



نشریه علمی فرهنگی نماد

شماره ۱۵ / سال چهارم / پاییز ۱۴۰۳

پوکی استخوان

پژوهش

توانبخشی

دیابت

روبان صورتی

روز پرستار

روز جهانی غذا

مصاحبه با خانم کاعبدالله

به مناسبت روز مادر



نشریه علمی پژوهشی در مطالعات ادبیات و فرهنگ ایران

شماره ۱۵

پاییز ۱۴۰۳

مدیر مسئول : دکتر مهرداد دیانتی

سر دبیر : ندا شفیعی

مدیر اجرایی : ندا شفیعی

گرافیکست : حمید رزم کبیر

با همکاری : دکتر نادر توکلی ، دکتر سعید کلانتری ، دکتر طاهره

زروک

همکاران نشریه:

دکتر زهرا احمدی ، خدیجه انصاری، سحر ایمانلو ، دکتر هاله چهره
گشا، علی حیدری ، هما خورسندی ثانی ، دکتر جواد صراف زاده
، دکتر حسین صمدانی فرد ، فریده عابدی ، فرهاد قاسمی ، مهین
قاسمی ، شقایق نژاد فارابی، المیرا نوری ، دکتر مریم نیک صولت

فهرست

- ۲..... بانوی سالم (المیرا نوری) .
- ۴..... قاتل خاموش (پوکی استخوان) (دکتر هاله چهره گشا)
- ۶..... پیشگیری از سکنه مغزی (دکتر زهرا احمدی) .
- ۸..... تعریف پژوهش (شقایق نژاد فارابی) .
- ۹..... معلولیت و ضرورت توانبخشی (دکتر جواد صراف زاده)
- ۱۰..... شاعر بزرگ و پر آوازه ایران (علی حیدری)
- ۱۱..... با دیابت خوب زندگی کنیم (دکتر حسین صمدانی فرد)
- ۱۲..... حقوق بشر، زبان مشترک اخلاقی (علی حیدری)
- ۱۴..... چند راه کار برای خود مراقبتی روانی (مهین قاسمی)
- ۱۶..... روز پرستار.....
- ۱۷..... روز جهانی معلولین، روز باورهای استوار (خدیجه انصاری)
- ۱۸..... روز جهانی تخم مرغ (فریده عابدی) .
- ۱۹..... تغذیه سالم برای همه (فریده عابدی)
- ۲۰..... شکستن مرزهای هاری (هما خورسندی ثانی)
- ۲۲..... روز مادر.....
- ۲۳..... ورزش، سلامتی، زندگی (فرهاد قاسمی)
- ۲۴..... روبان صورتی (دکتر فاطمه تاجیک رستمی)
- ۲۵..... آخرین دلبری پاییز (سحر ایمانلو) .
- ۲۶..... سندرم آسیب پذیری در سالمندان (دکتر مریم نیک صولت)
- ۲۸..... زخم (داود شونندی)
- ۳۰..... سوالات.....

«زن را به چشم آن عنصر اصلی تشکیل خانواده در نظر بگیرید؛ که خانواده اگر چه از مرد و زن تشکیل می‌شود و هر دو در تشکیل خانواده و موجودیت آن مؤثرند، اما آسایش فضای خانواده، آرامش و سکونتی که در فضای خانه است، به برکت زن و طبیعت زنانه است. با این چشم به زن نگاه کنند.»

«از بیانات رهبر معظم انقلاب اسلامی ایران»

سلامت زنان یک نمونه از سلامت جامعه است که طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت به فردی که سلامت کامل جسمی، روانی و رفاه اجتماعی را داراست دلالت دارد و نه الزاماً به حالتی که فرد دچار یک بیماری یا ناتوانی است؛ که معمولاً به آن بهداشت باروری گفته می‌شود. بسیاری از افراد درباره مرز تعریف بین بهداشت زنان و بهداشت عمومی زنان که معمولاً به آن سلامت زنان و آنچه مربوط به آن است گفته می‌شود، بحث می‌کنند. این موارد در کشورهای در حال توسعه که زنان از نظر سلامت خطرات بیشتری را نسبت به دیگر کشورها تجربه می‌کنند بدتر خواهد



بود. لذا نقش بی‌بدیل زنان در سلامت خانواده و جامعه بر کسی پوشیده نیست. زنان در صورت داشتن سواد سلامت کافی و آگاهی از خودمراقبتی می‌توانند یار و همراه متولیان سلامت و ارتقادهنده سلامت جوامع باشند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، عناوین روز شمار هفته سلامت بانوان ایران به شرح ذیل اعلام شده است:

سه شنبه ۲۴ مهر ۱۴۰۳؛ سلامت مادری و فرزندآوری

چهارشنبه ۲۵ مهر ۱۴۰۳؛ سواد سلامت، خودمراقبتی و سلامت زنان

پنج شنبه ۲۶ مهر ۱۴۰۳؛ شیوه زندگی سالم در دوره‌های مختلف زندگی زنان

جمعه ۲۷ مهر ۱۴۰۳؛ نقش خانواده در حفظ و ارتقاء سلامت زنان، مادران و فرزندان

شنبه ۲۸ مهر ۱۴۰۳؛ فرصت‌ها و تهدیدات رسانه‌ای و تأثیرات آن بر سلامت زنان

یکشنبه ۲۹ مهر ۱۴۰۳؛ بر اساس اولویت‌های دانشگاهی و بومی

دوشنبه ۳۰ مهر ۱۴۰۳؛ سرطان پستان از پیشگیری تا بهبودی

گرچه در حال حاضر بسیاری از زنان از مراقبت‌های دوران بارداری و زایمان بهره‌مند می‌شوند؛ لیکن این مزایا به همه جا تعمیم نمی‌یابد. هنوز هم زنان بر اثر عوارض بارداری، سقط و زایمان جان خود را از دست می‌دهند. در حالی که امکان پیشگیری از بسیاری از این مرگ‌ها وجود دارد. خود ارزیابی ماهانه پستان و انجام ماموگرافی پس از ۴۰ سالگی و انجام آزمایش بررسی خون مخفی در مدفوع از ۵۰ سالگی به بعد (در افراد بدون سابقه خانوادگی سرطان گوارشی) به شناسایی زود هنگام بیماری کمک کرده و از پیشرفت آن جلوگیری می‌نماید.

در این راستا، در مجتمع حضرت

رسول اکرم (ص) کلیه اقدامات لازم

جهت غربالگری‌های سلامت بانوان در

تمامی سنین، مراقبت‌های حین بارداری

و پس از زایمان فراهم شده و تحت نظارت کادر

درمان حرفه‌ای در حال ارائه خدمت می‌باشیم.

قاتل خاموش

پوکی استخوان (Osteoporosis) یکی از بیماری‌های شایع است که به تدریج باعث تضعیف و شکنندگی استخوان‌ها می‌شود. این بیماری به ویژه در زنان بالای ۵۰ سال و در دوران یائسگی شایع‌تر است و به همین دلیل به آن «قاتل خاموش» نیز گفته می‌شود، زیرا معمولاً بدون علامت پیشرفت می‌کند و تا زمان بروز شکستگی‌های ناگهانی، فرد از وجود آن بی‌خبر است.

علل و علائم بالینی پوکی استخوان

پوکی استخوان به معنای کاهش تراکم و استحکام استخوان‌هاست این بیماری باعث می‌شود که استخوان‌ها ضعیف‌تر و مستعد شکستگی شوند. عواملی مانند سن، جنسیت، وراثت، رژیم غذایی نامناسب و عدم فعالیت بدنی می‌توانند خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهند. به طور خاص، زنان پس از یائسگی به دلیل کاهش سطح هورمون استروژن بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند. متأسفانه پوکی استخوان معمولاً هیچ علامت خاصی ندارد تا زمانی که شکستگی رخ دهد. برخی از علائم اولیه ممکن است شامل کمردرد ناشی از شکستگی مهره‌ها، کاهش قد به مرور زمان، قامت خمیده و شکستن آسان استخوان‌ها باشد.

روش‌های پیشگیری از پوکی استخوان

با توجه به شیوع بالای این بیماری، آگاهی از علائم، روش‌های پیشگیری و درمان آن می‌تواند به حفظ سلامت استخوان‌ها و کیفیت زندگی افراد کمک کند. برای جلوگیری از پوکی استخوان، رعایت این ۴ نکته ضروری است:

۱- رژیم غذایی غنی از کلسیم و ویتامین دی از طریق مصرف مواد غذایی مانند لبنیات، سبزیجات برگ سبز و ماهی‌های چرب. مصرف روزانه ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم و ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد ویتامین برای جذب کلسیم ضروری است. منابع غذایی کلسیم شامل لبنیات، ماهی‌های چرب، سبزیجات برگ سبز و مکمل‌ها هستند.

۲- فعالیت بدنی منظم شامل تمرینات مقاومتی و وزنه‌برداری می‌تواند به تقویت استخوان‌ها کمک کند. انجام ورزش‌های مقاومتی و تحمل وزن مانند پیاده‌روی، دویدن یا وزنه‌برداری به تقویت تراکم

استخوان کمک می‌کند. همچنین تمرینات تعادلی به جلوگیری از زمین خوردن و شکستگی‌های ناشی از آن کمک می‌کند.

۳- پرهیز از سیگار کشیدن؛ زیرا سیگار کشیدن باعث کاهش تراکم استخوان می‌شود و خطر شکستگی را افزایش می‌دهد. همچنین مصرف الکل بر فرآیند تشکیل استخوان تأثیر منفی دارد.

۴- داشتن وزن مناسب به حفظ تراکم استخوان کمک می‌کند. کاهش وزن یا اضافه وزن هر دو می‌توانند خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهند.

غربالگری پوکی استخوان و انجام تست تراکم استخوان به سن و شرایط فرد بستگی دارد. بر اساس اطلاعات موجود، بهترین زمان برای شروع این غربالگری به شرح زیر است: توصیه می‌شود خانم‌ها از سن ۶۵ سالگی به بعد تست تراکم استخوان را انجام دهند. این سن به دلیل افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان بعد از یائسگی تعیین شده است. برای آقایان، معمولاً غربالگری در دهه هفتم زندگی، یعنی از سن ۷۰ سالگی به بعد، پیشنهاد می‌شود. افرادی که در خانواده‌شان سابقه شکستگی ناشی از پوکی استخوان وجود دارد، ممکن است نیاز به غربالگری زودتر از سنین مذکور داشته باشند. افرادی که داروهای خاصی مانند کورتیکواستروئیدها مصرف می‌کنند یا دارای بیماری‌های اسکلتی-عضلانی هستند، باید این تست را در سن پایین‌تر بر اساس صلاحدید پزشک معالج انجام دهند.

درمان پوکی استخوان

شامل تغییرات در سبک زندگی، مصرف داروهای تجویزی و مکمل‌های کلسیم و ویتامین D است. داروهایمانند بیس فوسفونات‌ها می‌توانند به کاهش خطر شکستگی کمک کنند. همچنین، مراجعه منظم به پزشک برای بررسی تراکم استخوان و مشاوره در مورد درمان‌های مناسب بسیار مهم است.

دکترهااله چهره گشا _ متخصص داخلی و فوق تخصص غدد مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)



سکته مغزی یکی از علل اصلی مرگ و میر و ناتوانی در سراسر جهان است. سکته مغزی ایسکمیک زمانی به وقوع می پیوندد که جریان خون به ناحیه ای از مغز به دلیل انسداد عروق مغزی توسط لخته خون یا پلاک های چربی کاهش می یابد یا قطع می شود. پیشگیری اولیه از سکته مغزی ایسکمیک بر اساس شناسایی و کنترل عوامل خطر متمرکز است. دستورالعمل های انجمن قلب آمریکا (AHA) در سال ۲۰۲۴، راهنمایی های دقیق برای پیشگیری از سکته مغزی و مدیریت خطرات آن ارائه داده است.

کنترل فشار خون: فشار خون بالا مهم ترین عامل خطر سکته مغزی است.

بر اساس دستورالعمل های AHA ۲۰۲۴، هدف فشار خون برای بیشتر افراد کمتر از ۸۰/۱۳۰ میلی متر جیوه است. تغییرات سبک زندگی شامل کاهش مصرف نمک، ورزش منظم و مصرف داروهای ضد فشار خون (در صورت نیاز) توصیه می شود.

مدیریت دیابت: کنترل قند خون از طریق رژیم غذایی، ورزش و

داروهای مناسب ضروری است. هدف HbA1c برای اکثر بیماران دیابتی کمتر از ۷٪ توصیه می شود.

کاهش کلسترول خون: کنترل سطح کلسترول، به ویژه

کاهش سطح کلسترول LDL، برای کاهش خطر سکته مغزی ضروری است.

هدف LDL کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر برای بیشتر بیماران توصیه می شود.

رژیم غذایی سالم، کاهش چربی های اشباع شده و استفاده از داروهای مناسب به کنترل کلسترول کمک می کند.

ترک سیگار: سیگار کشیدن با آسیب به دیواره عروق و افزایش التهاب خطر تشکیل

لخته را افزایش می دهد. ترک سیگار نه تنها به طور مستقیم خطر سکته مغزی را کاهش می دهد، بلکه به طور غیرمستقیم با کاهش احتمال افزایش فشار خون و بهبود عملکرد عروق، خطر را کاهش می دهد.

کنترل وزن و فعالیت بدنی منظم: اضافه وزن و چاقی، به ویژه در ناحیه شکم، یکی

از عوامل خطر سکته مغزی است. ورزش منظم با کاهش فشار خون، کنترل وزن و بهبود عملکرد عروق به پیشگیری از سکته مغزی کمک می کند. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت

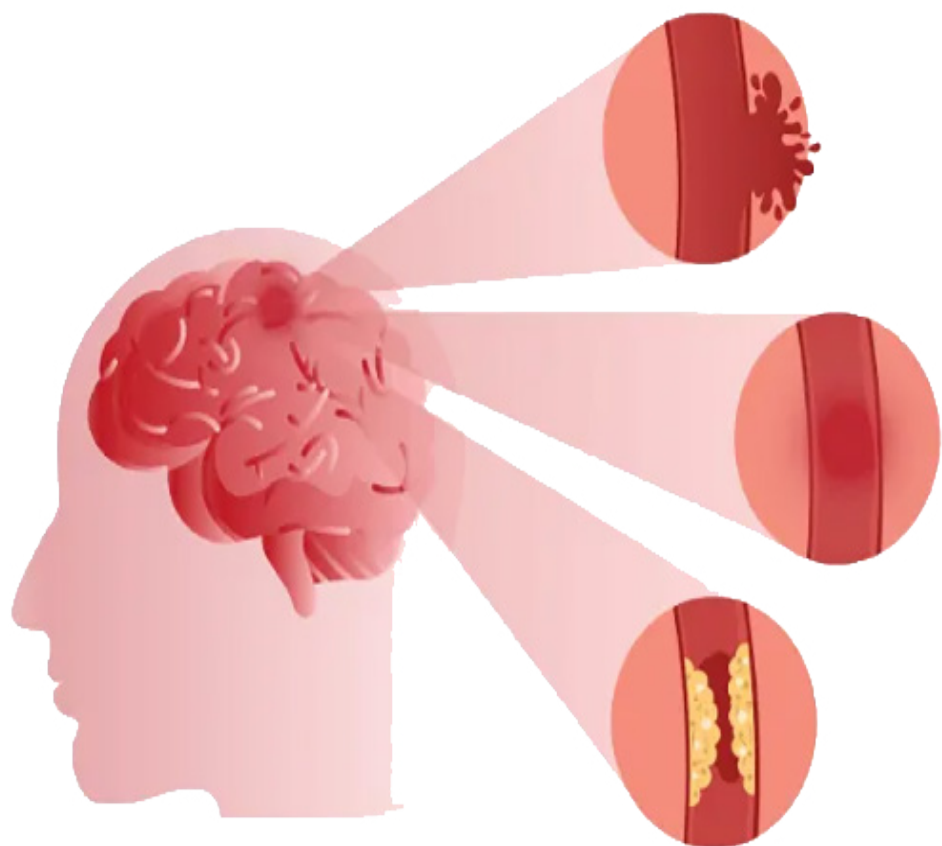
هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته توصیه می شود. رژیم غذایی سالم: رژیم مدیترانه ای شامل مصرف میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، روغن زیتون و آجیل خطر سکته مغزی را کاهش می دهد. کاهش مصرف نمک و پرهیز از غذاهای فرآوری شده توصیه می شود.

مدیریت استرس و خواب کافی: استرس مزمن و اختلالات خواب (مانند آپنه خواب) خطر سکته مغزی را افزایش می دهند. استفاده از تکنیک های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا و کاهش فعالیت های استرس زا می تواند به پیشگیری از سکته مغزی کمک کند.

پایبندی به سبک زندگی سالم، مشاوره منظم با پزشک و استفاده از داروهای تجویز شده می تواند نقش مهمی در کاهش شیوع سکته مغزی داشته باشد. همچنین آگاهی از علائم هشداردهنده این بیماری (مانند ضعف یک طرفه بدن، اختلال در گفتار و مشکلات ناگهانی بینایی) برای دریافت سریع کمک پزشکی ضروری است.



دکتر زهرا احمدی -
متخصص داخلی مغز و
اعصاب مجتمع حضرت
رسول اکرم (ص)



تعریف پژوهش

پژوهش فرایندی نظام‌مند، هدفمند، دقیق و عینی برای پاسخ به سوالات یا یافتن راه حل مسائل، کشف حقایق، تفسیر و تحلیل پدیده‌ها است. این فرایند شامل گردآوری، تجزیه و تحلیل اطلاعات و تفسیر یافته‌ها به منظور دستیابی به دانش جدید یا تأیید یا رد دانش موجود است. این تعاریف بر اساس زمینه مطالعه نویسندگان و محققان متفاوت است. مثلاً در تعریف اول کلماتی مانند آزمایش و آزمون به چشم می‌خورد که ذهن را بیشتر به سمت علوم تجربی می‌برد و در تعریف دوم که کلماتی مانند بازگویی، رفتار و انگاشته‌ها به چشم می‌خورد بیشتر زمینه علوم انسانی دارد. اما ما می‌خواهیم یک تعریف ساده‌تر و کاربردی‌تر را به شما ارائه کنیم، تعاریف بالا با وجود جامع بودن ممکن است برای همه یک معنی نداشته باشد.

تعریف خودمانی از پژوهش: پژوهش یعنی گشتن دنبال اینکه یک سؤال یا مشکل چطور به وجود آمده یا گشتن دنبال جواب یک سؤال؛ اما با رعایت یک سری قواعد و قوانین و از روش‌های خاص که به آن روش تحقیق می‌گوییم.

انواع پژوهش:

- **پژوهش کاربردی و پژوهش بنیادی**
هدف پژوهش بنیادی، گسترش دانش و فهم ما از جهان است در حالی که پژوهش کاربردی با هدف حل مسائل مشکلات دنیای واقعی انجام می‌شود.
- **پژوهش کمی و پژوهش کیفی**
در این دسته بندی نوع داده ها اهمیت دارند. در پژوهش کمی داده ها کمی و قابل اندازه گیری و شمارش هستند و در پژوهش کیفی داده ها غیر قابل شمارش هستند. به نسبت در این دو نوع پژوهش، متغیرها و روش انجام پژوهش نیز متفاوت است.
- **پژوهش توصیفی و پژوهش تحلیلی**
در پژوهش توصیفی تنها به توصیف وضعیت موجود پرداخته می‌شود و هدف آن ارائه تصویری از واقعیت است. اما پژوهش تحلیلی علاوه بر توصیف وضعیت، به تحلیل و نتیجه گیری و حل مسائل نیز می‌پردازد.

اهمیت پژوهش:

افزایش دانش: پژوهش به ما کمک می‌کند تا دانش خود را در مورد جهان و پدیده‌های مختلف افزایش دهیم.
حل مسائل: پژوهش به ما کمک می‌کند تا مسائل و مشکلات دنیای واقعی را حل کنیم.
بهبود تصمیم‌گیری: پژوهش به ما کمک می‌کند تا تصمیمات بهتر و آگاهانه‌تری اتخاذ کنیم.
پیشرفت علم و فناوری: پژوهش، موتور محرک پیشرفت علم و فناوری است.

شقایق نژاد فارابی- واحد پژوهش مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)

معلولیت و ضرورت توانبخشی

در یک دید کلی معلولیت (Disability) به شرایطی گفته می‌شود که موجب ناتوانی، کم توانی و یا محدودیت در استقلال زندگی طبیعی یک فرد شده باشد. آسیب‌های وسیع و متنوعی می‌توانند اینگونه محدودیت‌ها را در فعالیت‌های روزمره زندگی ایجاد کنند. فرد معلول ممکن است در یک یا چند جنبه از توانایی‌های فردی، جسمی، اجتماعی، حرفه‌ای و روحی-روانی و ... خود دچار محدودیت گردد و بنابراین گروه متنوعی از معلولیت‌ها مانند معلولیت‌های سیستم عصبی، گفتاری، شنوایی، جسمی، ذهنی و ... می‌تواند وجود داشته باشد که بر اساس آنها نیاز به توانبخشی منطبق بر معلولیت خود مانند توانبخشی ذهنی، روانی، فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتار درمانی، شنوایی شناسی، بینایی سنجی و همچنین استفاده از وسایل کمکی (ارتز یا پروتز) داشته باشد.

گرچه واژه «معلولیت» ممکن است ذهنیت منفی را ایجاد کند اما ارتقا علوم توانبخشی در کنار پیشرفت فن آوری‌ها، عرصه جدیدی در آرایه خدمات توانبخشی به معلولین عزیز فراهم نموده و آنها را هرچه بیشتر به زندگی مستقل نزدیک نموده است.

بر طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، ۱۶ درصد از جمعیت جهان دارای معلولیت واضح می‌باشند که این آمار با توجه به افزایش جمعیت سالمندی و افزایش شیوع بیماری‌های غیر واگیر در حال افزایش است. این مساله از یک طرف و تاثیرگذاری شدید محیط زندگی معلول از طرف دیگر، توجه ویژه سیاستگذاران نظام سلامت کشور را به اهمیت خدمات توانبخشی معلولین و ضرورت ایجاد شرایط زندگی مناسب و منطبق بر نیازهای آنها را آشکار می‌سازد، چرا که محیط‌های غیرقابل دسترس موانعی ایجاد می‌کنند که اغلب مانع مشارکت کامل و مؤثر افراد دارای معلولیت در جامعه بصورت برابر با دیگران می‌شود.

در انتها یادآور می‌گردد، متخصصان فیزیوتراپی در سراسر میهن اسلامی در کنار دیگر گروه‌های پزشکی و توانبخشی، در ارائه خدمات با کیفیت و به روز به جامعه معلولین عزیز کشور از هیچ کوششی دریغ نداشته و نخواهند داشت تا آنها بتوانند همانند گذشته با مشارکت هرچه بیشتر در عرصه‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و ... به افتخار آفرینی‌ها خود در میادین علمی، فرهنگی، ورزشی و در نهایت توسعه کشور ادامه دهند.

دکتر جواد صراف زاده - رئیس بخش فیزیوتراپی مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)



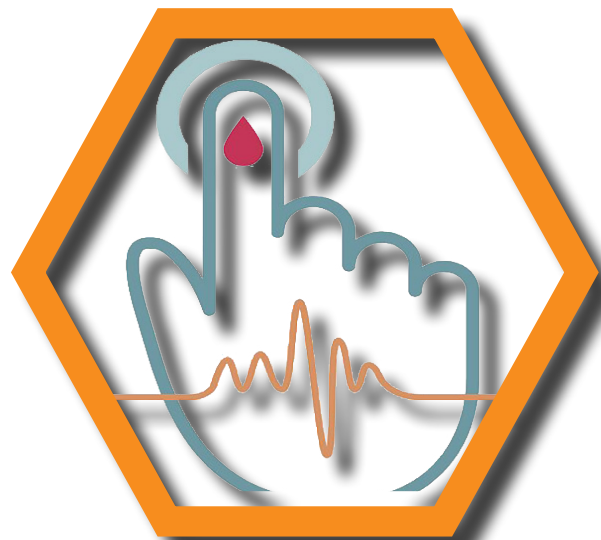
با دیابت خوب زندگی کنیم

دیابت بنا به تعریف، افزایش قند خون در فرد مبتلا می باشد؛ به گونه ای که موجب بروز عوارض عروقی (عروق کوچک و عروق بزرگ) شود.

عوارض عروق کوچک شامل درگیری چشمی، درگیری کلیوی و درگیری اعصاب محیطی می باشد.

درگیری عروق بزرگ همانند ایجاد سکته قلبی، سکته مغزی و عوارض مشابه می باشد.

این بیماری در زندگی امروزی بشر با توجه به افزایش مصرف مواد غذایی پرکالری و چاقی و بی حرکتی بیش از حد در حال افزایش است و متأسفانه از عوارض این دو تغییر سبک زندگی امروزی، وجود بیماران زیاد مبتلا به کبدچرب و سندرم متابولیک و دیابت می باشد.



دکتر حسین صمدانی فرد - متخصص بیماری های داخلی، فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)

شاعر بزرگ و پر آوازه ایران

دیوان

حافظ

«خواجه شمس الدین محمد بن بهاء الدین محمد حافظ شیرازی (۷۲۷ - ۷۹۲ هجری قمری) مشهور به لسان الغیب، ترجمان الاسرار، لسان العرفا و ناظم الاولیاء، متخلص به حافظ، شاعر فارسی گوی ایرانی بود. بیش تر شعرهای او غزل است. مشهور است که حافظ به شیوهی سخن پردازی خواجهی کرمانی گرویده و همانندی سخنش با شعر خواجه مشهور است. حافظ را از مهم ترین اثرگذاران بر شاعران فارسی زبان پس از خود می شناسند. «صاحب نظران بر آنند که حافظ غزل فارسی را به اوجی رساند که دیگر هرگز تکرار نشد. شعر حافظ دارای سه فضای عاشقانه و عارفانه و مدحی است. حافظ پژوهان برجسته ترین ویژگی سبکی غزل او را «پیشانی» دانسته اند؛ یعنی استقلال و عدم ارتباط ابیات: هر بیت موضوعی را مطرح می کند که گاه مستقل از دیگر ابیات حتی به موضوعی جداگانه اشاره دارد و گاه در ارتباط با موضوع همان غزل است. دگرگونی های پی در پی، بنمایه ها و صور خیال حافظ سبب می شود خیال کنیم موضوع شعر پیوسته تغییر می کند، درحالی که شاید چنین نباشد. از این رو، برای تحلیل درست غزل حافظ باید مرز ظریف میان موضوع بیان شده و روش های گوناگون بیان آن موضوع را در نظر داشت. مشهور است که ایشان از حافظان قرآن بودند و در اثرپذیری حافظ از قرآن تردیدی نیست. انقلاب حافظ در غزل، که همانا سرودن ابیاتی دارای معنای مستقل می باشد، تحت تأثیر سبک قرآن بوده است. در عین حال، حافظ فرهنگ باستانی و فرهنگ اسلامی ایران را با دین، کلام، فلسفه و عرفان پیوند داد و در شعرش متبلور ساخت. او عناصر جهان بینی رندانه اش را وامدار فردوسی، خیام، سنایی، عراقی، عطار و مولوی است. در سده های هجدهم و نوزدهم میلادی اشعار او را به زبان های اروپایی نیز ترجمه شد و نامش به محافل ادبی جهان غرب نیز راه یافت.

علی حیدری

حقوق بشر ، زبان مشترک اخلاقی



حقوق بشر اساسی ترین و ابتدایی ترین حقوقی است که هر فرد به طور ذاتی و فطری، به صرف انسان بودن از آن بهره مند می شود، ضمن اینکه از پرچالش ترین مسائل انسانی در جهان می باشد، چه از جهت رعایت حقوق انسانی و یا عدم رعایت و نادیده گرفتن این حق انسانی.

در واقع می توان گفت در صورتی که جامعه ی جهانی در فضای صلح و با یک زبان مشترک اخلاقی، گفتگو و مباحثه کنند، این زبان مشترک اخلاقی، در واقع حقوق بشر نامیده می شود. با این وجود هنوز امروزه متخصصان حقوق بشر،

نظریه هایشان را در این مورد با شک و تردید بیان می کنند و مباحثه ی آنها بیش تر در زمینه محتوا، ماهیت و چگونگی توجیه حقوق بشر است. در واقع، پرسش بحث برانگیز همانا خود معنای حق یا حقوقی است که باید به رسمیت شناخته شود و این بحث در گفتمان های فیلسوفان همچنان ادامه دارد.

منشور حقوق بشر کوروش بزرگ به عنوان اولین منشور حقوق بشر در جهان شناخته می شود، منشور کوروش بر لوحی از گل پخته حک شده است که در سال ۵۳۸ پیش از میلاد به فرمان کوروش بزرگ هخامنشی نگاشته شد. ایده اینکه انسانها حق و حقوق دارند به اندازه ادیان دنیوی گوناگون، قدیمی است. دقیقا این حق و حقوق چه چیزهایی هستند، طی صد ها سال از جانب مردم با فرهنگ و ادیان مختلف در سراسر دنیا مورد بحث قرار گرفته است. با این وجود هنوز هم تمامی حکومت ها ادعای رعایت حقوق مساوی انسانها را دارند، حتی سرکوبگرترین حکومت ها هیچ وقت اذعان به عدم رعایت قوانین بشری ندارند.

اما اولین بار در اواسط قرن بیستم بود که حمایت از حقوق بشر یک مسئله فراگیر جهانی شد، یعنی بعد از جنگ جهانی دوم، این جنگ از ۱۹۳۹ تا ۱۹۴۵ طول کشید، جنگ جهانی دوم یکی از مرگبارترین جنگ های تاریخ است. که طی آن ۵۰ تا ۶۰ میلیون نفر کشته شدند.

سازمان ملل، پس از پایان جنگ جهانی دوم، به هدف جلوگیری از جنگ و کشتار در آینده، جایگزین جامعه ملل شد. در ۲۵ آوریل ۱۹۴۵، ۵۰ کشور در سانفرانسیسکو، تهیه پیش نویس منشور سازمان ملل را آغاز کردند که در ۲۵ ژوئن همان سال به تصویب اعضا رسید. از ۲۴ اکتبر ۱۹۴۵، سازمان ملل با عضویت ۵۱ کشور شروع به کار کرد. سازمان و روال حاکم بر فعالیت آن نشان از شرایط جهانی پس از جنگ دوم دارد.

یکی از اولین ماموریت های سازمان ملل متحد این است که همه کشورها با هم درباره حق و حقوق همه انسانها به توافق برسند. سازمان ملل متحد در سال ۱۹۴۸ اعلامیه جهانی حقوق بشر را معرفی کرد. این اولین سند بین المللی بود که بطور واضح آزادی ها و حق و حقوق همه انسانها را توصیف کرد.

برخی از مواردی که در این اعلامیه آمده است از این قرار است: همه انسانها آزاد و با ارزش و حق و حقوق یکسان به دنیا می آیند.

دارای حق زندگی دور از خشونت هستید. حق دارید نظر خود را بگویید و آن را با دیگران در میان بگذارید.

حق دارید که زندگی کنید و احساس امنیت کنید.

حق دارید کار کنید و حق دارید از کار استراحت و مرخصی بگیرید.

حق دارید به مدرسه بروید.

نبایستی به دلیل اینکه جنسیت یا رنگ پوست خاصی که دارید

مورد رفتار بدتری قرار بگیرید.

حق داشتن سلامت و خدمات درمانی خوب دارید.

حق دارید ازدواج کنید و خانواده تشکیل دهید.

حق داشتن غذا، لباس و مسکن را دارید.

اگر جانتان در خطر است حق دارید به کشور دیگری فرار کنید و درخواست پناهندگی کنید.

حق دارید هر دینی را که مایلید باور کنید. همچنین حق دارید هیچ دینی را باور نکنید.

اما آیا با همه این پی گیری ها و تصویب قوانین حقوق بشری، حقوق اولیه انسانها در جهان رعایت می شود ؟

سوالی که شاید پاسخ روشنی برایش نباشد.

چند راه کار برای خود مراقبتی روانی



من نمی‌توانم بار نیازهای دیگران را متحمل شوم

هر چه در مسیر زندگی بیشتر پیش می‌روم، کمتر نیازهای اطرافیانم را بر نیازهای خود ترجیح می‌دهم. من نمیتوانم بار نیازهای دیگران را متحمل شوم در حالی که نیازهای خودم را نادیده گرفته‌ام... دیگران هم مجبور نیستند اولویت بندی و خود مراقبتی من را دوست داشته باشند... اما در هر صورت، من در مقابل آنها صلح، دوستی و حق شناسی را انتخاب می‌کنم.



کسی را نگه دار که برای تو ارزش و احترام قائل باشد:

از تلاش برای نگه داشتن افرادی که بارها و بارها به تو نشان داده‌اند که برایشان ارزش و احترامی نداری، به تو عشق نمی‌ورزند و برایت اهمیتی قائل نیستند، دست بردار. این را قبول کن که همه لیاقت تو را ندارند. این را قبول کن که باید آن انرژی منفی و مضر را رها کرده و اجازه رفتنش را بدهی. می‌دانم که ممکن است باورش برایت سخت باشد، اما با تمام وجودت این را باور کن که ارزش تو خیلی خیلی بیشتر از چیزهایی است که به آن‌ها رضایت داده و می‌دهی.

آزادی و آرامش در رها کردن است:

آزادی و آرامش در رها کردن است! آن را پیدا کن... چیزهایی که دیگر در خدمت رشد کردن تو نیستند را رها کن. چیزهایی که با مسیر تو همسو نیستند را رها کن. چیزهایی که با والا ترین نسخه تو همخوانی ندارند را رها کن. بیخیال تمامشان باش و از آن‌ها فاصله بگیر...خواهی دید که چگونه آرامش و آزادی را پیدا خواهی کرد...



نشریه علمی فرهنگی بیمارستان حضرت رسول اکرم(ص)

تو در مورد درک دیگران وظیفه ای نداری:

وظیفه تو این نیست که مردم را وادار به پذیرش، تایید و یا درک تغییرات مثبتی کنی که ایجاد می‌کنی. وظیفه تو این است که به بهترین نسخه خودت تبدیل شوی. با توضیح بیش از حد برای افرادی که متوجه نمی‌شوند، خود را ناامید نکن. متمرکز بمان. این را با خودت تکرار کن: من متمرکز می‌مانم...

لیاقت تو فراتر از این‌ها است:

چندین برابر لطفی که به دیگران می‌کنی، احترامی که برای دیگران قائلی، تشویق کردن دیگران، آراستگی که در حضور دیگران داری، بخششی که نسبت به دیگران داری، ملاحظاتی که برای دیگران داری... را نسبت به خودت داشته باش. باور کن که لیاقت تو خیلی فراتر از اینها است...

به هر محرکی پاسخی سطحی نده:

بین محرک و پاسخ، فضایی وجود دارد. در آن فضا قدرت ما برای انتخاب پاسخمان نهفته شده است. در پاسخ ما هم رشد و آزادی مان نهفته شده است... به آن فضا، و قدرت نهفته در آن بنگر و هر لحظه روی آن کار کن. شخصیت تو، والا تر از دادن هر پاسخ سطحی به هر محرکی است...

از این موجودات خطرناک دوری کن:

از کسانی که به اشتباهات دیگران می‌خندند، منتظر شکست دیگران هستند، به بردهای دیگران حسادت می‌کنند، فقط از خودشان تعریف می‌کنند، پشت سر دیگران غیبت می‌کنند و برای پیروز شدن به هر راهی متوسل می‌شوند، به شدت دوری کن. این‌ها خطرناک ترین موجودات جهان هستی هستند!

برای چیزی تلاش کن که برای تو است:

تو مجبور نیستی برای چیزی که برای تو نیست، زور بزنی. از چیزها و کسانی که باعث می‌شوند برای تغییر و به نتیجه رسیدنشان زور بزنی، فاصله بگیری. وقتی از تلاش برای ساختن چیزهایی که تعلقی به ما ندارند دست برداریم فضایی برای آرامش و آسایش در زندگی مان باز می‌کنیم. این را با خودت تکرار کن: من دیگر مجبور نیستم...

مسیر من با دیگران متفاوت است:

من دیگران نیستم، دیگران هم من نیستند. مسیرم با دیگران یکی نیست، چون هرگز حاضر به گیر کردن نیستم... من در حال رشد کردن هستم. من در حال بهبود یافتن هستم و می‌خواهم تمام وجودم این را منعکس کند. من با تمام وجودم برای شکوفه دادن در این فصل آماده هستم...

روابط مقدس هستند:

نزدیک کسانی بمان که پیروزی های تو را جشن میگیرند. زمانی که ناامید هستی، امید تو می‌شوند. زمانی که سقوط میکنی، تو را بالا می‌کشند و زمانی که راه خود را گم می‌کنی، چراغ راهت می‌شوند...روابط مقدس هستند. حواست به آن باشد...!

تعقیب و گریز را تمام کن:

بعضی از روابط از بین می‌روند تا در نهایت به تو نشان دهند که چه کسی ارزش وقت تو را دارد و چه کسی ارزش آن را ندارد. تعقیب و گریز را تمام کن و وقتت را روی چیز دیگری که با رشد تو همسو است بگذار...

فضای کمتری به چیزهایی که با رشد تو همسو نیستند بده:

هر چه بیشتر پیش می‌روی، در زندگی خود فضای کمتری را به افراد، مکانها و چیزهایی که با رشد تو همسو نیستند، بده. طوری این روند را ادامه بده که حضور این‌ها در زندگی ات رو به صفر میل کند!

بخاطر احترام خودت مرزبندی داشته باش:

عدم مرز بندی باعث عدم احترام می‌شود. اگر وقت و انرژی زیادی را صرف رضایت دیگران کرده ای، باید آن را تغییر داده و ابتدا به خودت توجه کنی. صادقانه بگویم، دو انتخاب وجود دارد: یا از خودت دفاع کن یا دیگران همچنان از تو سوء استفاده خواهند کرد. انتخاب با خودت است. تعیین حد و مرز تصمیمی است برای دست کشیدن از خود تخریبی و احترام به نیازهایت. این یکی از بزرگترین هدایایی است که می‌توانی به خودت بدهی.

وقتی تعیین مرزبندی خود را شروع می‌کنی، این جملات تاکیدی را تکرار کن:

من مسئول تعیین مرزهای خودم هستم. من مسئول واکنش مردم به مرزهایم نیستم. اگر روابط من به دلیل تعیین حد و مرزها تغییر کند، در وهله اول نشان دهنده آن است که این روابط برای من مناسب نبوده‌اند. من قادر هستم بدون ترس از آنچه دیگران فکر می‌کنند، مرزهای خودم را تعیین کنم. با تکرار مستمر این جملات، پیمان‌های کوچک اما محکمی را با خودت ببند و به راه خودت ادامه بده و به یاد داشته باش که لغت «نه» یک جمله کامل است!

مهین قاسمی- سوپروایزر اپنی و آموزش به بیمار مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

روز جهانی معلولین، روز باورهای استوار

از استقلال فردی و اجتماعی و اقتصادی او بکاهد. معلولان نباید از جامعه رانده شوند. آن‌ها باید فرصت پیدا کنند تا با استفاده از توانبخشی استعداد های خود را رشد دهند. این رشد تنها فردی نیست و آن‌ها می‌توانند نقش مهمی نیز در پیشرفت جامعه داشته باشند.

روز جهانی معلولان در سوم دسامبر هر سال مقارن ۱۳ آذر با هدف ارتقای توانمند سازی و کمک به ایجاد فرصت های واقعی و ترویج برابری برای افراد دارای معلولیت برگزار می‌شود.

روز جهانی معلولین از سال ۱۹۹۲ توسط سازمان ملل متحد نامگذاری شده است. هدف این روز، جلب توجه عمومی به مشکلات و چالش‌های افراد معلول است. معلولیت یک تفاوت است تفاوتی که باعث می‌شود انجام بعضی کارها برای فرد دارای معلولیت سخت تر از دیگران باشد.

به فردی که نقص جسمی یا ذهنی، اختلال قابل توجهی به صورت مستمر بر سلامت و کارایی عمومی او وارد کند معلول می‌گویند. این اختلال ها می‌توانند در شأن اجتماعی و اقتصادی و حرفه ای فرد تاثیر گذار باشد و



هر کجا که باشند، زندگی آنجاست روز پرستار مبارک



به گزارش روابط عمومی مجتمع:

جشن روز پرستاری روز پنج شنبه مورخ ۱۷ آبان ماه ۱۴۰۳ در سالن صباعرشی مجتمع حضرت رسول اکرم (ص) برگزار شد.

در ابتدا هیئت رئیسه مجتمع حضرت رسول اکرم با حضور در دفتر مدیریت پرستاری این روز مبارک را به مدیریت پرستاری تبریک گفتند.

در ادامه با حضور ۳۰ نفر از پرستاران نمونه در سالن صبا عرشی هر یک از اعضای هیئت رئیسه از جمله دکتر حسن امیری رئیس مجتمع، دکتر کلانتر معاون درمان، دکتر زروق معاون آموزشی و مدیریت پرستاری مجتمع، ضمن تشکر از خدمات و زحمات بی دریغ کادر پرستاری این روز فرخنده را به پرستاران تبریک گفتند.

در پایان با تقدیم لوح تقدیر و هدیه ای به رسم یادبود از ۳۰ نفر پرستاران نمونه مجتمع قدردانی شد.



خدیجه انصاری - سرپرست بخش
کاردرمانی مجتمع حضرت رسول
اکرم(ص)

روز جهانی غذا در سال ۱۹۴۵ توسط سازمان خواربار و کشاورزی (FAO) که یک آژانس تخصصی سازمان ملل متحد است، تعیین شد. روز جهانی غذا هر سال در روز ۱۶ اکتبر جشن گرفته می شود.

همه ما برای تحقق بخشیدن به چشم انداز جهانی بدون گرسنگی و سوء تغذیه نقش داریم و با هم می توانیم جهان خود را رشد دهیم، تغذیه و حفظ کنیم.

شعار روز جهانی غذا در سال ۲۰۲۴

« Right to foods for a better life and a better future » به معنای حق داشتن غذا برای زندگی بهتر و آینده ای بهتر» می باشد.

غذا سومین نیاز اساسی انسان بعد از هوا و آب است و همه باید از حق غذای کافی برخوردار باشند. کشاورزان جهان غذای کافی برای تغذیه اکثریت جمعیت جهان تولید می کنند، اما گرسنگی همچنان ادامه دارد که عامل اصلی آن مواردی مانند: شوک های آب و هوایی مکرر، درگیری ها و رکود اقتصادی می باشد. یکی از اهداف اصلی روز جهانی غذا ترویج و آگاهی بخشی درباره تغذیه سالم است. روز جهانی غذا مردم را ترغیب می کند تا با گروه های غذایی مختلف آشنا شوند و بفهمند که هر کدام چه نقش مهمی در بدن ایفا می کنند. همچنین، افراد یاد می گیرند که چگونه وعده های غذایی خود را به گونه ای تنظیم کنند که حاوی تمامی گروه های غذایی باشد.

روز جهانی غذا بر اهمیت مصرف مواد غذایی تازه و طبیعی نیز تأکید دارد. استفاده کمتر از غذاهای فرآوری شده و توجه به کیفیت مواد مصرفی یکی از اصول اساسی تغذیه سالم است که در این روز مورد توجه قرار می گیرد.

این روز همچنین به اهمیت جلوگیری از هدر رفت غذا و مدیریت بهتر منابع غذایی می پردازد. کاهش ضایعات غذایی نه تنها به تامین غذای بیشتر برای نیازمندان کمک می کند، بلکه در نهایت به بهبود کیفیت زندگی و تغذیه سالم تر می انجامد.

فریده عابدی_ کارشناس تغذیه و رژیم درمانی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

روز جهانی تخم مرغ / ۹ اکتبر ۲۰۲۴ مصادف با ۱۸ مهر ۱۴۰۳

هر سال در تاریخ ۹ اکتبر، روز جهانی تخم مرغ جشن گرفته می شود. این رویداد برای اولین بار در سال ۱۹۹۶ توسط «کمیسیون بین المللی تخم مرغ» (International Egg Commission) آغاز شد تا آگاهی عمومی در مورد اهمیت تغذیه ای و نقش اقتصادی تخم مرغ افزایش یابد. شعار روز جهانی تخم مرغ در سال ۲۰۲۴ «United by Eggs» به معنای «متحد شده توسط تخم مرغ» انتخاب شد. این شعار به نقش تخم مرغ به عنوان یک ماده غذایی فراگیر که مردم را از فرهنگ ها و نقاط مختلف جهان به هم پیوند می دهد اشاره دارد. تخم مرغ یکی از معدود غذاهای شناخته شده در طبیعت است که می تواند نیازهای بدن را به طور متعادل تامین کند.

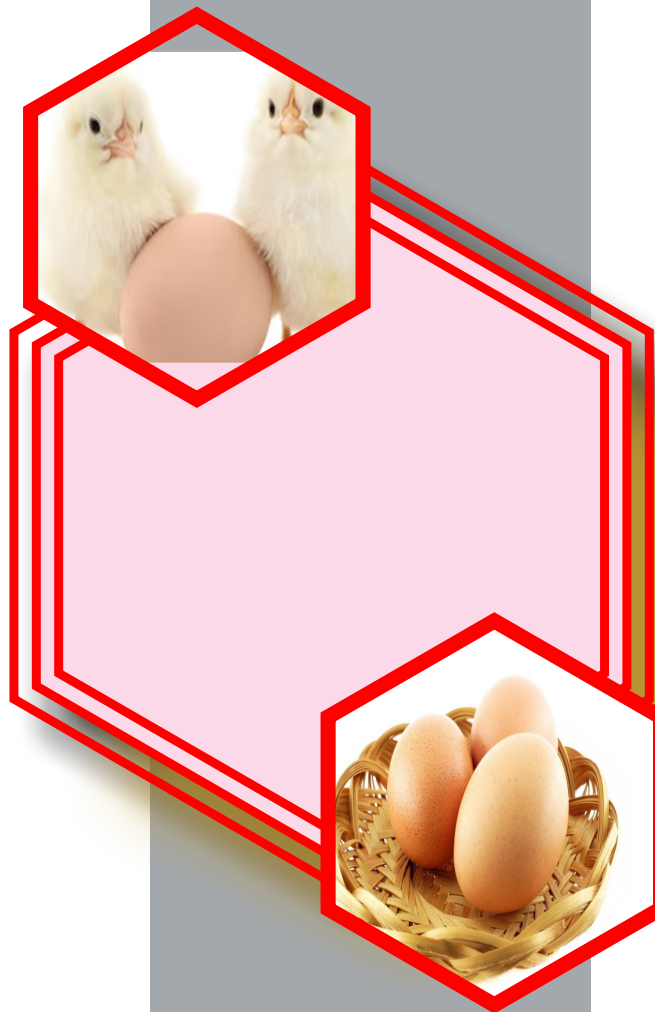
مواد مغذی تخم مرغ:

تخم مرغ شامل پروتئین با کیفیت بالا، آنتی اکسیدان های لوتئین و گزانتین، سلنیوم، ویتامین D، ویتامین B۲، ویتامین B۱۲، فولات و کولین می باشد. بیشتر چربی های موجود در تخم مرغ غیراشباع هستند که در گروه چربی های سالم قرار می گیرند و دیگر توسط سازمان های ملی در جهان به عنوان یک عامل خطر برای هیپرکلسترولی و بیماری های قلبی عروقی (CVD) دیده نمی شود.

فواید تخم مرغ :

* ماهیچه های قوی: پروتئین موجود در تخم مرغ به حفظ و ترمیم بافت های بدن از جمله عضلات کمک می کند.
* سلامت مغز: ویتامین D و کولین موجود در تخم مرغ باعث عملکرد بهتر مغز و سیستم عصبی و حافظه ی بهتر می شود.
* سیستم ایمنی سالم: ویتامین A، ویتامین B۱۲ و سلنیوم موجود در تخم مرغ برای سالم نگه داشتن سیستم ایمنی ضروری هستند.
* بارداری سالم: تخم مرغ حاوی فولات است که ممکن است به پیشگیری از ناتوانی های مادرزادی مانند اسپینا بیفیدا کمک کند.
* سلامت چشم: آنتی اکسیدان های لوتئین و گزانتین موجود در تخم مرغ از ابتلا به بیماری های چشمی مانند کاتاراکت (آب مروارید) و دژنراسیون ماکولا، که علت اصلی نابینایی ناشی از افزایش سن است، کمک می کند.
* کاهش وزن و حفظ وزن: پروتئین موجود در تخم مرغ می تواند به افراد کمک کند برای مدت طولانی تری احساس سیری کنند. این می تواند میل به میان وعده را کاهش دهد و کالری دریافتی کلی فرد را کاهش دهد.
* سلامت پوست: ویتامین ها و مواد معدنی موجود در تخم مرغ به سلامت پوست کمک می کند و از تجزیه بافت های بدن جلوگیری می کند.

فریده عابدی_ کارشناس تغذیه و رژیم درمانی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)



شکستن مرزهای هاری

روز جهانی هاری هر سال در ۲۸ سپتامبر، سالگرد درگذشت لویی پاستور برگزار می‌شود، که با همکاری وی و همکارانش، اولین واکسن مؤثر هاری را تهیه کردند. هدف از روز جهانی هاری آگاهی رسانی درباره ی تأثیر بیماری هاری بر روی انسان و حیوانات، ارائه اطلاعات و مشاوره در مورد چگونگی پیشگیری از ابتلا به این بیماری در جوامع در معرض خطر و حمایت از تلاش‌های بیشتر در جهت کنترل هاری است.

هاری بیماری که باید ریشه کن کنیم! شعار روز جهانی هاری ۲۰۲۴، «شکستن مرزهای هاری» می باشد. این موضوع غلبه بر موانع در مدیریت بیماری، تقویت همکاری های بین بخشی، ترویج نوآوری و افزایش آگاهی عمومی برای از بین بردن هاری تا سال ۲۰۳۰ را تشویق می کند.

لازمه کنترل و پیشگیری از ابتلا به هاری در جامعه آموزش فرد حیوان گزیده، بستگان او و جامعه می باشد. با حذف هاری از طریق آموزش جامعه، احتمالاً بار هاری بسیار کم می شود. هر چند سویه های مختلف هاری در گونه های متفاوت در پستانداران و خفاش در مناطق مختلف جغرافیایی در حال گردش می باشند. ولی پیام آموزشی برای پیشگیری، درمان و مدیریت زخم ها پس از گزش در همه جای دنیا مشابه است.

اولین و مهم ترین پیام آموزشی، برای همه ملیت ها بر روی این نکته متمرکز است که ویروس هاری برای بقای خود در برخی از حیوانات باقی می ماند و قادر است از این حیوانات به حیوان دیگر منتقل شود. بنابراین برای کنترل پیشگیری از هاری لازم است حیوانات مخزن این بیماری به روش مناسب واکسینه شده، وجود بیماری در آنها پایش شود تا بیماری در آنها کنترل و یا حذف گردد. همچنین تمامی حیوانات مستعد ابتلا به هاری، بویژه سگ و حیوانات خانگی که با انسان در تماس هستند باید واکسینه شوند. دومین پیام آموزشی، تاکید بر جلوگیری از حیوان گزیدگی است. هر گونه تماس امکان آلودگی به ویروس هاری با حیوان در کشورهای اندمیک هاری باید مواجهه با هاری محسوب شده و اقدامات لازم برای پیشگیری پس از مواجهه انجام شود. آموزش نحوه ی صحیح برخورد با حیوانات برای تمامی اقشار جامعه بویژه کودکان لازم است. همچنین افراد مناطق اندمیک لازم است آموزش لازم را برای جلوگیری از مواجهه با حیوانات وحشی و سگ های ولگرد و بدون صاحب را فرا بگیرند. از این طریق مواجهه ی انسان با حیوان کاسته شده، خطر انتقال هاری کاهش خواهد یافت.

سومین پیام آموزشی، اطلاع رسانی برای دریافت درمان و واکسیناسیون بعد از مواجهه می باشد. در کشورهای اندمیک هاری مانند ایران نیاز است در مناطق شهری، روستایی، مدارس و سربازخانه ها آموزش لازم در رابطه با لزوم مراجعه به مراکز کنترل و پیشگیری هاری در صورت بروز حیوان گزیدگی ارائه شود.

پروتکل پیشگیری از هاری

هاری بیشترین میزان کشندگی را در بین بیماری های عفونی دارد. وقتی علائم بالینی بیماری آغاز می شود درمان مؤثری برای هاری وجود ندارد. درمان پیشگیری هاری، به منظور جلوگیری از ورود ویروس به سیستم اعصاب مرکزی که منجر به مرگ می شود، انجام می شود. این اقدامات به ترتیب عبارتند از:



۱. درمان موضعی زخم بلافاصله پس از وقوع مواجهه

۲. تزریق واکسن هاری موثر بر اساس معیارهای سازمان جهانی بهداشت

۳. استفاده از سرم ایمنوگلوبولین هاری در صورتی که نیاز باشد.

درمان پیشگیری مؤثر بلافاصله پس از وقوع مواجهه می تواند از بروز علائم بالینی و مرگ ممانعت کند.

لازم به ذکر است که برخی از مراکز پیشگیری و مراقبت از هاری، به صورت شبانه روزی ارائه خدمت می دهند. در تهران از جمله مراکز شبانه روزی: مرکز پیشگیری و درمان هاری کن، مرکز خدمات جامع سلامت والفجر، بیمارستان بهارلو، شبکه بهداشت و درمان شمیرانات می باشد.

هما خورسندی ثانی - کارشناس ارشد پرستاری
سلامت جامعه، مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)



ورزش،

سلامتی،

زندگی



فرهاد قاسمی_رابط ورزشی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)



ورزش یعنی سلامتی و سلامتی یعنی زندگی
ورزش تاریخچه دیرینه ای دارد چرا که
از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و
هیچکس از ارزش و اهمیت آن نا آگاه نیست.
ورزش کردن نه تنها انسان را از تنبلی و
کسالت دور می کند بلکه باعث می شود
که توانایی های روحی و جسمی، سلامت
فکری و جسمی و شجاعت او افزایش یابد
و همچنین در اجتماعی شدن و جمع گرا
بودن فرد بسیار تاثیرگذار است.
روز و هفته تربیت بدنی و ورزش که سرآغازی
برای ایجاد انگیزه و روحیه شور و نشاط
بیشتر در سطح جامعه است را به کلیه
ورزشکاران مجتمع تبریک عرض می نمایم.

مصاحبه با سرکار خانم کاعبداله به مناسبت روز مادر



عمر به فرزند خود بدهید، آن چیست؟
فرزند عزیزم اگر در زندگی به هر موفقیتی رسیدی بدان ایشار و گذشتن از راحتی و خوشی های زندگی تو را به این مرحله رسانده، پس در هیچ موقعیت و زمانی من را فراموش نکن .
۴. زیباترین لحظاتی که یک مادر در رابطه با فرزند خود می تواند در زندگی اش تجربه کند، کدام لحظات است؟

لحظه تولد و در آغوش کشیدن فرزندم،
لحظه رسیدن فرزندم به سلامتی به خاطر مراقبتهایی که در زمان بیماری از او کردم، لحظه داشتن حس امنیت و صمیمیت مادر با آنها، لحظه ورود به دانشگاه و دیدن نتیجه تلاشش، لحظه لذت بردن فرزندم از خوردن غذای مورد علاقه اش که برای او با عشق تهیه می کردم و

۵. یک جمله را در توصیف مادری بفرمایید؟
ارزشمندترین مکان هایی که می توان در دنیا حضور داشت، در فکر مادر، در قلب مادر و در دعای مادر است.

۶. اگر صحبتی در مورد فرارسیدن روز مادر دارید، بفرمایید؟
روز مادر را دوست دارم چون تنها زمانیست که عشق و محبت ها و از خود گذشتگی های مادرم را در موهای سفیدش می بینم و تمام زحماتی را که در طول زندگی برایم کشیده است از یادم نمیبرم.

۷. اگر بخواهید روز مادر را به مادر خود تبریک بگویید، چه می گویید؟

مامان روزت مبارک از خدا می خوام همیشه سلامت باشی و از شما ممنونم که در تمام لحظات سخت در کنارم بودی و الهی همیشه باشی و از وجود با ارزشت لذت ببرم .

۱. لطفا خود را معرفی کنید؟

مریم کاعبداله، کارشناس پرستاری مجتمع حضرت رسول اکرم .

۲. به عنوان مادر از فرزند خود چه انتظاری دارید؟

من به عنوان یک مادر از فرزند خود انتظار دارم برای رسیدن به اهداف خود مسیر درست را در زندگی انتخاب کند و برای رسیدن به آن تلاش کند و از تجارب و راهنمایی های والدین استفاده نماید و دوستی که باعث پیشرفتش می شود انتخاب کند، با خانواده باشد، درکارها نظم داشته باشد و در امور منزل همکاری نماید و کارهای شخصیش را خودش انجام دهد و به بزرگترها احترام بگذارد.

۳. اگر بخواهید یک پیام ماندگار برای همه ی



سرطان پستان شایع ترین نوع سرطان در زنان است. سرطان زمانی انجام میشود که سلول های پستان بی رویه و غیر قابل کنترل رشد می کنند. و از کنترل خارج شده و تشکیل توده می دهند. تومورهای بدخیم می توانند در بافت های اطراف و یا حتی در قسمت های دورتر بدن پخش شوند. با این حال، تشخیص و درمان زود هنگام میتواند به پیشگیری از این اتفاق کمک کند.

عوامل خطر ابتلا به سرطان پستان:

۱. سابقه خانوادگی سرطان پستان، تخمدان، پانکراس
 ۲. سابقه فردی سرطان در پستان مقابل
 ۳. جهش های ژنتیکی
 ۴. فاکتورهای هورمونی (استفاده از جایگزین هورمون)، قاعدگی زود رس، یا نرسگی دیر رس، تعداد کم زایمان
 ۵. سن اولین بارداری بعد از ۳۵ سالگی
 ۶. سبک زندگی و تغذیه: چاقی، غذاهای چرب
 ۷. بیماریهای خوش خیم پستان مثل هایپر پلازی
 ۸. تراکم پستان
 ۹. فاکتور های محیطی (مانند سابقه پرتو درمانی در قسمت قفسه سینه در سن ۱۰ الی ۳۰ سالگی)
 ۱۰. شیردهی باعث کاهش ابتلا میگردد.
- با اصلاح برخی موارد که امکان پذیر می باشد مثل سبک زندگی، میتوان از ابتلا به سرطان پیشگیری کرد.
- راه دیگر تشخیص زودهنگام بیماری است که با برنامه های خود ارزیابی و غربالگری صورت میگیرد و شامل موارد زیر می باشد:
۱. تمام خانم ها از سن ۳۰ سالگی به بعد خود ارزیابی و معاینه پستان را به صورت ماهانه انجام دهند.



۲. توصیه می شود تمام خانم ها با سن بیشتر از ۴۰ سال غربالگری از طریق ماموگرافی انجام شود. و سپس بر اساس شرایط هر ۱ تا ۲ سال تکرار گردد.
۳. معاینه فیزیکی توسط پزشک یا کارشناس یک یا دو بار در سال
۴. انجام سونوگرافی به تنهایی در زنان بالای ۴۰ سال کافی نیست و انجام ماموگرافی از اهمیت بیشتری برخوردار می باشد.
۵. ورزش در کاهش ابتلا موثر میباشد.

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

آخرین دلبری پاییز

سحر ایمانلو - کارشناس پرستاری
مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)



یلدا،

مجال است برای تکرار هر آنچه روزگاری، سرمشق خوبی هایمان بوده اند و امروز بر روی طاقچه عادت هایمان غبار می گیرند و فراموش می شوند. مجال است برای دیدن عزیزی که تصویر و صدایشان در پس مشغله های زندگی رنگ باخته اند. مجال است برای نشستن لبخند بر لبان کودکان، در آغوش پر مهر بزرگ ترها.

یلدا مجال است؛ مجال برای من، مجال برای تو، تا همگی، لحظه های شیرین با هم بودن را تجربه کنیم. یلدا فرصتی است برای دیدارها، وقتی کشاکش روزگار تو را از دیدار آنان که به چشمان تو نیازمندند، بازمی دارد. آتش گرم و کرسی خانه مادر بزرگ ما را به گرد خویش آورده و گرمایش را با ما تقسیم می کند تا در زمستان سر در راه، به یاد چون امشب همیشه گرم گرم بمانیم، در میان تقویم ورق خورده پدر بزرگ، سیاوش را می بینیم که از آزمون آتش سربلند بیرون می آید و پدر بزرگ چه باشکوه داستان او را می گوید.

یلدا شبی روشن و پر از امید است که باید در ازدحام نگاه

های مهربان

بنشینیم و لبخند را به خوبی بدانیم. بنشینیم نفس هامان را با هم یک دل کنیم و خاطرات سرشار را از میان سینه هامان بیرون بریزیم تا خانه ها روشن شود. شمع ها را امشب کنار شب نشینی سرور، با شعله ای نوازش دل برافروزیم. سفره ها را از مائده دعای خیر پر کنیم و در جیب های یکدیگر نقل و نبات مهر بریزیم. سر بلند کنیم به سمت ستاره ها. بوسه برای آسمان برکت خیز زندگی بفرستیم و آواز زمستانه ای برای آغاز فصل تازه بخوانیم؛ آوازی به رنگ و رونق حیات راستین. لبخند بزنیم. شب همچنان ادامه دارد. خورشید فردا کمی در تأخیر است؛ که امشب را در طولانی ترین لحظات باهم بودن پر از رمز و راز عاشقانه حیات کنیم؛ پر از نیایش خویشتاوندی و هم دلی. یاد کنیم از پروازهای گذشته، از سفرهای تعالی، معجزات مکرر عمر. یاد کنیم از روزگار همیشه در شتاب، زندگانی پر رمز و راز. یکدیگر را فراخوانیم به سمت یک رنگی، به سمت عشق؛ که عمر نمی ایستد؛ که لحظه، گریزان است و با هم بودن غنیمتی است فرار.



سندرم آسیب پذیری در سالمندان یک وضعیت پیچیده و چند عاملی است که با افزایش خطر ابتلا به بیماری، ناتوانی و مرگ و میر در سالمندان همراه است. این سندرم با تغییرات فیزیولوژیکی، روانشناختی و اجتماعی در سالمندان ارتباط دارد و نیاز به توجه و اقدامات پیشگیرانه و درمانی دارد.

تعریف و ویژگی های سندرم آسیب پذیری

سندرم آسیب پذیری به عنوان یک وضعیت مشخص شده با کاهش ذخایر فیزیولوژیکی و کاهش توانایی سازگاری با استرس تعریف می شود. این سندرم با مجموعه ای از علائم و ویژگی های مختلف مشخص می شود، از جمله:

- ضعف عضلانی و کاهش قدرت
- کاهش فعالیت بدنی و تحرک
- کاهش وزن ناخواسته
- خستگی و عدم تحمل فعالیت
- کاهش شناخت و عملکرد ذهنی

سندرم آسیب پذیری یک وضعیت تدریجی و پیش رونده است که می تواند به مرور زمان شدت بیشتری پیدا کند. این سندرم می تواند منجر به ناتوانی، بستری شدن در بیمارستان، مراقبت های طولانی مدت و افزایش خطر مرگ و میر در سالمندان شود.

عوامل مرتبط با سندرم آسیب پذیری در سالمندان

عوامل متعددی در ایجاد و توسعه سندرم آسیب پذیری در سالمندان نقش دارند. این عوامل شامل:

- سن: با افزایش سن احتمال ابتلا به سندرم آسیب پذیری افزایش می یابد.
- جنس: زنان بیشتر از مردان در معرض خطر ابتلا به سندرم آسیب پذیری قرار دارند.
- سابقه بیماری: بیماریهای مزمن مانند بیماری قلبی دیابت و بیماریهای ریوی می توانند خطر ابتلا به سندرم آسیب پذیری را افزایش دهند.
- سبک زندگی: عدم فعالیت بدنی، رژیم غذایی نامناسب و مصرف دخانیات می توانند به سندرم آسیب پذیری کمک کنند.

• عوامل ژنتیکی: عوامل ژنتیکی می توانند در احتمال ابتلا به سندرم آسیب پذیری نقش داشته باشند.

• عوامل اجتماعی و اقتصادی: شرایط اجتماعی و اقتصادی مانند فقر، انزوا و عدم دسترسی به مراقبتهای بهداشتی می تواند به سندرم آسیب پذیری کمک کند.

روشهای تشخیص سندرم آسیب پذیری

تشخیص سندرم آسیب پذیری شامل ارزیابی جامع سلامت سالمند است. این ارزیابی می تواند شامل:

- مصاحبه با سالمند و خانواده او برای جمع آوری اطلاعات در مورد علائم و سابقه پزشکی
- معاینه فیزیکی برای بررسی قدرت عضلانی، تعادل، حرکت،

سندرم آسیب پذیری در سالمندان (Frailty Syndrome)



آزمایشات خونی و ادرار برای بررسی وضعیت سلامتی عمومی

* آزمایشات شناختی برای ارزیابی عملکرد ذهنی

در برخی موارد، استفاده از پرسشنامه های استاندارد برای ارزیابی سندرم آسیب پذیری مفید است. برخی از این پرسشنامه ها عبارتند از:

• پرسشنامه ارزیابی سندرم آسیب پذیری (FI-FRAIL)

• پرسشنامه ارزیابی سندرم آسیب پذیری در سالمندان (FRAIL-Scale)

شیوع سندرم آسیب پذیری در جمعیت سالمندان ایران شیوع سندرم آسیب پذیری در جمعیت سالمندان ایران به طور دقیق مشخص نیست. با این حال مطالعات نشان داده اند که شیوع این سندرم در ایران در حال افزایش است. عوامل متعددی از جمله افزایش جمعیت سالمندان تغییرات سبک زندگی و افزایش بیماریهای مزمن در ایران میتواند به افزایش شیوع سندرم آسیب پذیری کمک کند.

پیامدهای ناخواسته سندرم آسیب پذیری

سندرم آسیب پذیری می تواند پیامدهای ناخواسته متعددی برای سالمندان داشته باشد. این پیامدها شامل:

- افزایش خطر ابتلا به بیماریهای مزمن مانند بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت و سرطان
- افزایش خطر ناتوانی و کاهش استقلال، افزایش خطر سقوط و شکستگی استخوان

• افزایش نیاز به مراقبتهای بهداشتی و بستری شدن در بیمارستان

• افزایش خطر مرگ و میر

سندرم آسیب پذیری همچنین می تواند به کیفیت زندگی سالمندان و خانواده آنها تاثیر منفی بگذارد. سالمندان مبتلا به این سندرم ممکن است به طور قابل توجهی از نظر جسمی و روانی ضعف بیشتری داشته باشند و نیاز به مراقبت بیشتری داشته باشند.

نقش تغذیه و فعالیت بدنی در پیشگیری از سندرم آسیب پذیری

تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم دو عامل مهم در پیشگیری از سندرم آسیب پذیری در سالمندان هستند. یک رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد مغذی می تواند به حفظ قدرت عضلانی، سلامت استخوان و سیستم ایمنی سالمندان کمک کند. فعالیت بدنی منظم نیز می تواند به حفظ قدرت عضلانی و تعادل و تحرک سالمندان کمک کند. برخی از راهکارهای تغذیه ای و ورزشی موثر در پیشگیری از سندرم آسیب پذیری شامل:

- مصرف غذاهای غنی از پروتئین مانند: گوشت ماهی، مرغ، تخم مرغ، لبنیات و حبوبات
- مصرف غذاهای غنی از کلسیم و ویتامین D مانند: لبنیات ماهیهای چرب و سبزیجات برگ سبز
- مصرف میوه ها و سبزیجات به طور روزانه
- انجام فعالیتهای بدنی منظم مانند پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و ...
- درمان های این سندرم بر رویکردهای جامع و چندبُعدی تمرکز دارند که به بهبود کیفیت زندگی سالمندان کمک می کنند:
- بررسی منظم داروها و پلی فارمسی (مصرف همزمان چند دارو) می تواند خطرات مرتبط با سندرم آسیب پذیری را افزایش دهد.
- بررسی منظم داروهای مصرفی سالمندان و مدیریت صحیح آنها می تواند

به پیشگیری از بروز این سندرم کمک کند.

• ارزیابی جامع سالمندان (CGA) این ارزیابی چندبُعدی، توانایی های عملکردی، سلامت جسمی، عملکرد شناختی و شرایط اجتماعی سالمندان را بررسی می کند و به تدوین برنامه های درمانی هماهنگ و یکپارچه کمک می نماید. • مداخلات حمایتی و تسکینی: ارائه مراقبت های حمایتی و تسکینی با رویکرد بهبود کیفیت زندگی، می تواند به توقف یا حتی بهبود آسیب پذیری سالمندان منجر شود. • این مراقبت ها شامل ارزیابی جامع، برنامه ریزی مراقبت های پیشرفته و مشاوره زود هنگام مراقبت تسکینی است.

چالشهای مراقبت از سالمندان مبتلا به سندرم آسیب پذیری مراقبت از سالمندان مبتلا به سندرم آسیب پذیری میتواند چالشهای متعددی داشته باشد. این چالش ها شامل:

- نیاز به مراقبتهای بهداشتی پیچیده و مداوم
- عدم دسترسی به مراقبتهای بهداشتی مناسب و مناسب با نیازهای سالمندان آسیب پذیر
- کاهش استقلال سالمندان و نیاز به مراقبت از سوی خانواده یا نیروهای مراقبتی
- افزایش هزینه های مراقبتهای بهداشتی
- عدم آگاهی و آموزش کافی به خانواده و جامعه در مورد سندرم آسیب پذیری
- مقابله با این چالشها نیاز به همکاری بین خانواده،

جامعه و نظام بهداشتی دارد. ارتقاء آگاهی در مورد سندرم آسیب پذیری توسعه برنامه های مراقبتی مناسب و حمایت از سالمندان آسیب پذیر و خانواده آنها از مهمترین موضوعات در این زمینه است.

نقش خانواده و جامعه در حمایت از سالمندان آسیب پذیر خانواده و جامعه نقش بسیار مهمی در حمایت از سالمندان آسیب پذیر دارند. خانواده می تواند با ارائه مراقبتهای مستقیم و عاطفی و تامین نیازهای سالمندان مبتلا به سندرم آسیب پذیری به آنها کمک کند. جامعه نیز با ارائه خدمات مراقبتی، اجتماعی و بهداشتی مناسب به سالمندان آسیب پذیر می تواند از آنها حمایت کند. برخی از راهکارهای حمایتی از سالمندان آسیب پذیر شامل

- ارائه خدمات بهداشتی و مراقبتی در خانه و مراکز مراقبتی برای سالمندان
- تامین نیروهای مراقبتی آموزش دیده و مجرب برای سالمندان آسیب پذیر
- توسعه برنامه های حمایتی-اجتماعی برای سالمندان آسیب پذیر و خانواده آنها
- ترویج فرهنگ حمایت و مراقبت از سالمندان در جامعه
- حمایت از سالمندان آسیب پذیر وظیفه همه اعضای جامعه است. با تلاش مشترک می توانیم زندگی بهتری برای سالمندان آسیب پذیر در جامعه فراهم کنیم.

دکتر مریم نیک صولت متخصص طب سالمندی مجتهد حضرت رسول اکرم(ص)

روشهای استاندارد

مراقبت و درمان زخم به شیوه نوین



استفاده از پانسمان های نوین :

۱- هیدروژل ها: دسته ای از پانسمان هایی هستند که در حدود ۹۰ درصد از آب تشکیل شده است و در جهت تسهیل فرآیند دبریدمان، تسهیل حرکت فیبرو بلاست ها و کاهش اسکار محل زخم ساخته شده اند .

۲- آلزینات ها: پانسمان آلزینات ها که با استفاده از خاصیت موئینگی ترشحات زخم را در خود حبس کرده و علاوه بر کنترل مطلوب ترشحات یک فضای هیدروبالانس در زخم ایجاد می کنند و در ترکیب با مواد آنتی سبتیک نظیر نقره در کاهش بار میکروب محل زخم موثر هستند .

۳- سایر پانسمان ها:

کلاژن ها، ژل عسل، فوم ها، هیدروکلوئیدها و محصولات (polyhexamethylene) (PHMB) (biguanide)

۴- روش های مکمل:

- وکیوم تراپی (Negative Pressure Pound Therapy) (NPWT)

در این روش ایجاد یک فشار منفی در محل زخم باعث افزایش فرآیند آنژیوژنز، متابولیسم های سلولی و جریان خون در محل زخم می شود .

همچنین با کنترل ترشحات زخم باعث کاهش سطح (Matrix) (MMPS)

(Metalloproteinase) کاهش ادم زخم و فضای سوم اندرماینینگ و تونل های زخم

می شود .

- استفاده از پرده های آمیوتیک

- DBD پلاسما

- فوتراپی

داود شوندی کارشناس زخم و استومی

مسئول کلینیک زخم بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)



زخم و عوارض ناشی از آن یکی از بحث های چالش بر انگیز در بسیاری از نظام های بهداشت و سلامت است. زخم های مزمن یکی از بیماری های پر هزینه برای سیستم بهداشت و درمان می باشد. بیماران با زخم های مزمن علاوه بر تحمل عوارض جسمی ناشی از آن در بسیاری از موارد درگیر مشکلات روانی و اضطراب و افسردگی هستند. بسیاری از افراد با مشکلات حرکتی اعم از سالمندان، بیماران ضایعات نخاعی، جانبازان و افراد بستری در بخش های ویژه ممکن است حداقل یکبار زخم فشاری را تجربه کرده باشند. بیش از ۵ میلیون بیمار دیابتی در کشور وجود دارند و پیش بینی می شود تا سال ۲۰۳۰ این تعداد به دو برابر برسد .

به صورت میانگین حدود ۶ درصد از این افراد در سال دچار زخم دیابتی یا اختلالات عملکردی در پا، به دلیل عوارض ناشی از دیابت می شوند.

امروزه با پیشرفت علم و آشنایی بیشتر با سازوکار ترمیم زخم و روش های تسهیل و تسریع در روند بهبودی زخم شاهد افراد متخصص در این حیطه هستیم که به این روش ها کاملاً واقف می باشند و می توانند در جهت پیشگیری از زخم ها و یا مراقبت و درمان درست آن برای بیماران مفید باشند.

همچنین روش های سنتی انجام پانسمان ها با روش های نوین جایگزین شده است.

در ادامه به مزیت های انجام پانسمان ها به شیوه نوین نسبت به شیوه سنتی و همچنین برخی از تکنیک های استاندارد و مکمل ترمیم زخم می پردازیم :

مزیت ها

۱- کاهش درد به واسطه ایجاد فضای هیدروبالانس

۲- جلوگیری از عفونت های زخم به واسطه داشتن مواد آنتی باکتریال

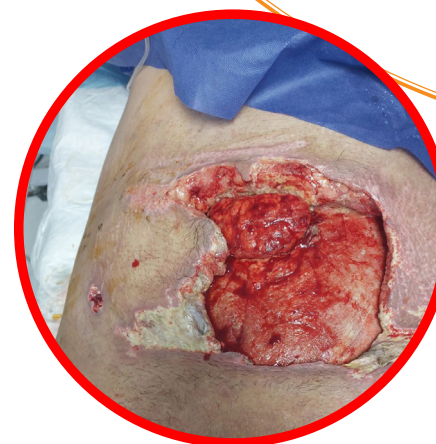
۳- تسریع در روند بهبودی با کاهش میکرو ارگانیسم ها

۴- کاهش تعداد دفعات تعویض پانسمان

۵- مدیریت مطلوب ترشحات زخم

۶- آماده سازی مناسب بستر زخم قبل از جراحی که باعث افزایش شانس

موفقیت جراحی های نظیر فلپ و گرافت پوستی می شوند.



سوالات



مجمع آموزشی پژوهشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

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

www.hrmc.iums.ac.ir

instagram: @rasoulakram-hospitalcomplex

۱. برای جلوگیری از پوکی استخوان، رعایت کدام نکته ضروری است؟
 (الف) رژیم غذایی غنی از کلسیم و ویتامین دی
 (ب) فعالیت بدنی منظم
 (ج) پرهیز از سیگار کشیدن
 (د) تمام موارد
۲. منظور از پژوهش کمی و پژوهش کیفی کدام گزینه است؟
 (الف) تنها به توصیف وضعیت موجود پرداخته می شود
 (ب) هدف آن ارائه تصویری از واقعیت است
 (ج) در پژوهش کمی داده ها قابل اندازه گیری هستند و در پژوهش کیفی داده ها غیر قابل شمارش هستند.
 (د) هدف پژوهش بنیادی، گسترش دانش و فهم ما از جهان است
۳. کدام مورد راهنمایی برای پیشگیری از سکنه مغزی و مدیریت خطرات آن نمی باشد؟
 (الف) مدیریت استرس و خواب کافی
 (ب) رژیم حاوی کلسترول در رژیم غذایی
 (ج) ترک سیگار
 (د) کنترل وزن و فعالیت بدنی منظم
۴. کدام یک از مزیت های انجام پانسمان به شیوه نوین نسبت به شیوه سنتی می باشد؟
 (الف) تسریع در روند بهبودی با کاهش میکرو ارگانیسم ها
 (ب) کاهش تعداد دفعات تعویض پانسمان
 (ج) جلوگیری از عفونت های زخم به واسطه داشتن مواد آنتی باکتریال
 (د) تمام موارد
۵. حافظ پژوهان برجسته ترین ویژگی سبکی غزل او را چه می دانند؟
 (الف) پریشانی ؛ یعنی استقلال و عدم ارتباط ابیات
 (ب) عارفانه بودن
 (ج) عاشقانه بودن
 (د) مدحی
۶. کدام یک از فواید تخم مرغ نمی باشد؟
 (الف) افزایش وزن
 (ب) سلامت مغز
 (ج) بارداری سالم
 (د) ماهیچه های قوی
۷. کدام مورد در مورد سندرم آسیب پذیری در سالمندان صحیح است؟
 (الف) یک وضعیت تدریجی و پیش رونده است
 (ب) زنان بیشتر از مردان در معرض خطر هستند
 (ج) افزایش خطر ابتلا به بیماریهای مزمن
 (د) تمام موارد
۸. شعار روز جهانی غذا در سال ۲۰۲۴ کدام مورد است؟
 (الف) اهمیت به تغذیه کودکان
 (ب) تامین غذای سالم برای همه
 (ج) حق داشتن غذا برای زندگی بهتر و آینده ای بهتر
 (د) مبارزه بت سوتغذیه
۹. بر طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، چند درصد از جمعیت جهان دارای معلولیت واضح می باشند؟
 (الف) ۲۰ درصد
 (ب) ۱۶ درصد
 (ج) ۵ درصد
 (د) ۲۳ درصد
۱۰. کدام گزینه در مورد غربالگری روتین سلامت زنان صحیح است؟
 (الف) خود ارزیابی ماهانه پستان
 (ب) و انجام ماموگرافی پس از ۴۰ سالگی
 (ج) انجام آزمایش بررسی خون مخفی در مدفوع از ۵۰ سالگی
 (د) تمام موارد

قابل توجه مخاطبین نشریه نماد
 در پایان هر فصل به عزیزی 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 و نام خانوادگی، سمت و محل خدمت خود را با پاسخ نامه به شماره تماس **۰۹۰۲۵۳۶۱۶۱۲** پیامک نمایید.