ندارد که به تو نازکتر از گل بگوید.

با وجود تو فهمیدم که فرشته ها هم می توانند مرد باشند.

پدرم فقط نان آور نبود، پدرم لقمه های عشق و محبت را در سفره دلَم می گذاشت. شانه هایش همیشه برای حمل بار گران گردون قوی بود.

زندگی بار گرانی است که بر پشت پریشانی توست کار آسانی نیست نان درآوردن و غم خوردن و عاشق بودن زمانه به من نشان داد که چقدر سخت می گذرد، چه بحر پر تلاطمی است دنیا و این تلاطم با امنیت حضورت، ساحل امن بود.

پدرم از تو و تمام پدران تشکر می کنم که ناخدای کشتی زندگی خانواده خود هستید.

روز پدر بر تمام پدران زمینی و آسمانی مبارک

ای قهرمانان حقیقی تمام خانه های امن ...




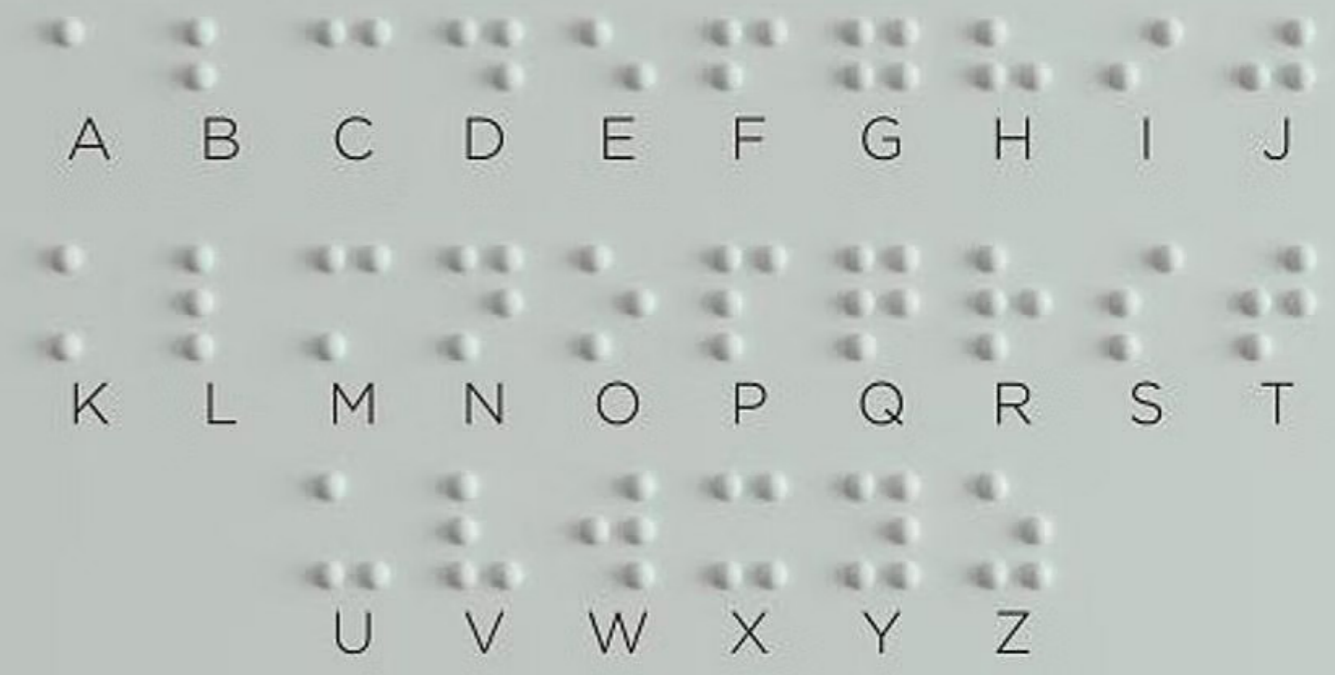
فرشته بافرانی - سرپرستار اتاق عمل ENT مجتمع
حضرت رسول اکرم (ص)

هوای پاک؛ حق ما و آینده فرزندان ما

در ایران بحران آلودگی هوا در تهران و شش شهر آلوده آن شامل تبریز، مشهد، اراک، اصفهان، شیراز و اهواز، مسئولین ستاد اجرایی کاهش آلودگی هوا را بر این داشت تا به منظور ایجاد حساسیت در بین اقشار مختلف جامعه، از سال ۱۳۷۴، روز ۲۹ دی ماه را به عنوان روز ملی هوای پاک اعلام نمایند.

روزی به نام روز ملی هوای پاک به ما یادآوری می‌کند که هوای سالم و پاک حق هر شهروندی است. هوای پاک نه تنها برای سلامتی ما ضروری است، بلکه بر روی سلامت محیط زیست و حیات موجودات نیز تأثیرگذار است. آلودگی هوا می‌تواند باعث بروز بیماری‌ها، کاهش کیفیت زندگی و آسیب به اکوسیستم شود. شعار «هوای پاک، حقوق عامه و اراده ملی» به ما یادآوری می‌کند که حفاظت از هوا نیازمند همکاری جمعی و اراده همه‌جانبه است. در این روز، همگان باید به تفکر درباره شیوه‌های کاهش آلودگی هوا و همچنین تقویت نظام‌های مدیریت محیط زیست بپردازند.


سیده زهرا حسینی - کارشناس بهداشت
محیط مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)




خطی که لمس می‌شود

خط بریل (Braille) در سال ۱۸۲۱ توسط لوئیس بریل فرانسوی ابداع شد و در سه سالگی یک چشم خود را بر اثر ضربه درفش و چشم دیگری را بر اثر عفونت از دست داده بود و در سن ۱۵ سالگی موفق به ابداع خط بریل شد. خط بریل بطور گسترده‌ای در دنیا توسط نابینایان جهت خواندن و نوشتن استفاده می‌شود.

در این خط هر کاراکتر از ۶ نقطه که در یک مستطیل و در ۲ ردیف سه تایی قرار گرفته اند تشکیل می‌شود. هر نقطه دو حالت برجسته یا غیر برجسته دارد که می‌تواند ۶۴ حالت مختلف را ایجاد کند که شامل الفبا و اعداد و نشانه‌های نگارشی است.

علی کاظم زاده مبتکر ایرانی به تازگی خط جدیدی ابداع کرده است که شامل دو قالب یک نقطه‌ای و دو نقطه‌ای است که فراگیری و استفاده از آن به مراتب ساده‌تر از بریل است.

مشکل عمده‌ای که خط بریل کلاسیک روی صفحات کاغذی دارد این است که به مرور زمان در اثر لمس زیاد و عرق برجستگی‌های حروف از بین می‌رود و عملاً کتاب غیرقابل استفاده می‌شود اما امروزه با ابداع خط جدید، حروف بر روی پلاستیکی نوشته می‌شوند که عمر و دوام آنها افزایش بالاتر است و همچنین وزن کتاب سبک‌تر است و چاپ آن نیز مقرون به صرفه‌تر است.


مهسا فرزانه - سرپرستار بخش کودکان مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)

برگزیده در غار حراء

روز مبعث، روزی است که محمد امین پسر عبدالله در غار حراء و در سن ۴۰ سالگی به امر خداوند توسط حضرت جبرئیل به پیامبری نایل شد. رسول خدا (صلی الله علیه وآله) به رسالت مبعوث شد تا مردم جاهل و گمراه که انسانیت از میانشان رخت بر بسته بود را راهنمایی کند. مردم جاهل مشغول بت پرستی، زنده به گور کردن دختران، غارت و خونریزی و پایمال کردن حقوق ضعیفان بودند که خداوند با فرستادن آخرین پیامبر خویش تاریخ را به طراوت بهار مبدل نمود و کلام وحی این چنین نازل شد: «بخوان! بخوان به نام پروردگارت که بیافرید، آدمی را از لخته خونی آفرید. بخوان که پروردگار تو ارجمندترین است، همان کس که با قلم آموخت به آدمی آنچه را که نمی دانست»

ای نام تو جانبخش تر از آب حیات
محتاج تو خلقی به حیات و به ممات
از بعثت انبیاء و ارسال رسل
مقصود تو بودی، به محمد صلوات
(صغیر اصفهانی)
عید مبعث مبارک

مسابقات دهم فجر

به گزارش روابط عمومی مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)، مسابقات ورزشی به مناسبت گرامیداشت دهه فجر با هدف افزایش فعالیت جسمی و ایجاد شور و نشاط در بین کارکنان دانشگاه علوم پزشکی ایران، در رشته های انفرادی و جمعی برگزار گردید. این مسابقات در رشته های پینگ پنگ، دارت، شنا، شطرنج در بخش آقایان و بانوان و همچنین فوتسال برای آقایان برگزار شد. شایان ذکر است از نفرات برتر (اول تا سوم) این مسابقات تجلیل به عمل آمد.

- ۱) کسب مقام اول مسابقات تنیس - سرکار خانم دکتر لیلا بهادری زاده
- ۲) کسب مقام اول مسابقات آمادگی جسمانی - سرکار خانم سعیده مسعودی
- ۳) کسب مقام اول مسابقات آمادگی جسمانی - سرکار خانم مریم دهقان
- ۴) کسب مقام اول مسابقات تیر اندازی - جناب آقای حسین کامکار
- ۵) کسب مقام دوم مسابقات تنیس - سرکار خانم رخساره امید نیا
- ۶) کسب مقام سوم مسابقات تیراندازی - جناب آقای محمد حسن الماسی
- ۷) کسب مقام سوم مسابقات شنا - سرکار خانم نرجس نیاکان
- ۸) حضور تیم فوتسال آقایان در جمع ۸ تیم برتر مسابقات
- ۹) حضور تیم طناب کشی آقایان در جمع ۴ تیم برتر مسابقات
- ۱۰) حضور تیم طناب کشی بانوان در جمع ۴ تیم برتر مسابقات

فرهاد قاسمی - رابط ورزشی مجتمع
حضرت رسول اکرم (ص)

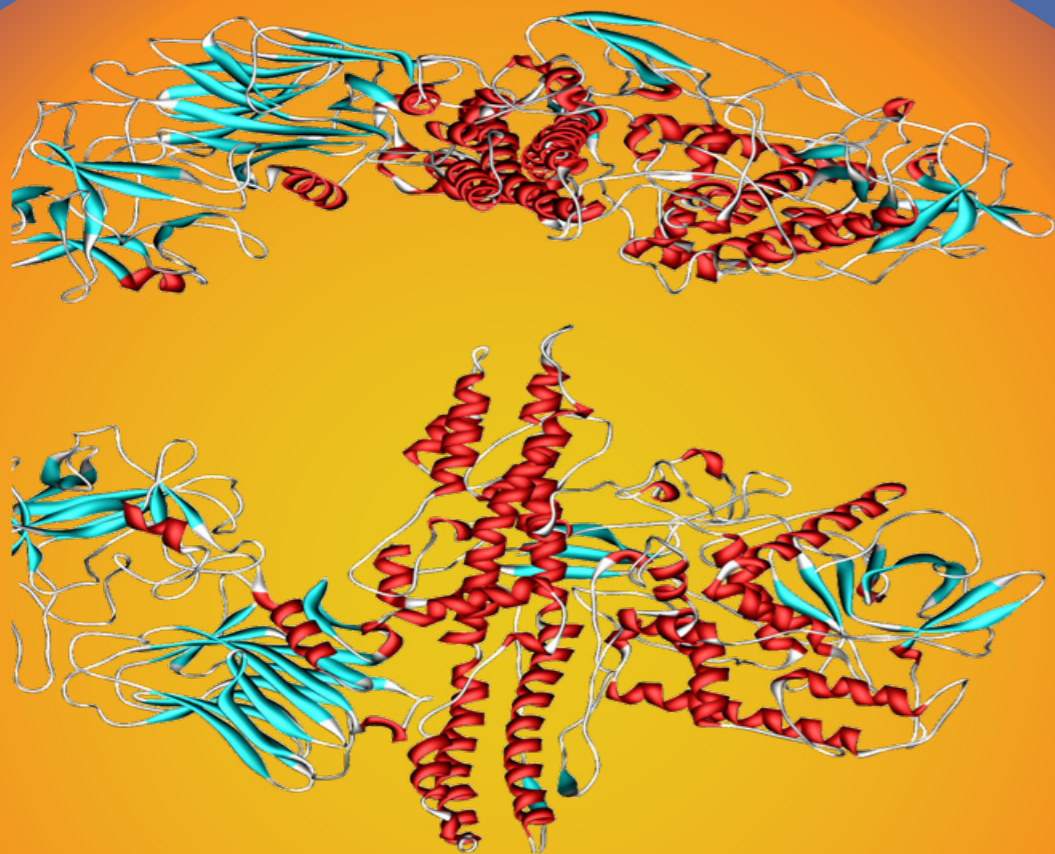
راضیه فیروز جنگ - سرپرستار بخش داخلی یک مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)

بو تاکس کاربردهای سم بوتولینوم :

سم بوتولینوم که با نام تجاری بو تاکس (Botox) و دیسپورت شناخته می شود از سم باکتری کلوسترییدیوم بوتولینوم طی یک فرایند پیچیده و حساس استخراج و خالص سازی می شود. به سروتیپ A-G تقسیم بندی می شود.

گروه A و گروه B در گروه بیماری های مغز و اعصاب در درمان: سفتی عضلات، اسپاتیسیت، تیک و پرش عضلات صورت به صورت بلفارواسپاسم، همی فاسیال اسپاسم و دیستونی کاربرد دارد. و همچنین در درمان اختلالات گوارشی و مسائل ادراری، چروک های پوستی، ترمیم زخمها و اسکار جراحی نیز کاربرد دارد.

دکتر سید امیرحسن حبیبی -
متخصص نورولوژی مجتمع حضرت
رسول اکرم (ص)



جشن سپندارمذگان یا اسپندگان یا اسفندارمذگان، همه ساله در روز پنجم اسفند ماه برگزار می شود. این جشن باستانی ریشه در عهد هخامنشیان دارد و ایرانیان باستان، پنجم اسفند را روز بزرگداشت زن و زمین و مادر می دانستند، به همین دلیل هم این روز را به نام سپندارمذگان جشن می گرفتند. بر اساس آنچه در تاریخ نوشته شده، در گذشته روز پنجم هرماه را اسپند می نامیدند و به این دلیل که در حاصل تلاقی اسپند (روز پنجم ماه) و ماه اسفند را سپندارمذگان نامیده و جشنی بزرگ بپا می داشتند.

سپندارمذ لقب زمین و به معنای گستراننده، مقدس و فروتن است. به دلیل اینکه زمین آغوش خود را به روی همه گسترانیده و همه را به یک چشم می نگرد و نماد عشق است و نیاکانمان این روز را تبریک گفته و جشن می گرفتند.

واژه سپندارمذگان ریشه در اوستا دارد و حاکی از آن است که ایرانیان از قدیم الایام برای جنس زن احترام بسیاری قائل بودند، از این رو برای بزرگداشت مقام زن که یک سال از خانه و خانواده مراقبت کرده اند جشنی بپا می داشتند.

در این جشن باستانی، زنان لباس هایی فاخر به تن می کردند و مردان هر یک در حد توان خود هدایایی برای همسران خود آماده می کردند، سپس مردان زنان و دختران خود را در جایگاهی نشانده و هدایا را تقدیم می کردند، در این روز مادران و زنان و دختران از انجام کار خانه معاف بودند و مردان و پسران بجای آنها به امور خانه رسیدگی می کردند.

در واقع این روز جشن انسجام و عشق ایرانی همسران، پدران و برادران به زنان، مادران و خواهرانی است که همواره مراقب و دلسوز آنها بوده اند.

سانی احمدی-کارشناس
پرستاری مجتمع حضرت
رسول اکرم(ص)



اختر چرخ ادب...

پروین اعتصامی، نویسنده، شاعر ایرانی و یکی از شخصیت‌های برجسته ادبیات فارسی در قرن بیستم بود. او آثاری در سبک‌های مختلف ادبی مانند شعر، داستان کوتاه، رمان و نمایشنامه نوشت.

رخشنده اعتصامی معروف به پروین اعتصامی در تاریخ ۲۵ اسفند ۱۲۸۵ هجری شمسی، در شهر تبریز به دنیا آمد. پدرش یوسف اعتصامی آشتیانی، از رجال معروف و نویسندگان و مترجمان مشهور در اواخر دوران قاجار بود و در آن زمان، مجله ادبی بهار را منتشر می‌کرد. مادرش اختر فتوحی فرزند میرزا عبدالحسین ملقب به مُقَدِّم العَداله بود. همچنین یکی از شاعران برجسته در دوران قاجار و اهل تبریز و آذربایجان به شمار می‌آمدند.

پروین اعتصامی، در سال ۱۲۹۱ به همراه خانواده‌اش به تهران نقل مکان کرد و در حالی که هنوز کودک بود، با فرهنگ و ادبیات ایرانی آشنا شد. پدرش از جمله مشروطه‌خواهان بود و با استادانی مانند دکتر علی‌اکبر دهخدا و ملک الشعرای بهار معاشرت داشت.

پروین اعتصامی، از کودکی فارسی، انگلیسی و عربی را نزد پدرش آموخت و از همان کودکی تحت نظر پدرش و استادانی چون دهخدا و ملک الشعرای بهار سرودن شعر را آغاز کرد. پدر وی یوسف اعتصامی، در شکل‌گیری زندگی هنری پروین و کشف استعداد و گرایش وی به سرودن شعر نقش مهمی داشت. او در بیست و هشت سالگی ازدواج کرد اما به دلیل اختلاف فکری با همسرش، از او جدا شد. پروین بعد از جدایی از همسرش مدتی در کتابخانه دانشسرای عالی، به شغل کتابداری مشغول بود. پروین قبل از دومین نوبت چاپ دیوان اشعارش، بر اثر بیماری حصبه در سن سی و پنج سالگی در تهران درگذشت و در حرم فاطمه معصومه، در آرامگاه خانوادگی‌اش، به خاک سپرده شد. زادروز پروین اعتصامی (بیست و پنجم اسفندماه) به عنوان روز بزرگداشت پروین اعتصامی نام‌گذاری شده است. تنها اثر چاپ و منتشر شده از پروین، دیوان اشعار اوست که دارای ۶۰۶

شعر شامل اشعاری در قالب‌های مثنوی، قطعه و قصیده می‌شود. پروین بیشتر به دلیل به کار بردن سبک شعر مناظره در شعرهایش، معروف است. شعرهای پروین قبل از چاپ به عنوان کتاب، در مجله بهار و منتخبات آثار، از هشتروندی و امثال و حکم از دهخدا، چاپ می‌شدند. موفقیت اولین چاپ دیوان اشعار او، باعث شد تا این کتاب برای چاپ‌های بعدی آماده شود. پروین اعتصامی از پیروان جریان تلفیقی است. مضامین و معانی اشعار پروین، توصیف‌کننده دلبستگی عمیق وی به پدر، استعداد و شوق فراوان او به آموختن دانش، روحیه ظلم‌ستیزی و مخالفت با ستم و ستمگران و حمایت و ابراز همدلی و همدردی با محرومان و ستم‌دیدگان است. اشعار پروین اغلب از حوادث و اتفاقات شخصی و اجتماعی خالی‌اند. در میان اشعار او، شعری وجود ندارد که با کمک آن بتوان صراحتاً شخص شاعر را شناخت. شعر پروین از دیدگاه طرز بیان مفاهیم و معانی، بیشتر به صورت مناظره و پرسش و پاسخ است. در دیوان او بیش از هفتاد نمونه مناظره آمده که وی را از این لحاظ در میان شاعران فارسی مشهور کرده است. این مناظره‌ها نه تنها میان انسان‌ها و جانوران و گیاهان، بلکه میان انواع اشیاء، از قبیل سوزن و نخ نیز اتفاق می‌افتد و پروین در بیان مقاصد خود از هنرهای شخصیت‌بخشی و تخیل و تمثیل، استفاده بسیار کرده است.

به پاس زحمات فراوان پروین اعتصامی در زمینه شعر معاصر ایران و سبک شعر مناظره‌ای، روز بیست و پنجم اسفندماه برابر با ۱۶ مارس، روز بزرگداشت پروین اعتصامی شاعر بزرگ ایرانی نام‌گذاری شده است.



هرساله ۱ تا ۷ اسفند ماه مصادف با هفته ملی سلامت مردان ایرانی بوده و با هدف تأکید بر سلامت مردان و حساس سازی مردان ایرانی برای توجه بیشتر به جنبه های مختلف پیشگیری و درمان بیماری های مختلف، نامگذاری گردید. اصلی ترین هدف هفته ملی سلامت مردان ایرانی، آموزش، فرهنگ سازی و توجه بیشتر به اهمیت سلامت مردان ایرانی می باشد.

براساس تعریف، سلامت مردان، حالتی از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است که مردان تجربه می کنند و صرفاً اشاره به عدم وجود بیماری در آنان ندارد. تفاوت در سلامت مردان در مقایسه با زنان را می توان به عوامل زیستی، عوامل رفتاری و عوامل اجتماعی (مثلاً عوامل شغلی) نسبت داد.

مردان در همه گروه های سنی از کودک و نوجوان تا میانسال و سالمند نسبت به زنان در معرض عوامل خطر بیشتری هستند و این در حالی است که مردان نسبت زنان در اکثر جوامع کمتر به مراقبت از خود اهمیت می دهند.

بیماری های قلبی، عروقی، حوادث ترافیکی و سرطان ها مهمترین علل مرگ و میر مردان است. در حالی که بین ۳۰ تا ۵۰ درصد مرگ های ناشی از این بیماری ها، با اصلاح شیوه زندگی قابل پیشگیری است.

بر اساس آمارهای جهانی از هر ۹ مرد یک نفر مبتلا به سرطان پروستات تشخیص داده می شود و از هر ۴۴ مرگ سرطانی، یک مرگ به خاطر این بیماری است.

شایع ترین علت مرگ و میر مردان ایرانی پروستات بوده و اهمیت شیوع این بیماری مهم است، زیرا سرطان پروستات بیشتر در مردان بالای ۵۵ سال شایع بوده و علت این بیماری نامشخص است.

غربالگری پروستات، با انجام تست PSA است که در افراد فاقد سابقه فامیلی از ۵۰ سالگی و در افراد با سابقه فامیلی مثبت از ۴۵ سالگی هر ساله انجام می گردد. بهتر است که این تست

هر ۱ تا ۲ سال تکرار شود. اگر تست بین ۴ تا ۷ باشد، بهتر است که ۶ تا ۸ هفته بعد تکرار شود و در موارد تکرار اگر بیشتر از ۴ باشد، بررسی بیشتر توسط ارولژیست ضرورت دارد. امید به زندگی مردان بدون توجه به نژاد و منطقه جغرافیایی کمتر از زنان است. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، فاصله جهانی بین امید به زندگی مردان و زنان از سال ۲۰۱۶ تقریباً ۴.۴ سال فاصله دارد. امید به زندگی یک معیار آماری است که نشان دهنده میانگین تعداد سال هایی است که از یک فرد انتظار می رود بر اساس میزان مرگ و میر فعلی زندگی کند. امید به زندگی معمولاً در هنگام تولد محاسبه می شود و بسته به عواملی مانند جنسیت، نژاد و مکان می تواند متفاوت باشد. به عنوان مثال، امید به زندگی در بسیاری از کشورهای توسعه یافته بیشتر از کشورهای در حال توسعه است و امید به زندگی برای زنان به طور کلی بیشتر از مردان است.

با این حال، این شکاف بر اساس کشور متفاوت است، به طوری که کشورهای کم درآمد شکاف کمتری در امید به زندگی دارند. عوامل بیولوژیکی، رفتاری و اجتماعی به کاهش امید به زندگی در مردان کمک می کند. با این حال، اهمیت فردی هر یک از عوامل شناخته شده نیست. نگرش کلی نسبت به سلامت بر اساس جنسیت متفاوت است. به طور کلی مردان کمتر در جستجوی مراقبت های بهداشتی پیشگیرانه عمل می کنند و در نتیجه نتایج سلامت ضعیف تری دارند.

موضوع مهم دیگری که در سلامت مردان مورد غفلت واقع شده و کمتر به آن پرداخته می شود، موضوع سلامت جنسی می باشد. سلامت جنسی مردان به عوامل جسمی، روانی و سبک زندگی مرتبط است. حفظ این سلامت برای کیفیت زندگی، روابط زناشویی و حتی سلامت عمومی بدن اهمیت زیادی دارد. در ادامه، نکات کلیدی درباره سلامت جنسی مردان را بررسی می کنیم:

عوامل مؤثر بر سلامت جنسی مردان
الف) عوامل جسمی

هورمون تستوسترون: کمبود این هورمون می تواند باعث کاهش میل جنسی، خستگی و مشکلات نعوظ شود.

بیماری های مزمن: دیابت، فشار خون بالا، بیماری های قلبی و چاقی می توانند عملکرد جنسی را تحت تأثیر قرار دهند.

اختلالات نعوظ: مشکلات گردش خون، مصرف سیگار و الکل، و استرس از عوامل مؤثر هستند. کیفیت اسپرم: تغذیه، استرس، آلودگی های محیطی و سبک زندگی بر کیفیت و تعداد اسپرم تأثیر می گذارند.

ب) عوامل روانی

استرس و اضطراب: مشکلات کاری، خانوادگی و اجتماعی ممکن است میل و عملکرد جنسی را کاهش دهند.

افسردگی: می تواند میل و عملکرد جنسی را کاهش دهند.

موضوع مهم دیگر که باید بدان توجه کرد یائسگی مردان که به آن آندروپوز (Andropause)



یا کمبود آندروژن در مردان مسن نیز گفته می شود، به کاهش تدریجی سطح هورمون تستوسترون در مردان با افزایش سن اشاره دارد. برخلاف یائسگی در زنان که به طور ناگهانی و مشخص رخ می دهد، این تغییرات در مردان تدریجی است و می تواند سال ها طول بکشد. علائم یائسگی مردان:

۱. کاهش میل جنسی و اختلالات نعوظ

۲. خستگی و کاهش انرژی

۳. افسردگی، اضطراب و تغییرات خلقی

۴. کاهش توده عضلانی و افزایش چربی بدن

۵. کاهش تراکم استخوان (افزایش خطر پوکی استخوان)

۶. مشکلات خواب (بی خوابی یا خواب آلودگی مفرط)

۷. مشکلات حافظه و تمرکز

علت یائسگی مردان:

کاهش تدریجی تستوسترون (معمولاً از سن ۳۰ سالگی به بعد، سطح تستوسترون هر سال حدود ۱٪ کاهش می یابد)

عوامل سبک زندگی مثل استرس، تغذیه نامناسب، کم تحرکی و مصرف الکل بیماری های مزمن مانند دیابت، چاقی و بیماری های قلبی درمان و راهکارها:

ورزش منظم به ویژه تمرینات مقاومتی

تغذیه سالم (پروتئین کافی، میوه و سبزیجات، کاهش مصرف قند و چربی های ناسالم)

کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب

درمان جایگزینی تستوسترون (TRT) (در موارد شدید، با نظر پزشک)

لذا با توجه به نقش محوری مردان در چرخه توسعه و اقتصاد کشور و عوامل خطر محیطی و بیماری های گوناگون و عدم مراجعه مردان جهت ارزیابی های دوره ای منظم نسبت به زنان، اهمیت هفته سلامت مردان در تقویم کشور مورد تأکید قرار گرفته و نیازمند آگاهی بخشی وسیع در سطح کشور جهت بالا بردن میزان آگاهی و حساس شدن این گروه با هدف ارتقا سلامت می باشد.



روز ملی بهداشت محیط فرصتی برای ارزیابی و تغییر نگاه جامعه

روز جهانی بهداشت محیط هر سال در تاریخ ۴ مهر ماه و ۲۶ سپتامبر میلادی به پاس زحمات کارکنان بهداشتی جشن گرفته می‌شود. این روز به عنوان فرصتی برای یادآوری تلاش‌های پرسنل بهداشت محیط و اهمیت کار آنها در جامعه شناخته می‌شود.

شعار جهانی امسال «آمادگی برای محافظت از سلامت» است که اهمیت این روز را بیشتر می‌کند.

نامگذاری این روز توسط وزارت بهداشت به منظور جلب توجه به موضوعات بهداشتی و زیست محیطی انجام شده است تا مسئولان با تغییر نگاه خود، به مسائل زیست محیطی و بهداشتی، توجه ویژه‌ای داشته باشند. از جمله فعالیت‌های این حوزه، راهکارهای کنترل آلودگی هوا و دفع پسماند است که می‌تواند به بهبود شرایط زیست محیطی کمک کند.

روز ملی بهداشت محیط فرصتی مناسب برای یادآوری دغدغه‌های جامعه محیط زیست و اهمیت آن در سلامت عمومی است.



سیده زهرا حسینی - کارشناس
بهداشت محیط مجتمع حضرت
رسول اکرم(ص)

WORLD SLEEP DAY

پیام شادباش روز جهانی خواب

ما انسانها تقریباً یک سوم از عمر خود را در خواب به سر می‌بریم. امروزه شواهد بسیاری به دست آمده است که نشان‌دهنده اهمیت خواب در سلامت جسمی و روانی است. اختلالات خواب شایع هستند به طوری که حداقل ده درصد از افراد جامعه به نوعی از یک اختلال خواب رنج می‌برند، در این میان اختلال بی‌خوابی یکی از شایع‌ترین اختلالات خواب در جهان است. در واقع برای عملکرد بهینه انسان مدت زمان حدود ۷ تا ۸ ساعت خواب در شبانه روز نیاز است. بر این اساس خواب کمتر از میزان مورد نیاز فرد عموماً محرومیت از خواب تلقی می‌شود که سبب عوارض جدی و مشکلات متعدد جسمی و روانی برای انسان و جوامع انسانی می‌شود. شایع‌ترین اختلال عملکرد روزانه ناشی از بی‌خوابی عبارت است از خستگی، اختلال در خلق و اختلال در توجه و تمرکز و تصمیم‌گیری. با وجود شیوع بالای اختلالات خواب، اغلب اهمیت آن توسط جامعه نادیده گرفته شده است.

از سال ۲۰۰۸ انجمن جهانی پزشکی خواب یک روز در سال را تحت عنوان روز جهانی خواب (World Sleep Day) نام‌گذاری کرده است. روز جهانی خواب فرصتی برای بحث و تبادل اطلاعات خواب در سراسر جهان بوده تا با آگاهی‌رسانی در زمینه اهمیت خواب و ارتباط آن با سلامت جسمی و روانی بتوان قدم‌های موثری در ارتقای سلامت خواب، و پیشگیری و درمان اختلالات این حیطة برداشت. برای این منظور هر ساله روز جهانی خواب در آخرین جمعه‌ی زمستان یا همان روز معروف به اعتدال بهاری توسط ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و اعضای جامعه‌ی پزشکی که در زمینه‌ی پزشکی خواب فعالیت می‌کنند، جشن گرفته می‌شود.

هر سال شعاری نیز برای روز جهانی خواب در نظر گرفته می‌شود. این روز در سال ۲۰۲۵ در تاریخ ۱۴ مارچ (۲۴ اسفند) و با شعار «سلامت خواب را در اولویت قرار دهید» برگزار می‌شود. بنابراین ضمن تبریک روز جهانی خواب، امید است تا با آگاهی از خواب و مشکلات آن بتوانیم سلامت خواب را در اولویت زندگی خود قرار بدهیم.

دکتر فاطمه کاشانی نسب -
متخصص روانپزشکی مجتمع
حضرت رسول اکرم(ص)

به مناسبت روز بهداشت محیط ...

مصاحبه با سرکار خانم مژگان علی قارداشی

۱. خودتان را معرفی کنید و سمت خود را بفرمایید؟

مژگان علی قارداشی هستم، متولد ۱۳۶۳ دارای مدرک دکتری رشته بهداشت محیط که ۱۵ سال است در زمینه بهداشت محیط بیمارستان مشغول به کار هستم. در سال ۸۸ به عنوان کارشناس بهداشت محیط در بیمارستان شهید بهشتی همدان شروع به کار کردم و از سال ۱۳۹۶ فعالیت خود را در مجتمع آموزشی پژوهشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) بعنوان مسئول واحد مهندسی بهداشت محیط آغاز نمودم.

۲. رشته دانشگاهی شما چیست؟ و دلیل انتخاب این رشته چه بود؟

در تمامی مقاطع کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد و phd در رشته بهداشت محیط تحصیل کرده ام. هر چند انتخاب رشته بهداشت محیط در بدو ورود به دانشگاه بدون شناخت کافی و به نوعی سرنوشت بود، اما پس از آشنایی با این رشته و علاقه به مباحث رشته مهندسی بهداشت محیط، ادامه تحصیل در مقطع کارشناسی و تحصیلات تکمیلی با شناخت و علاقه کامل بود.

۳. بهترین خاطره ای که در دوران فعالیت خود در این عرصه داشته اید چه می باشد؟

خاطرات تلخ و شیرین در دوران کار من بسیار بوده است. به نظرم یکی از بهترین خاطرات و شاید سخت ترین آنها تغییر روند پایش بیمارستان ها به عنوان اولین دوره اعتباربخشی ملی بود که همزمان با پایان تحصیلات من در مقطع کارشناسی ارشد و در بیمارستان شهید بهشتی همدان انجام شد. در آن زمان علاوه بر پیگیری موارد مرتبط با بهداشت محیط در زمینه اعتباربخشی

نیز کار می کردم. با تلاش شبانه روزی در کنار همکاران توانستیم در مدت کوتاه یک ماهه موارد مرتبط را به نحو احسن انجام دهیم و نمره مناسب را کسب کنیم.

۴. یکی از چالش های شغلی خود را عنوان کنید؟

چالش مهم در زمینه بهداشت، لزوم تغییر نگرش به مباحث بهداشتی و پیشگیری با دید علمی و به دور از نظرات غیر تخصصی است. متأسفانه مسائل بهداشتی در بسیاری موارد ساده و کم اهمیت در نظر گرفته می شوند این در صورتی است که ارتقای اقدامات بهداشتی به تقویت سلامت جامعه و بهبود دسترسی به درمان کمک می کند و این تعامل می تواند باعث کاهش بار بیماری و افزایش کیفیت زندگی برای همه افراد جامعه گردد.

۵. یک موقعیت دشوار در کار را توضیح دهید و چگونه آن را حل کردید؟

یکی از موقعیت های دشوار برای سیستم بهداشت و



درمان در بیمارستان و هم چنین بهداشت محیط همه گیری کووید ۱۹ بود. در این زمان بهداشت محیط در انجام اموری مانند کنترل و گندزدایی سطوح، تهیه مواد گندزدا و توزیع بین همکاران و نظارت بر تحویل متوفیان و ... نقش داشت. در این شرایط تلاش و ارتباط مناسب همکاران بهداشت محیط، با همکاری بالای مدیران ارشد بیمارستان و سعه صبر همکاران محترم درمانی و پشتیبانی پشت سر گذاشته شد. به نظر من این موقعیت نمونه ای از تعامل مناسب بهداشت و درمان در کنترل عوامل محیطی جهت کاهش اثرات منفی بیماری بود.

۶. به چند نمونه از نقاط قوت خود اشاره کنید؟

به نظرم پیگیری امور و صبر در این زمینه در کنار علاقه ای که به این رشته دارم از ویژگی های مثبت شخصیتی من است که شاید در مواردی همکاران را ناخواسته آزار داده باشم.

۷. تا چه حد به تفریحات اهمیت می دهید؟ و بیشترین تفریحی که انجام می دهید چه هست؟

پیاده روی و ورزش و خواندن رمان از تفریحات مورد علاقه من است که مطالعه کتاب و پیاده روی جزء کارهای روزمره من محسوب می شود.

۸. به عنوان مهندس بهداشت محیط چه توصیه ای به افراد دارید؟

بهداشت محیط با حفظ محیط زیست و کاهش بار آلودگی ها به آن، نقش مهمی در کاهش بیماری ها دارد. بنابراین هر شخص با ارتقای دانش محیط زیستی و انجام اقدامات فردی مانند تفکیک مناسب پسماند در خانه و محل کار منجمله بیمارستان، رعایت بهداشت محیط و کنترل ورود آلاینده ها به هوا مانند استفاده از وسایل نقلیه عمومی می تواند نقش بارزی در حفظ محیط زیست و در نتیجه سلامت انسان داشته باشیم.

۹. اگر بخواهید که یک منبع در مورد به دست آوردن اطلاعات در مورد بهداشت محیط به افراد توصیه کنید، آن چیست؟

مراجعه به سایت هایی با رویکرد بهداشت محیط و سلامت جامعه با ذکر منبع مناسب و علمی و به روز

۱۰. آیا به عنوان مهندس بهداشت محیط چیز دیگری هست که بخواهید عنوان کنید؟

به امید روزی که بهداشت محیط به جایگاه درخور خود در کشور و خصوصاً سیستم وزارت بهداشت به عنوان یکی از بخش های کلیدی در کاهش بار بیماری ها و ارتقای سلامت جامعه دست یابد.

۱۱. سخن آخر شما به مناسبت روز ملی بهداشت محیط چیست؟

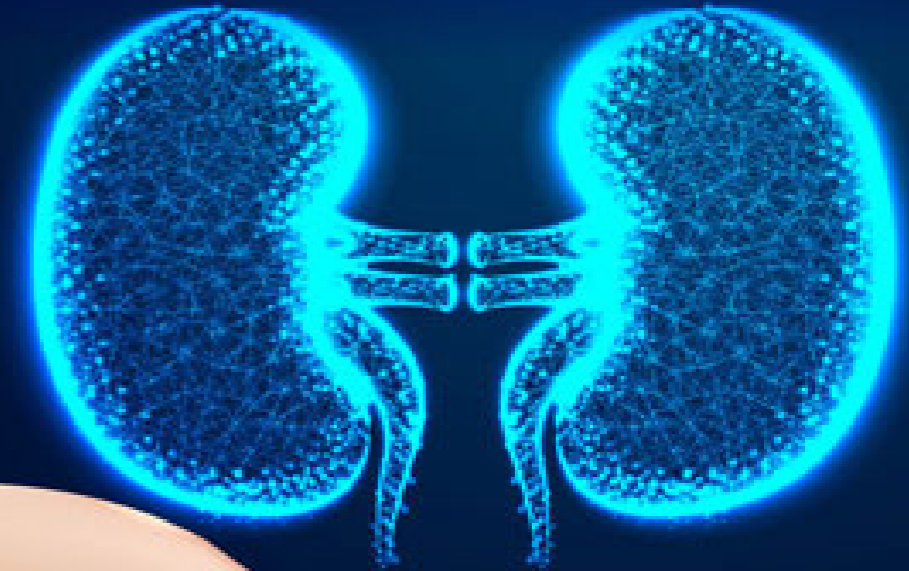
روز ملی بهداشت محیط فرصتی مناسب برای یادآوری اهمیت اقدامات بهداشت محیط به عنوانی سد محکم و پیشگیرانه در جهت کاهش بار بیماری و ارتقای سلامت جامعه و کاهش هزینه های درمان است. در واقع هدف و رویکرد بهداشت محیط شناسایی کلیه عوامل خطرزای محیطی است که به طرق مختلف انسان در معرض آن قرار می گیرد و سپس با ارائه راهکارها و اقدامات موثر سدی در مسیر انتقال و کاهش مواجهه انسان با آن باشد.



مژگان علی قارداشی - مسئول واحد
بهداشت محیط مجتمع حضرت رسول
اکرم (ص)

بهداشت محیط
تزییق روح تازه
و پرنشاط به
زندگی است

هفته جهانی حمایت از بیماران کلیوی



آشنا شوید. عملکرد صحیح کلیه با میزان فیلتراسیون گلومرولی (GFR) مشخص می‌شود. میزان فیلتراسیون گلومرولی معیاری است که مشخص می‌کند چه مقدار خون در هر دقیقه از کلیه‌ها عبور می‌کند. برای سنجش این معیار یک آزمایش خون از فرد گرفته می‌شود و میزان کراتینین موجود در خون بررسی می‌شود. چنانچه کلیه‌های فرد به درستی عمل نکنند سطح کراتینین خون بالا خواهد بود. نتایج این آزمایش در پنج مرحله خلاصه می‌شود که میزان وخامت بیماری مزمن کلیوی را نشان می‌دهد. این مراحل در زیر ذکر شده‌اند.

چه عواملی خطر ابتلا به بیماری کلیوی را افزایش می‌دهند؟

چنانچه فردی به دیابت مبتلا باشد، احتمال بروز بیماری‌های کلیوی در او افزایش می‌یابد. دیابت را می‌توان عامل اصلی ابتلا به بیماری‌های کلیوی محسوب کرد. علاوه بر دیابت عواملی مانند فشار خون بالا، افزایش سن و عوامل ژنتیکی و وراثتی نیز در افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های کلیوی مؤثر هستند.

چگونه از بروز بیماری‌های کلیوی جلوگیری کنیم؟

همانطور که گفته شد عوامل مختلفی در بروز بیماری‌های کلیوی مؤثر هستند. در این بین عواملی همچون وراثت و افزایش سن از جمله عوامل اجتناب‌ناپذیر در بروز این بیماری‌ها به شمار می‌روند. با این وجود همواره می‌توان اقداماتی را برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کلیوی در نظر گرفت که در ادامه به بیان آن‌ها پرداخته‌ایم.

۱- مراقب مصرف داروهای بدون نسخه باشید.

مصرف دوزهای بالایی از داروهای مانند آسپرین و ایبوپروفن می‌تواند به کلیه آسیب برساند. به همین دلیل برای مصرف این داروها حتماً باید با پزشک مشورت کرد.

۲- انجام آزمایش را فراموش نکنید.

بیماری‌های کلیوی عموماً تا زمانی که پیشرفت نکنند علائمی ندارند. یک آزمایش خون ساده می‌تواند به پزشک معالج کمک کند تا در صورت ابتلا به بیماری‌های کلیوی، تشخیص به موقع صورت گیرد و درمان آن نیز راحت‌تر انجام شود. همچنین توصیه می‌شود بیمارانی که به فشار خون و دیابت مبتلا هستند سالی یک مرتبه آزمایش خون انجام دهند.

۳- رژیم غذایی و سبک زندگی نادرست را ترک کنید.

مصرف غذاهای سالم به اندازه‌ی مصرف داروها در جلوگیری از بروز بیماری‌های کلیوی اهمیت دارد و انتخاب یک شیوه‌ی زندگی درست و مناسب می‌تواند تا حد زیادی از بروز بسیاری از بیماری‌های کلیوی پیشگیری کند. برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کلیوی یک سبک زندگی صحیح را انتخاب کرده و موارد زیر را رعایت نمایید:

* چنانچه به دیابت مبتلا هستید، حتماً آن را کنترل کنید (از طریق مصرف داروها، تزریق انسولین و یا حذف قندهای مضر از رژیم غذایی).

* از مصرف غذاهای پرکلسترول پرهیزید.

* نمک را از برنامه‌ی غذایی خود حذف کنید.

* رژیم غذایی سالمی را در پیش بگیرید (میوه‌های تازه، سبزیجات، غلات سبوس‌دار و لبنیات کم چرب مصرف کنید).

* از مصرف الکل و استعمال دخانیات خودداری کنید.

* با فعالیت بدنی مداوم، از اضافه وزن دوری کنید و از بدن خود محافظت کنید.



دکتر مریم غفاری رهبر فوق تخصص
نفروالوژی مجتبع حضرت رسول اکرم (ص)

در ایران ۲۳ لغایت ۳۰ آبان ماه، با عنوان "هفته حمایت از بیماران کلیوی" نامگذاری شده است. در این هفته تلاش می‌شود که آگاهی عمومی درباره بیماری‌های کلیوی ارتقا یافته و وضعیت بیماران کلیوی مورد بازنگری قرار گیرد و مشکلات متعددی که این بیماران با آن مواجه هستند بررسی شود. شعار امسال این هفته تشخیص زودهنگام، محافظت از سلامت کلیه‌ها می‌باشد.

یکی از بیماری‌هایی که افراد بسیاری در نقاط مختلف جهان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، "بیماری کلیوی" است. در حال حاضر حدود ۸۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری‌های کلیوی مبتلا هستند و بر اساس پیش‌بینی‌های صورت گرفته بیماری‌های مزمن کلیوی تا سال ۲۰۴۰ پنجمین علت مرگ و میر در جهان خواهند بود.

کلیه‌ها اندام‌هایی حیاتی در بدن هستند که وظیفه‌ی فیلتر کردن خون و دفع سموم بدن را بر عهده دارند. چنانچه در اثر عواملی مانند ابتلا به بیماری دیابت و فشار خون و یا در پیش گرفتن یک سبک زندگی نامناسب، این اندام‌های حیاتی توانایی کافی برای دفع سموم و ضایعات بدن را از دست بدهند، عوارضی جدی برای فرد پیش خواهد آمد و زندگی او را با اختلالات جدی مواجه خواهد ساخت.

بیماری مزمن کلیوی (CKD) که به آن نارسایی مزمن کلیه نیز گفته می‌شود، شایع‌ترین نوع بیماری‌های کلیوی به شمار می‌روند که باعث می‌شوند عملکرد کلیه‌ها در بدن به صورت تدریجی تحلیل رود. نارسایی کلیه در مراحل اولیه، علائم واضحی نشان نداده و به همین دلیل ممکن است بیمار تا زمانی که کلیه به طور کامل از کار نیفتد نسبت به بیماری خود آگاه نباشد. این بیماری به تدریج پیشرفت کرده و در مراحل پیشرفته، سبب انباشته شدن سطوح بالایی از مایعات و مواد زائد در بدن می‌شود که پیامدهای جبران‌ناپذیری را به همراه خواهد داشت. در این شرایط چنانچه دیالیز و یا پیوند کلیه انجام نشود، نارسایی کلیه منجر به مرگ بیمار خواهد شد.

برای درک بهتر و آشنایی با چگونگی تعیین هریک از این مراحل ابتدا لازم است با نحوه ی سنجش عملکرد کلیه

هفته ملی مبارزه با سرطان



سرطان بیماری صعب العلاج که بسیاری از انسانها با آن دست و پنجه نرم می کنند.

تلاش فرد و خانواده برای بقا و فشار بیماری برای غلبه، چه باید کرد؟

اغلب افراد بیماری را هیولایی می دانند که حتی از آوردن نامش می ترسند. لیکن باید دانست که سرطان آخر خط نیست و آن هم یک بیماری است که ممکن است بدلیل ماهیت بیماری، فرد و دنیایش را متحول کند.

بیماری سرطان علل مختلفی دارد. برخی غیر قابل تغییر و برخی قابل تغییر است ولی در بیشتر موارد علت چند عاملی است.

اما آیا تاکنون اندیشیده اید که برای پیشگیری سرطان چه راههایی وجود دارد؟

از جمله مواردی که در ابتدا به سرطان از ابتدا کمک می کند عبارتند از:

سن بالا

ژنتیک

سابقه شخصی و خانوادگی

استفاده از تنباکو و دخانیات

چاقی

مصرف الکل

برخی عفونت ها مثل HPV

مواد شیمیائی خاص

قرارگیری در معرض اشعه ماوراء بنفش

رژیم غذایی ناسالم

پس برای پیشگیری از ابتلا توصیه می شود:

آرامش خود را حفظ کنید، سبک زندگی را به سمت فعالیت و تحرک تغییر دهید، وزن خود را در حد تعادل نگه

دارید، از مصرف بی رویه نمک و روغن و چربی بپرهیزید، از مصرف دخانیات دوری کنید و در کل از رژیم غذایی

سالم پیروی کنید.



دکتر فاطمه تاجیک رستمی - استادیار
خون و آنکولوژی مجتمع حضرت رسول
اکرم (ص)



غربالگری گوارشی را جدی بگیریم

غربالگری سرطان به معنی شناسایی ضایعات پیش بدخیم و یا شناسایی بیماران بدون علامت که در مرحله اولیه بیماری سرطان می باشد.

فایده غربالگری :

- شناس بهبودی و علاج بیماری را افزایش می دهد.

- باعث کاهش مرگ و میر می شود.

در برخی از سرطان ها، اثبات شده است که در غربالگری نقش تعیین کننده و کمک کننده دارد که به طور مختصر به آن می پردازیم.

غربالگری سرطان روده بزرگ

بر اساس آخرین گاید لاین ها در افراد بدون علامت،

بدون سابقه فردی سرطان یا بدون سابقه فامیلی سرطان

غربالگری از سن ۴۵-۵۰ سال به بالاتر توصیه میشود.

افراد علامت دار:

علائم مهم و قابل توجه در دستگاه گوارش شامل:

- بی اشتهایی طول کشیده که دلیل مشخصی برای آن

یافت نشده باشد.

- یبوستی که اخیرا دچار شدید و پیشرونده و طول

کشیده است.

- اسهال طول کشیده

- خونریزی گوارشی تحتانی

- کاهش وزن بیش از ۱۰ در صد در طی ۶ ماه

- احساس تخیله ناکامل بعد از اجابت مزاج

- احساس پری در مقعد

- احساس درد در مقعد

- سابقه فردی پولیپ در روده یا سابقه سرطان روده

بزرگ

- سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ (در موارد سابقه

فردی و خانوادگی سن غربالگری ۴۰ سالگی می باشد).

- سابقه بیماری التهابی روده (کرون یا کولیت اولسروز)

- کم خونی فقر آهن بدون دلیل مشخص

- سندرم های خانوادگی با ریسک بالا مثل (پولیپ

آدنوماتوز خانوادگی)

روشهای غربالگری متفاوتی برای شناسایی سرطان

روده بزرگ وجود دارد از جمله:

• تست خون مخفی

• سیگموئیدوسکوپی

• کولونوسکوپی

• سی تی اسکن کلونوگرافی

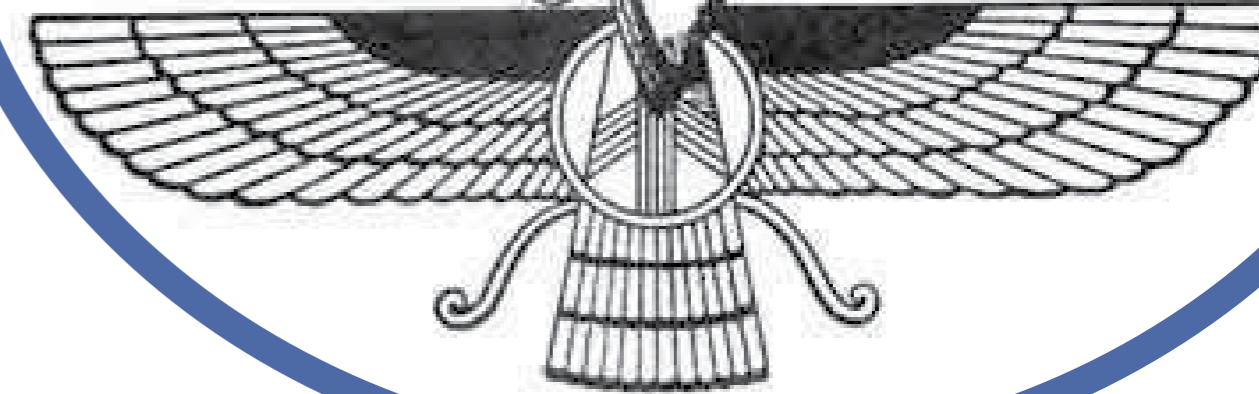
که بر حسب مورد پزشک یکی از روشها را انتخاب می

کند و فواصل بین غربالگریها بر اساس نوع بیماری،

روش ارزیابی متفاوت خواهد بود.

دکتر فاطمه تاجیک رستمی - استادیار
خون و آنکولوژی مجتمع حضرت رسول
اکرم (ص)





اندیشه، گفتار و کردار نیک

زرتشت یا زردشت پیامبر بزرگ ایران باستان است. گروهی او را تعلیم دهنده ی یکتاپرستی معرفی کرده‌اند که آهورامزدا را تبلیغ می‌کرد و خدایان باستانی آریایی ها را مردود می‌دانست. زرتشت، آتش را یکی از نشانه های خداوند روشنائی می‌دانست. برخی از تاریخ نویسان او را یکی از پر ابهام ترین شخصیت تاریخ دانسته‌اند. نقل شده است که زرتشت در سال ۶۶۰ قبل از میلاد به دنیا آمده و در سال ۶۳۰ قبل از میلاد به پیامبری برگزیده شده و در سال ۵۸۳ قبل از میلاد در سن ۷۷ سالگی در آتشکده‌ای در بلخ به شهادت رسیده است. زرتشت در پنجم دی ماه گاه شمار ایرانی، از دنیا رفت، این روز را روز خورایزد گویند. به روایت برخی از نوشته‌های اوستایی، زرتشت پیامبر ایرانی پس از پایان رسالت خود که بخشی از آن آموزش راستی و رستگاری و آرامش به انسان ها بود، در شهر بلخ به سر می‌برد. او هفتاد و هفت سال از عمرش می‌گذشت و در آتشکده شهر بلخ به آموزش و راهنمایی انسان‌ها می‌پرداخت و این هنگامی بود که گشتاسب کیانی، فرمانروایی آن سامان را به عهده داشت. گشتاسب و پسرش اسفندیار از بلخ که پایتخت آن زمان بود خارج شده بودند و ارجاسب فرمانروای تورانی که دشمن دیرینه ایرانیان بود از موقعیت استفاده کرد و توربراتور فرمانده سپاه خود را با لشکری بسیار به ایران فرستاد. لشکر تورانی، دروازه‌های شهر بلخ را با همه دلآوری های ایرانیان در هم شکستند و هنگامی که اشو زرتشت پیامبر ایرانی با لهراسب و گروهی از پیروانش در آتشکده بلخ به نیایش مشغول بودند حمله کردند و وی را به شهادت رساندند. زرتشتیان در روز خورایزد و دی ماه به آذربایان و پرستش گاه روی می‌آورند و نیایش پروردگار یکتا را به جا می‌آورند.

کتاب مقدس زرتشت، اوستا نام دارد که حاوی سروده ها و کلام زرتشت است. برخی مورخان بر این عقیده‌اند که توحیدی بودن یا ثنوی بودن زرتشت روشن نیست. پیروان زرتشت به نام‌هایی مانند مجوسی، گبر و پارسی خوانده می‌شوند. قرآن، تنها یکبار در آیه ۱۷

سوره حج پس از چند دین توحیدی و پیش از ذکر مشرکان واژه مجوس را به کار برده است. در گاتاها زرتشت در جامه مرد خردمندی که خود را در یک مأموریت بزرگ می‌بیند، ظاهر می‌شود. او با قدم‌های استواری به دنبال ایجاد تغییر است و به صورت شورانگیزی اطرافیان خود را به راستی فرا می‌خواند. او در این سروده ها، مردم را از پرستش دیوان که آنان را آفریده اهریمن و تباه‌کننده ی زندگی می‌بیند، باز می‌دارد و به آن‌ها وعده ی پیروزی نیکان را می‌دهد.

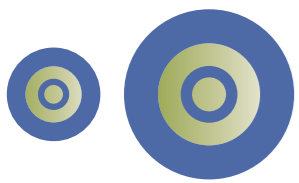
زرتشت باور داشت که انسان موجودی آزاد است و در تصمیم‌گیری‌های خود اختیار دارد؛ او می‌تواند انتخاب کند که در کنار نیروهای روشنایی بایستد یا در صف نیروهای تاریکی قرار گیرد. زرتشت این آزادی را هدیه‌ای از جانب اهورامزدا می‌دانست که از آغاز به انسان‌ها بخشیده شده است؛ در عین حال، به خوبی درک می‌کرد این آزادی می‌تواند به معنی آزادی گرویدن به نیروهای شر هم باشد. در مطالب متاخر شخصیتی افسانه‌ای از زرتشت ترسیم شده است؛ چنان‌که جایگاه او را از انسان‌های عادی فراتر برده‌اند و هم تراز ایزدان قرار داده‌اند. نوشته‌های پهلوی برای زرتشت پیش از ورود او به دنیای مادی هم زندگی قائل شده‌اند. او از سه قسمت تشکیل شده است: فر، فروهر و تن‌گوهر. فر زرتشت از آغاز خلقت وجود داشته است، فروهر او ۳۰۰۰ سال قبل از تولدش خلق شد و اهورامزدا در زمان تولد او، تن‌گوهرش را آفریده است. او پس از تولد در ۳۰ سالگی با اهورامزدا دیدار کرد و به موجودیت جسمانی دیوان بر روی زمین پایان داد.

از زرتشت به عنوان نخستین فیلسوف شناخته‌شده ی جهان نام برده شده است. نبرد نیروهای خیر و شر مضمون اصلی فلسفه ی او را می‌سازد که بر بسیاری از مکاتب فلسفی اثر چشم‌گیری گذاشته و تا امروز اندیشه ی ایرانی را تحت تأثیر خود داشته است. به علاوه، فلسفه ی زرتشت بر فلسفه ی یونانی و به واسطه ی آن، بر فلسفه ی غرب نیز اثرگذار بود. از زرتشت به عنوان نخستین کسی که پاسخی منطقی برای مسئله ی شر ارائه کرد، یاد شده است. زرتشت

در زبان سریانی به معنای ابراهیم است و برخی دیگر زرتشت را یکی از امامان ملت ابراهیم یا پیامبری می‌دانند که کتاب بر او نازل شده است. برخی نسب او را به منوچهر یکی از شاهنشاهان ایران رسانده‌اند.

زمان زندگی زرتشت را با اختلاف فراوان گفته‌اند. زادگاه زرتشت را از شرق تا غرب ایران گفته‌اند. فلسطین و یونان را نیز به عنوان محل تولد او گفته‌اند. کتاب مقدس زرتشت، اوستا نام دارد، اوستا به معنای اساس و بنیان. این کتاب در زبان‌های اوستایی، پهلوی و سانسکریت ریشه دارد. ابتدا به صورت شفاهی بوده و پس از اسلام به شکل مکتوب درآمده است.





پیشگیری از مسمومیت ناشی از مواد غذایی و گیاهان سمی

برخی از گیاهان تزئینی موجود در آپارتمان ها و باغچه ها می توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند. در صورت بلعیدن قسمت های مختلف یک گیاه مانند میوه، دانه و برگ آن توسط کودکان حتماً با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم با شماره ۱۹۰ داخلی ۳ و کد ۲ تماس حاصل نمایید.

سعی کنید نام گیاهان موجود در محیط کار و زندگی خود را بدانید تا در موارد بروز مسمومیت به گروه پزشکی اطلاع دهید.

مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، گل انگشتانه، آزالیا، شوکران و کرچک میتواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.

مسمومیت با قارچ های سمی بسیار خطرناک است. از مصرف قارچ هایی که نوع آنها را نمی شناسید جداً خودداری کنید.

در منزل خود از نگهداری گیاهان تزئینی که دارای میوه ها و ظاهر جذاب برای کودکان می باشند خودداری نمایید.

کنجکاوی ذاتی کودکان زیر ۵ سال و وجود جذابیت در شکل و رنگ بخش های مختلف یک گیاه سمی منجر به بلعیده شدن آن توسط کودک می شود.

شیره سمی برخی از گیاهان سمی آپارتمانی مانند دیفن باخیا و کالادیوم در صورت خورده شدن می تواند سبب تورم، خارش و سوزش مخاط دهان و خفگی و یا آسیب گوارشی فرد مسموم شود.

برخی از داروهای گیاهی در صورت مصرف بیش از حد یا نابجا می توانند مسمومیت های منجر به مرگ ایجاد نمایند.

از القای استفراغ در مسمومیت با این فرآورده خودداری نموده و مصدوم را سریعاً به بیمارستان منتقل نمایید.

باکتری ها، ویروس ها، قارچ ها، مواد افزودنی غیرمجاز، فلزات سنگین، باقیمانده سموم نباتی از عوامل مهم ایجاد مسمومیتهای غذایی محسوب می شوند. مسمومیت با مواد غذایی می تواند در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده های غذایی، تهیه و نگهداری آنها ایجاد شود.

از مصرف کنسروهایی که در قوطی آن ها آثار نشت، برآمدگی و فرورفتگی و زنگ زدگی مشاهده می شود خودداری کنید. آیا می دانید نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به « بوتولیسم » از کشنده ترین انواع مسمومیت ها به شمار می رود؟

بوتولیسم در اثر مصرف مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا، کشک

خام و عسل طبیعی که در شرایط نامناسب و غیربهداشتی تهیه و نگهداری شده اند ایجاد می شود.

علائم و نشانه های بوتولیسم به صورت تأخیری ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده

به باکتری و به صورت تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک، عدم توانایی حرکتی، سختی در بلع، اختلال تکلم و بیبوست ظاهر می شود.

آیا می دانید اسهال یکی از علائم در بسیاری از مسمومیت های غذایی است؟ مسمومیت با گیاهان سمی یکی از شایع ترین علل بروز مسمومیت های اتفاقی در کودکان در جهان به شمار می آید.

مصرف یک گیاه توسط حیوانات اهلی و وحشی، دلیلی بر غیرسمی بودن آن برای انسان نیست.



منبع: معاونت غذا و دارو، دانشگاه علوم پزشکی ایران، دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت



ایمن گوش دهید

اشتراک گذاری اطلاعات و ترویج اقدامات در راستای پیشگیری از کاهش شنوایی و بهبود مراقبت های شنوایی است.

ضمن تبریک این روز به اساتید و همکاران و دانشجویان شنوایی شناس، تلاش های گران قدر این عزیزان در زمینه تشخیص و توانبخشی شنوایی را پاس میداریم. برای مراقبت از گوش و شنوایی این باید ها و نبایدها را جدی بگیرید:

نکاتی برای سلامت گوش و شنوایی

نبایدها	بایدها
از ورود هرگونه اجسام خارجی مانند گوش پاک کن، هر گونه روغن، سنجاق و غیره به مجرای گوش خود اکیداً خودداری کنید	در محیط های پر سروصدا از گوش گیر استفاده کنید
در آب های آلوده شنا نکنید و تستشو انجام ندهید	شنوایی خود را به طور مرتب بررسی کنید
هدفون، هندزفری و یا گوش گیر شخصی خود را به اشتراک نگذارید	در صورت توصیه، به طور مرتب از سمک های خود استفاده کنید
به اصوات بلند یا موسیقی با صدای بلند گوش ندهید	اگر مشکلات گوش یا شنوایی دارید به پزشک مراجعه کنید

مراقبت از گوش و شنوایی برای همه! بیاید آن را به واقعیت تبدیل کنیم
#روزجهانی_شنوایی #مراقبت_شنوایی

اگر راجع به سلامتی از عموم مردم سوال پرسید متوجه خواهید شد که پاسخ اکثر مردم در ارتباط با ورزش کردن، چک آپ سالانه دندان ها، هشت ساعت خواب مفید در شبانه روز، متعهد بودن به یک رژیم غذایی سالم و مقوی، پرهیز از دخانیات و مواد مخدر خواهد بود. تحقیقات نشان می دهد چیزی که زیاد مورد توجه افراد نیست رعایت اصول بهداشت و سلامت گوش است. روز جهانی شنوایی در ۳ مارس مصادف با ۱۳ اسفند هر سال برای افزایش آگاهی در مورد چگونگی جلوگیری از ناشنوایی و کم شنوایی و ترویج مراقبت از گوش و شنوایی در برابر جهان برگزار می شود. روز جهانی شنوایی شناسی کمپینی است که توسط دفتر پیشگیری از نابینایی و ناشنوایی سازمان جهانی بهداشت (WHO) برگزار می شود. اهداف این کمپین

روز جهانی شادی



به من گفتند که در مورد شادی بنویسم، می توانم بگویم شادی یک احساس رضایت درونی وابسته به شرایط بیرونی است، شرایطی مانند رفاه اقتصادی، روابط اجتماعی مطلوب، کسب موفقیت های بزرگ و غیره می توانند احساس شادی را در ما ایجاد کنند، با این حال چیزهایی که گفتم قانع کننده نیستند زیرا اگر تعریف مان از شادی فقط احساسی باشد که وابسته به اتفاق های ویژه است، پس کاملاً ناپایدار است، مانند تمام چیزهای این جهان، این شاید حقیقتی تلخ باشد اما مستند است.

روز جهانی شادی است و نمی خواهم تلخی به کام تان بریزم، اما به هر حال اتفاقات بزرگی که منتظر رخداد شان هستیم، انتظارات بزرگ هم به دنبال خواهند داشت. انتظار داریم با قبول شدن در این آزمون مهم یا برنده شدن در آن رقابت ارزشمند برای همیشه احساس سعادت و شادی کنیم در حالی که این چنین نیست. در جهانی که اینگونه ناپایدار است شاید بهتر باشد لقمه های کوچکتری برداریم تا انتظارات کوچکتری هم داشته باشیم، منتظر اتفاقات بزرگ برای تجربه شادی نباشیم. همین حالا به هر روشی که می توانید از آدم های مهم زندگی تان تشکر کنید، به آنها بگویید که از اینکه در زندگی تان هستند خوشحال هستید. تبریک می گویم، شما نه تنها باعث ایجاد احساس شادی در خود شدید بلکه شادی را تولید کردید و این هدف روز جهانی شادی است.



امید زندی - کارشناس پرستاری مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)



در انجام خانه تکانی مراقب سلامت خود باشیم

عید نوروز در راه است و بازار خانه تکانی در اسفند گرم است، لازم است بیشتر مراقب باشیم، برای این منظور به مطالب ذکر شده به دیده منت بنگرید.

پیشگیری از بروز مسمومیت با سموم دفع آفات و مواد شیمیایی و شوینده خانگی

- در هنگام استفاده از فرآورده های شیمیایی و سموم مختلف اعم از سموم خانگی یا صنعتی، حتماً در نور کافی برچسب روی بسته بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمایید.

- در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده و پاک کننده پنجره ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد.

- از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و جرم بر با فرآورده های سفیدکننده مانند وایتکس جداً خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلال بسیار سمی و خفه کننده است.

- هنگام استفاده از مواد سفیدکننده و یا جرم بر در سرویس های بهداشتی، درب و پنجره را باز گذاشته و هواکش را روشن نمایید.

- پس از مصرف مواد شوینده، سفیدکننده، جرم بر و لوله بازکن در محیط های دربسته و کوچک مانند دستشویی

و حمام به هیچ عنوان در این مکان ها توقف نکنید چراکه گازهای تولید شده در فضای کوچک، خفه کننده و سمی است.

- ضمن استفاده از مواد شیمیایی حتماً از وسایل محافظت کننده مانند دستکش بلند، کفش نفوذ ناپذیر، لباس آستین بلند، شلوار بلند و جوراب استفاده نمایید.

- برچسب روی ظروف سموم دفع آفات و بروشور آن را ابتدا کاملاً مطالعه کنید و سپس جهت استفاده دقیقاً مطابق دستور عمل نمایید.

- هرگز سموم دفع آفات را در ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید.

- استفاده بی رویه از سموم دفع آفات نه تنها باعث بروز مقاومت در آفات می شود بلکه می تواند از طریق ایجاد باقیمانده در محصولات و آلودگی محیط زیست برای انسان مضر محسوب گردد.



منبع: معاونت غذا و دارو، دانشگاه علوم پزشکی ایران، دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت



سوالات



مجمع آموزشی پژوهشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آدرس: تهران، ستارخان، خیابان نیایش، نبش منصوری
۰۲۱-۶۴۳۵۱

www.hrnc.iums.ac.ir

instagram: @rasoulakram-hospitalcomplex



- ۱- داروی بوتاکس از سم کدام باکتری استخراج می شود؟
(الف) مایکوباکتریوم
(ب) اشریشیا کولی
(ج) مایکو باکتریوم توبرکلوزیس
(د) کولستریدیوم بوتولینیوم
- ۲- از عوامل خطر برای ابتلا به سرطان کدام است؟
(الف) سن بالا
(ب) ژنتیک
(ج) چاقی
(د) همه موارد
- ۳- کدام یک از جملات زیر صحیح نیست؟
(الف) بیماری های قلبی، عروقی، حوادث ترافیکی و سرطان ها از مهمترین علل مرگ و میر مردان است.
(ب) شایعترین علت مرگ و میر مردان ایرانی پروستات بوده است.
(ج) امید به زندگی مردان بدون توجه به نژاد و منطقه جغرافیایی بیشتر از زنان است.
(د) هر ساله ۱ تا ۷ اسفند ماه مصادف با هفته ملی سلامت مردان ایرانی است.
- ۴- چگونه از بروز بیماری های کلیوی پیشگیری کنیم؟
(الف) مراقب مصرف داروهای بدون نسخه باشید.
(ب) انجام آزمایش را فراموش نکنید.
(ج) رژیم غذایی و سبک زندگی نادرست را ترک کنید.
(د) همه موارد
- ۵- باید های سلامت گوش و شنوایی کدام ها هستند؟
(الف) در محیط های پر سر و صدا از گوش گیر استفاده کنید.
(ب) در آب های آلوده شنا نکنید.
(ج) مورد ب و د
(د) به موسیقی با صدای بلند گوش ندهید.
- ۶- روز بزرگداشت پروین اعتصامی کدام گزینه است؟
(الف) ۱۲ اسفند
(ب) ۱۸ بهمن
(ج) ۲۵ اسفند
(د) ۲ دی
- ۷- در پیشگیری از مسمومیت با مواد شیمیایی و شوینده های خانگی کدام مورد صحیح است؟
(الف) در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده و پاک کننده پنجره ها را باز کنید تا هوا به خوبی جریان داشته باشد.
(ب) مخلوط کردن مواد شوینده با هم منعی ندارد.
(ج) سموم دفع آفات را در ظرف مشابه مواد خوراکی نگهداری کنید.
(د) گاز های تولید شده از مواد شیمیایی و شوینده ها مضر نیستند.
- ۸- شعار امسال برای روز جهانی خواب کدام است؟
(الف) خوابی مفید برای همه
(ب) سلامت خواب را در اولویت قرار دهید.
(ج) خواب با کیفیت، سلامت بیشتر
(د) هیچکدام
- ۹- علائم مهم در دستگاه گوارش که نیاز به پیگیری از نظر ابتلا به سرطان دارد کدام است؟
(الف) بی اشتهايي طول کشیده که دلیل مشخصی برای آن یافت نشده باشد.
(ب) یبوستی که اخیرا دچار شدید و پیشرونده و طول کشیده است.
(ج) اسهال طول کشیده
(د) همه موارد
- ۱۰- شعار امسال برای روز ملی بهداشت محیط کدام گزینه است؟
(الف) بهداشت محیط مساوی سلامت جامعه
(ب) همه با هم برای کاهش آلودگی
(ج) آمادگی برای محافظت از سلامت
(د) هیچکدام

در پایان هر فصل به عزیزانی که به سوالات زیر که مرتبط به مطالب درج شده در نشریه می باشد، پاسخ دهند به قید قرعه به دو نفر کارت هدیه اهدا می گردد.
لازم به ذکر است نام ونام خانوادگی، سمت و محل خدمت خود را با پاسخ نامه به شماره تماس [۰۹۰۲۵۳۶۱۶۱۲](tel:09025361612) پیامک نمایید.