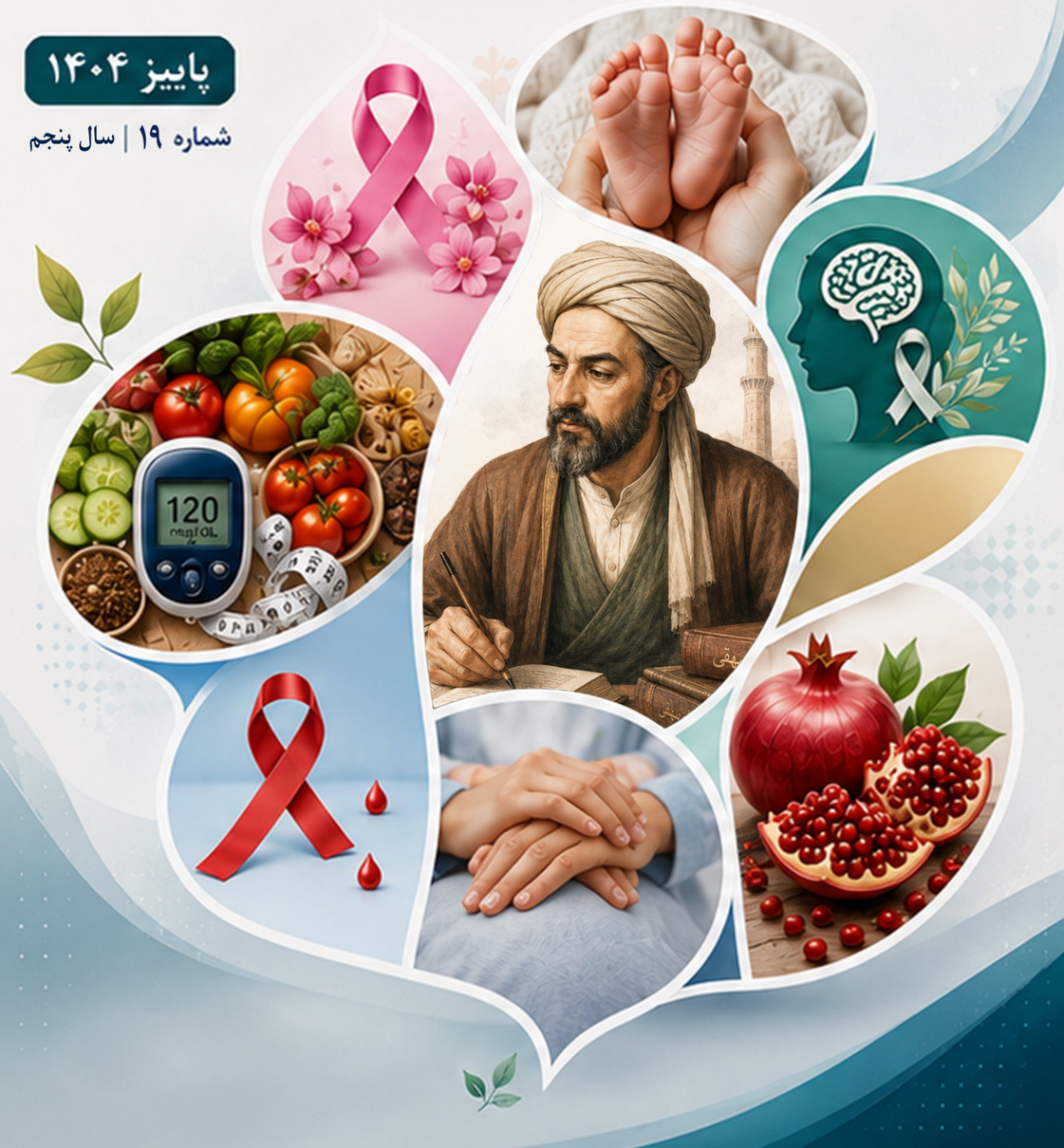
نشریه علمی فرهنگی
مجتمع بیمارستانی حضرت رسول اکرم (ص)

نماد

سلامت | آموزش | پژوهش | اطلاع‌رسانی

پاییز ۱۴۰۴
شماره ۱۹ | سال پنجم



با ما، برای سلامت جامعه

در این شماره می‌خوانید:


غربالگری سرطان پستان؛
گامی مؤثر در پیشگیری و نجات جان


نوزاد نارس؛
حمایت، آگاهی و مراقبت برای آینده‌ای روشن


اصول طلایی تغذیه در دیابت؛
انتخاب‌های هوشمندانه برای کنترل قند خون


HIV: آگاهی، پیشگیری و راههای مقابله


سلامت روان؛
با هم برای ذهنی سالم‌تر


حقوق کودکان؛
حمایت از کودکان در شرایط جنگ و بحران


خواص شگفت‌انگیز انار؛
برای سلامت قلب و بدن


ورزش ویلیام؛
روشی ساده برای بهبود درد حرکت


پدر نثر فارسی ؛
نگاهی به تاریخ و بزرگان قلم

در پایان هر فصل، به دو نفر از عزیزانی که به سوالات درج شده در نشریه پاسخ صحیح دهند، به قید قرعه کارت هدیه اهدا می‌شود.

جزئیات بیشتر در صفحات داخلی نشریه.

لطفا نام و نام خانوادگی، سمت و محل خدمت خود را به همراه پاسخ سوالات به شماره

09025361612

پیامک نمایید.

نشریه نماد

فصلنامه داخلی علمی فرهنگی

شماره۱۹/سال پنجم /پاییز ۱۴۰۴

مدیر مسئول : دکتر مهرداد دیانتی

سردبیر: ندا شفیعی

مدیر اجرایی: هما خورسندی ثانی

طراحی و صفحه آرایی: عباس یوسفی

با همکاری گروه علمی :

دکتر حسن امیری،دکتر سعید کلانتری

دکتر طاهره زروک

همکاران نشریه:

دکتر زهرا آمره ای ،دکتر زهرا ایمانی، دکتر مریم جعفری، علی حیدری، دکتر فرشاد دیوسالار، زیبا زرگرزاده، سپیده سلیمانی، ندا شفیعی،دکتر فرشته سادات شجاعی،فریده عابدی،مریم عباسی، منوچهر قرائی پور،نسترن قدیری والا، مریم کاعبداله، صفیه محمدنژاد،المیرا نوری.

نشریه مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم(ص)

فهرست

پرستاری فقط شغل نیست ۲

انار ۴
فریده عابدی_کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

خاطره آریاندخت ۶
مریم کاعبدالله_کارشناس پرستاری مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

هفته آگاهی رسانی درباره مقاومت میکروبی ۸
دکتر فرشاد دیو سالار_متخصص بیماری های عفونی

عفونت های تنفسی شایع کودکان ۱۰
سپیده سلیمانی_کارشناسی ارشد پرستاری کودکان

ایدز ۱۲
صفیه محمدنژاد-کارشناس hiv مرکز بهداشت غرب

پدر نثر فارسی ۱۴
علی حیدری

یلدا ۱۶
المیرا نوری _کارشناس ارشد مامایی

نوزاد نارس ۱۸
زیبا زرگنده_آموزش و ایمنی بیمار

پاییزانه ۲۰
امید زندی_کارشناس پرستاری

حرکات ورزشی core ۲۲
دکتر زهرا آمره ای_دستیار تخصصی طب ورزشی

دیابت ۲۴
نسترن قدیری والا_کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

امانت لبهای بسته ۲۶
مریم عباسی_منشی اتاق پزشکان روانپزشکی

خشونت علیه زنان ۲۸
دکتر فرشته سادات شجاعی_متخصص روانشناسی بالینی

دستهایت را به من بده ۳۰
دکتر فرشته سادات شجاعی_منوچهر قرائی پور

راهنمای والدین برای حمایت از کودکان در شرایط کنونی ۳۲

غربالگری سرطان پستان ۳۶
دکتر مریم جعفری_متخصص رادیولوژی،فلوشیپ تصویربرداری پستان

گنجینه های سپید ۳۸
دکتر زهرا ایمانی_دکتری تخصصی روانشناسی

اخبار مجتمع ۴۰

سوالات ۴۲

پرستاری
فقط شغل نیست...



به مناسبت روز پرستار
مصاحبه با سر کار خانم ندا شفیعی
مدیر محترم پرستاری مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

۱ به عنوان مقدمه، لطفا خودتان را معرفی بفرمایید و خلاصه ای از سوابق تحصیلی و تجربیات کاری تان را بفرمایید؟

اینجانب ندا شفیعي ورودی سال ۱۳۷۹ دانشگاه علوم پزشکی ایران در رشته پرستاری و کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی می باشم. سیر حرفه ای بنده در رشته پرستاری با فعالیت در بخش جراحی مغزواعصاب و ICU اعصاب آغاز شد. پس از آن به صورت همزمان در یك مرکز خصوصي فعالیت داشتم. در ادامه بمدت ۱۱ سال بعنوان سوپروایزر کنترل عفونت و عضو کمیته کنترل عفونت دانشگاهی مشغول به فعالیت بودم. از سال ۱۴۰۳ نیز به عنوان مدیر پرستاري بیمارستان فعالیت خود را ادامه می دهم. همچنین به عنوان فوکال پوینت بیماران EB از سال ۱۳۹۵ و سردبیر نشریه نماد از سال ۱۴۰۰ فعالیت دارم. به زبان‌های انگلیسی و آلمانی آشنایی دارم.

۲ چه تفریح یا سرگرمی دارید که بعد از ساعات کاری سنگین، حالتان را خوب کند؟

بخش مهمی از اوقات فراغت من به ورزش اختصاص دارد. داشتن یک برنامه ورزشی منظم نه‌تنها به حفظ سلامت جسمی کمک می‌کند، بلکه باعث افزایش انرژی و تمرکز در زندگی روزمره‌ام نیز می‌شود. علاوه بر این، دیدار و گذراندن وقت با دوستان از فعالیت‌هایی است که تأثیر مثبتی بر روحیه من دارد و به من کمک می‌کند با انگیزه و نشاط بیشتری به فعالیت‌های شخصی و حرفه‌ای خود ادامه دهم.

۳ اگر یك روز تعطیل کاملا آزاد داشته باشید ترجیح می دهید آن را چگونه سپری کنید؟

در روزهای تعطیل، ترجیح می‌دهم زمان آزاد خود را به گردش، خواندن کتاب و یا بودن کنار خانواده اختصاص دهم.

۴ .اگر بخواهید یکی از مهم ترین درس هایی را که از سال ها فعالیت در حوزه پرستاری آموخته اید بیان کنید آن درس چیست؟

پرستاری به من یاد داد که همیشه همه چیز طبق برنامه پیش نمی‌رود و باید بتوانم در شرایط مختلف آرامش و تمرکز خودم را حفظ کنم. گاهی افراد بیشتر از هر چیز به این نیاز دارند که کسی با حوصله به حرف‌هایشان گوش دهد و احساس کنند درک می‌شوند.
همچنین یاد گرفته‌ام که در کنار مراقبت از دیگران، مراقب سلامت جسمی و روحی خودم هم باشم. پرستاری به من آموخت که هیچ روزی شبیه روز قبل نیست. این حرفه باعث شده انعطاف‌پذیرتر باشم، سریع‌تر با شرایط جدید سازگار شوم و در عین حال اهمیت جزئیات را فراموش نکنم.

۵ پرافتخارترین لحظه دوران کاری شما به عنوان یك مدیر و پرستار چه زمانی بوده است؟

اگر بخواهم از پرافتخارترین لحظه دوران کاری‌ام نام ببرم، به زمانی برمی‌گردد که به عنوان پرستار بالین در بخش ویژه فعالیت می‌کردم. بیماری داشتیم که ماه‌ها در بخش بستری بود و روزهای بسیار سختی را پشت سر گذاشت و با توجه به SAH وسیع و عوارض بعد از عمل و اقامت طولاني در ICU امیدي به زنده بودن ایشان نبود. در آن دوران، تیم درمان تمام تلاش خود را برای بهبودی او به کار گرفت و ما نیز لحظات زیادی را در کنار او و خانواده‌اش سپری کردیم.
مدتی بعد، این بیمار با حال عمومی خوب و لبخند بر لب برای دیدار ما به بخش مراجعه کرد. دیدن او در شرایطی کاملاً متفاوت از روزهای بحرانی بستری، برای من یکی از تأثیرگذارترین و پرافتخارترین لحظات حرفه‌ای‌ام بود. آن روز بیش از هر زمان دیگری احساس کردم که پرستاری فقط یک شغل نیست؛ بلکه فرصتی است برای سهیم شدن در بازگشت امید و زندگی، دیدن لبخند و سلامتی او، بعد از تمام آن روزهای پرچالش، حسی را در من ایجاد کرد که با هیچ تقدیرنامه یا عنوانی قابل مقایسه نیست.

۶ به پرستاران جوان و دانشجو چه توصیه ای دارید که در این مسیر موفق و پایدار بمانند؟

توصیه من به پرستاران جوان و دانشجویان پرستاری این است که این مسیر را فقط به عنوان یک شغل نبینند، بلکه آن را به عنوان یک مسئولیت انسانی جدی در نظر بگیرند. پرستاری ترکیبی از دانش، مهارت و درک عمیق از انسان‌هاست؛ بنابراین یادگیری در این حرفه هیچ‌وقت متوقف نمی‌شود. در کنار تقویت دانش تخصصی، توجه به مهارت‌های ارتباطی و حفظ آرامش در شرایط سخت بسیار مهم است. گاهی یک تصمیم درست در لحظه یا یک برخورد انسانی می‌تواند تأثیری به اندازه یک اقدام درمانی داشته باشد. همچنین توصیه می‌کنم مراقب سلامت روحی و جسمی خودشان باشند، چون پرستاری حرفه‌ای است که از فرد انرژی زیادی می‌گیرد. در نهایت، اگر کسی با علاقه و آگاهی وارد این مسیر شود، با وجود سختی‌ها، تجربه‌ای عمیق و ارزشمند از انسان بودن و خدمت به دیگران به دست خواهد آورد.

۷ اکنون که به عنوان مترون، مسئولیت هدایت یك تیم بزرگ را به عهده دارید، بزرگترین انگیزه تان برای حضور در بیمارستان چیست؟

بزرگ‌ترین انگیزه من به عنوان مترون بیمارستان، ایجاد محیطی است که در آن هم بیماران احساس امنیت و آرامش داشته باشند و هم کادر پرستاری بتواند در شرایطی حرفه‌ای، منسجم و با حداقل فشار غیرضروری به کار خود ادامه دهد. باور دارم کیفیت مراقبت از بیمار، مستقیم تحت تأثیر حال و شرایط کاری پرستاران است؛ بنابراین هر اقدامی که به بهبود وضعیت همکارانم کمك کند، در نهایت به نفع بیمار خواهد بود. برای من، دیدن یک تیم پرستاری هماهنگ، با انگیزه و توانمند که با دقت و همدلی از بیماران مراقبت می‌کنند، بزرگ‌ترین پاداش و انگیزه ادامه مسیر است.
همچنین آرزو دارم فرهنگ قدردانی از زحمات کادر درمان در جامعه تقویت شود، تا این مسیر با انگیزه و انرژی بیشتری ادامه پیدا کند و نسل‌های بعدی با علاقه و افتخار وارد این حرفه شوند.

۸ به مناسب روز پرستار چه پیامي به همکاران و جامعه دارید؟

به مناسبت روز پرستار، این روز را به همه همکاران پرتلاش و دلسوزم تبریک می‌گویم. پرستاری حرفه‌ای است که با عشق، صبوری، مسئولیت پذیری معنا پیدا مي کند و هر روز آن یادآور تعهدی عمیق در برابر انسان هاست.
از همه پرستاران عزیز که در سخت‌ترین شرایط با تمام توان برای حفظ سلامت بیماران تلاش می‌کنند صمیمانه قدردانی می‌کنم. امیدوارم تلاش‌های این قشر زحمتکش بیش از پیش دیده و ارزش‌گذاری شود و شرایطی فراهم گردد که بتوانند با آرامش، انگیزه و امنیت شغلی بیشتری به خدمت ادامه دهند.

پرستاری فقط یک شغل نیست،
فرصتی است برای سهیم شدن در بازگشت امید و زندگی.

روز ملی انار

صد دانه یاقوت

هفتم آبان، روز انار و گرامیداشت این میوه پرخاصیت است.

انار با ارزش غذایی و دارویی بالا،
یکی از نمادهای فرهنگی و کشاورزی ایران است.



زادگاه و تاریخچه انار در ایران

درخت انار با نام علمی **Punica granatum**، یکی از نخستین میوه‌هایی است که بشر آن را اهلی کرده است. در منابع گیاه‌شناسی آمده است که این درخت بومی ایران تا مناطق شمال هند است. بر اساس مطالعات، انار از هزاران سال پیش در خاک ایران کشت می‌شده و ایرانیان با آن آشنایی داشته اند.

خلاصه اینکه، انار از لحاظ تاریخی ریشه‌دار است؛ درختش، میوه‌اش، واژگانش، همه گواهی هستند بر تداوم حضور آن در ایران باستان.

ارتباط با مفاهیم جاودانگی و نماد شب یلدا

انار همچنین در باور عامیانه و آیینی به خورشید، روشنایی، زایش بعد از تاریکی شباهت داشته است. برای مثال در شب یلدا، میوه انار به‌عنوان یکی از نمادهای این جشن دیرینه ایرانی شناخته می شود. در این زمینه گفته شده که سرخی دانه‌های انار شبیه شعله‌های خورشید است و این تشبیه آن را به نمادی از نور، امید و زندگی بدل کرده است.

خواص انار چیست ؟

- کنترل کننده دیابت
- حاوی آنتی اکسیدان
- موثر برای کاهش وزن و لاغری
- کاهش خطر ابتلا به سرطان
- ضد التهاب
- درمان کبد چرب
- بهبود عملکرد مغز
- کاهش کلسترول
- تنظیم فشار خون
- کمک به هضم غذا و حفظ سلامت پوست
- تصفیه کننده خون
- مفید برای دستگاه گوارش
- بهبود خون رسانی به مو

فریده عابدی
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

خاطره‌ی آریاندخت...



آریاندخت کودکی بسیار زیبا با چشمان سبزرنگ بود که متاسفانه به دلیل سرطان خون تحت درمان بود.

این دختر روحیه بسیار بالا و قوی داشت به طوری که هر وقت مراجعه می کرد با شوق و علاقه زیاد تخت خود را انتخاب می کرد و با سلیقه خود آن را مرتب می کرد، ظاهر خود را آراسته می کرد و وقتی که پزشک برای معاینه می آمد به او شکلات تعارف می کرد، لباس سفید دکتری می پوشید و ما پرستاران را با گوشی معاینه می کرد و مهر ما را می گرفت و مثلا پس از ویزیت در کاغذ مهر می زد در شرایط بدحالی و تب های بالا او به پدر و مادرش دلداری می داد و می گفت زود خوب می شم در ضمن خیلی دوست داشت شوهر کند و می گفت من درس نمی خونم ولی با همین لباس دکتر می شم وقت غذا منتظر غذا بود و با وجودی که بچه های دیگر غذای بیمارستان را نمی خوردند با اشتها غذا می خورد و کلا ما از روحیه شاد و امید به زندگی آریاندخت لذت می بردیم و در نهایت آریاندخت با وجود ارثی بودن سرطانش به علت روحیه بالا و امید به زندگی و همراهی مخصوصا مادرش در این روحیه توانست سرطان را شکست دهد و در حال حاضر با صحت و سلامت در حال زندگی زیبای خود است.

روز جهانی کودک

روز جهانی کودک در اکثر کشورها بیست نوامبر می باشد در ایران روز شانزده مهر روز ملی کودک‌شناخته شده است.

پیمان نامه حقوق کودکان سازمان ملل، هر فرد زیر هجده سال را کودک می شمارد و حق کودکان را بر چهار اصل کلیدی حق رفتار عادلانه، اولویت رفاه کودکان، حق زندگی و احترام به نظر کودکان استوار می سازد.

روز جهانی کودک را خود بچه ها به وجود آوردند و از همه ی بچه های دنیا خواستند که به با هم روزی را به صلح اختصاص دهند



در پیام این بچه ها که بنیانگذاران روز جهانی کودک شدند آمده است:

(بزرگترهای ما عقاید ثابتی دارند آنها ما را دوست دارند چون بچه هایشان هستیم اما آنها می دانند که چه دنیایی را برای به وجود می آورند؟ اگر کمترین در ماشین هسته ای رخ دهد ما هرگز شانسی برای رشد نخواهیم بافت، ما ما امکانی برای رشد و پرورش می خواهیم).

کودکان آسیب پذیرترین گروه در هر جامعه هستند و از هیچ چیز آنان از جمله غذا، پوشاک و نیازهای دیگرشان نباید کاست. عدم توجه به نیازهای کودکان به علت مشکلات اقتصادی و کاستن بودجه هایی که شرایط زندگی آنان جبات کودکان را خدشه دار می سازد به‌ویژه که اقتصاد آینده کشور تامین باشد. نه بازده اقتصادی دارد و نه حرکت محسوب‌می شود.

پیمان نامه جهانی حقوق کودکان

پیمان نامه حق کودک یک کنوانسیون بین المللی است که حقوق مدنی سیاسی اقتصادی و فرهنگی کودکان را بیان می کند.

محتوای پیمان نامه حقوق کودک:



1. هیچ کودکی نباید از تبعیض رنج ببرد.
2. کودکان حق حیات داشته و باید رشد کنند.
3. زمانی که در رابطه با کودکان تصمیم گیری می شود باید منافع عالیه آنان در راس قرار گیرد.
4. کودکان حق دارند آزادانه عقاید و نظرات خود را ابراز کنند و این نظرات در تمامی اموری که به آنها مربوط می شود باید مورد توجه قرار گیرد.

کاش می شد بچگی را زنده کرد — کودکی شد کودکانه گریه کرد

شعر قهر قهر تا قیامت را سرود — آن قیامت که دمی بیشتر نبود

فاصله با کودکی هامان چه کرد — کاش می شد بچگانه خنده کرد

شانزده مهر روز جهانی کودک مبارک.

مریم کاعبدالله - کارشناس پرستاری مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)



هفته جهانی آگاهی‌رسانی درباره مقاومت میکروبی

۲۷ آبان تا ۳ آذر

شعار محوری

اقدام فوری، حفاظت از آینده، تضمین آینده

مقاومت میکروبی امروزه یکی از جدی ترین تهدیدهای سلامت عمومی و توسعه پایدار در جهان شناخته می‌شود. در سال جاری این هفته از ۲۷ آبان تا ۳ آذر با شعار محوری (اقدام فوری، حفاظت از آینده، تضمین آینده) برگزار خواهد شد.

مقاومت آنتی بیوتیکی یکی از معضلات قرن پیش روی ما است که باعث افزایش طول بستری، افزایش مرگ و میر و تبعات اقتصادی و اجتماعی فراوان می‌شود. برای مثال ما با دشمنی روبه‌رو هستیم که در این جنگ خشاب‌مان خالی است و بدون هیچ تیری مانده‌ایم.

مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها هم در سطح جامعه و هم در سطح بیمارستان‌ها باعث انواع و اقسام مقاومت‌های آنتی‌بیوتیکی شده است به طوری که در سال ۲۰۱۹ گزارش شد که سالانه ۱/۲۷ میلیون مرگ در سراسر جهان به دلیل مقاومت آنتی‌بیوتیکی می‌باشد. در جامعه ما مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک بالاتر از ۸۶ درصد گزارش شده است.

این باعث شده که در حال حاضر در بیمارستان‌ها میکروب‌هایی داشته باشیم که به همه آنتی‌بیوتیک‌های موجود مقاوم هستند.

اقدام صحیح در مقابله با مقاومت میکروبی

- اقدام صحیح این است که در سطح جامعه افراد آموزش ببینند که خودسرانه آنتی‌بیوتیک مصرف نکنند. برای مثال در سرما خوردگی که آنتی‌بیوتیک‌ها هیچ تاثیری در درمان آن ندارند. مصرف آنتی‌بیوتیک ممنوع است.
- و در سطح بیمارستانی پزشکان باید مصرف صحیح آنتی‌بیوتیک را با دوز صحیح و مسئولانه بر اساس پروتکل‌ها تجویز کنند.
- همچنین همه افراد و پرسنل بیمارستان درباره بهداشت دست و رعایت شستشوی دست‌ها آموزش ببینند.
- مقاومت میکروبی مشکلی است که گریبان‌گیر همه کشورها از جمله کشورهای توسعه‌یافته هم می‌باشد. پس همه اقشار در همه سطوح باید مسئولانه روی این مسئله تمرکز کنند. و اقدام صحیح و لازم را انجام دهند.

مقاومت آنتی‌بیوتیکی؛ چالشی جهانی

مقاومت آنتی‌بیوتیکی یکی از معضلات قرن پیش روی ما است که باعث افزایش طول بستری، افزایش مرگ و میر و تبعات اقتصادی و اجتماعی فراوان می‌شود.
ما با دشمنی روبه‌رو هستیم که در این جنگ خشاب‌مان خالی است و بدون هیچ تیری مانده‌ایم.



مقاومت میکروبی؛ تهدیدی برای آینده

اگر امروز اقدام نکنیم، فردا درمان ساده‌ترین عفونت‌ها نیز است غیرممکن می‌شود. همراهی همه ما، آینده‌ای سالم‌تر و پایدارتر را برای نسل‌های بعدی تضمین می‌کند.

هدف ما

آگاهی، مسئولیت‌پذیری و اقدام جمعی برای مقابله با مقاومت میکروبی و حفظ سلامت امروز و فردای جامعه است.

دکتر فرشاد دیوسالار _ متخصص بیماری‌های عفونی

عفونت های تنفسی شایع کودکان

در فصل پاییز و زمستان

عفونت های مجاری تنفسی بر اساس ناحیه درگیر، توصیف می شوند. مجاری تنفسی فوقانی شامل حلق، بینی، دهان، حنجره و بخش فوقانی نای می باشد. مجاری تنفسی تحتانی شامل نایژه ها، نایژک ها و ریه می باشد.



عوامل مؤثر در ایجاد بیماری

- عوامل عفونی: ویروس و باکتری
- سن : شیرخواران زیر ۳ ماه به دلیل حفاظت توسط آنتی بادی های مادری کمتر به عفونت های مجاری تنفسی تحتانی مبتلا می شوند اما شیرخواران ۳ ماه تا ۶ ماه مستعد ابتلا به سیاه سرفه می باشند زیرا در این دوره آنتی بادی های مادری از بین می‌رود و آنتی بادی در بدن کودک تولید می‌شود.
- اندازه: به دلیل تفاوت های آناتومیک کودک، قطر راه هوایی کودکان کمتر است، طول مجاری تنفسی در کودکان کوتاه تر از بزرگسالان است، امکان بروز بیماری های تنفسی زیاد می‌شود.
- مقاومت: سوتغذیه، کم خونی، خستگی، آسم، ناهنجاری های قلبی مقاومت کودک را در برابر بیماری تضعیف می کند.
- تغییرات فصلی:در فصل پاییز و زمستان عفونت های تنفسی شایع می باشند.

تظاهرات بالینی بیماری

تب	بی اشتهایی	استفراغ	اسهال	سرفه	ترشحات و انسداد بینی
گلو درد	درد شکم	صداهای تنفسی			

مراقبت ها

پیشگیری و تقویت سیستم ایمنی(سد دفاعی بدن)

قبل از اینکه بیماری سراغ کودک بیاید، بهترین کار تقویت بدن اوست:

تغذیه غنی از ویتامین‌ها: در این فصل، مصرف میوه‌های مثل پرتقال، نارنج و کیوی که سرشار از ویتامین هستند، بسیار حیاتی است. مصرف سوپ‌های گرم و مغذی و غذاهای حاوی روی (مثل گوشت و حبوبات) به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.

هیدراتاسیون (آب‌رسانی): برخلاف تابستان، کودکان در زمستان کمتر احساس تشنگی می‌کنند، اما کم‌آبی می‌تواند مخاط گلو و بینی را خشک کرده و آن‌ها را مستعد ابتلا به ویروس کند. حتماً به آن‌ها آب، سوپ و دمنوش‌های ملایم(مثل بابونه) بدهید.

خواب کافی: خواب، زمان اصلی بازسازی سلول‌های ایمنی است. مطمئن شوید کودک طبق سن خود، ساعت خواب منظم و کافی دارد.

واکسیناسیون: حتماً چک کنید که واکسن‌های فصلی(مانند واکسن آنفولانزا) طبق دستور پزشک با کودک مطابقت داشته باشد.

مدیریت محیط خانه(کنترل عوامل محیطی):

رطوبت هوا: گرمادادهای بخاری و سیستم‌های گرمایشی، هوای خانه را بسیار خشک می‌کنند. هوای خشک باعث خشکی چشم، گلو و پوست کودک می‌شود. استفاده از دستگاه بخور سرد یا قرار دادن یک کاسه آب روی بخاری، رطوبت را در سطح مناسب(بین ۴۰ تا ۵۰ درصد) نگه می‌دارد.

تهویه هوا: حتی در روزهای سرد، روزی یک‌بار برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پنجره‌ها را باز کنید تا هوای تازه وارد شود و تجمع ویروس‌ها در فضای بسته کاهش یابد.

بهداشت دست: آموزش شستن صحیح دست‌ها به کودک(به مدت ۲۰ ثانیه با صابون) مهم‌ترین راه جلوگیری از انتقال ویروس‌ها از دست به چشم، بینی و دهان است.

مدیریت بیماری‌های شایع در منزل

الف) سرماخوردگی و آنفولانزا

علائم:

تب، سرفه، آبریزش بینی

اقدامات:

استراحت مطلق: کودک باید در محیطی آرام استراحت کند.

شستشوی بینی: استفاده از سِرُم نمکی یا اسپری‌های آب نمک برای شستشوی بینی، یکی از موثرترین کارهاست تا مخاط باز بماند و کودک راحت‌تر نفس بکشد.

کنترل تب: استفاده از دستمال مرطوب(با آب ولرم، نه یخ) روی پیشانی و زیر بغل می‌تواند به کاهش دما کمک کند. (همیشه طبق دستور پزشک از داروهای تب‌بر استفاده کنید).

ب) گلو درد و عفونت‌های تنفسی

نوشیدنی‌های گرم: چای کمرنگ با عسل (فقط برای کودکان بالای ۱ سال) یا سوپ گرم می‌تواند گلو را تسکین دهد.

عدم استفاده خودسرانه از آنتی‌بیوتیک: به یاد داشته باشید که اکثر سرماخوردگی‌ها ویروسی هستند و آنتی‌بیوتیک‌ها روی ویروس اثر ندارند. فقط با تجویز پزشک مصرف کنید.

ج) مشکلات پوستی(خشکی و اگزما)

مرطوب‌کننده: پوست کودکان در زمستان سریع خشک می‌شود. استفاده از لوسیون‌ها یا کرم‌های فاقد عطر و مواد حساسیت‌زا بلافاصله بعد از استحمام، ضروری است.

چه زمانی باید فوراً به پزشک مراجعه کرد؟ (علائم هشدار)

اگر در حین مراقبت در منزل، این نشانه‌ها را دیدید، نباید منتظر بمانید:

تنگی نفس: اگر کودک با سرعت زیاد نفس می‌کشد یا هنگام نفس کشیدن، پوست بین دنده‌ها یا زیر گلویش فرو می‌رود.

تب بسیار بالا و مداوم: تبی که با دارو پایین نمی‌آید یا در نوزادان بسیار کوچک دیده می‌شود.

بی‌حالی شدید: اگر کودک دیگر با شما بازی نمی‌کند، پاسخگوی شما نیست یا بسیار خواب‌آلود است.

علائم کم‌آبی: مثل خشکی شدید دهان، گریه بدون اشک و تعداد دفعات ادرار بسیار کم.

تغییر رنگ پوست: مایل به آبی شدن لب‌ها یا ناخن‌ها.



سپیده سلیمانی

کارشناس ارشد پرستاری کودکان

ایدز

بیماری قابل پیشـــگیری و قابل کنترل با درمان موثر

آگاهی، نخســـتین گام در پیشگیری، تشخیص و درمان مؤثر



ایدز چیست؟

HIV ویروسی است که با هدف قرار دادن لنفوسیت‌های +CD۴ به تدریج عملکرد سیستم ایمنی را مختل می‌کند. در صورت عدم تشخیص و درمان، این فرایند می‌تواند فرد را در معرض عفونت‌های فرصت‌طلب و برخی بدخیمی ها قرار دهد. نکته مهم آن است که روند بیماری در بسیاری از موارد خاموش و بدون علائم اختصاصی است و فرد ممکن است برای مدت طولانی از ابتلای خود آگاه نباشد. از این رو، نبود علامت لزوماً به معنای نبود عفونت نیست و تنها راه اطمینان از وضعیت ابتلا، انجام آزمایش تشخیصی است.

آگاهی،مسئولیت پذیری و رفتارهای ایمن، مهم ترین سلاح ها در مقابله با hiv هستند

با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در پیشگیری، تشخیص و درمان عفونت HIV، تشخیص دیرهنگام همچنان یکی از مهم‌ترین چالش‌های نظام‌های سلامت در سراسر جهان به شمار می‌رود. بسیاری از افراد مبتلا ممکن است سال‌ها بدون آگاهی از وضعیت خود زندگی کنند، در حالی که تشخیص زودهنگام نه تنها سلامت فرد را حفظ می‌کند، بلکه یکی از مؤثرترین ابزارهای کنترل انتقال ویروس در جامعه محسوب می‌شود. به همین دلیل، سازمان جهانی بهداشت، برنامه مشترک سازمان ملل در زمینه ایدز و دستورالعمل‌های کشوری بر گسترش دسترسی به خدمات مشاوره و آزمایش HIV تأکید ویژه دارند.

امروزه شواهد علمی نشان می‌دهد که تشخیص زودهنگام و آغاز سریع درمان ضد رتروویروسی، تأثیر چشمگیری در کاهش مرگ‌ومیر، پیشگیری از عوارض بیماری و بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا دارد. همچنین درمان مؤثر با کاهش چشمگیر بار ویروسی، نقش مهمی در کاهش احتمال انتقال HIV ایفا می‌کند. از این رو، راهبرد تشخیص و درمان سریع(Test and Treat) به عنوان یکی از ارکان اصلی برنامه‌های کنترل HIV در جهان شناخته می‌شود. مطالعات بین‌المللی نشان داده‌اند که افراد مبتلا به HIV در صورت تشخیص به‌موقع و دریافت درمان مناسب می‌توانند امید به زندگی نزدیک به جمعیت عمومی داشته باشند.

در کنار درمان، پیشگیری همچنان رکن اساسی کنترل HIV است. آموزش رفتارهای جنسی ایمن، استفاده صحیح و مستمر از وسایل پیشگیری، اجتناب از استفاده مشترک از سرنگ و تجهیزات تزریقی، آموزش تماس شغلی با خون و ترشحات بالقوه آلوده و بهره‌گیری از خدمات مشاوره‌ای تخصصی از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری محسوب می‌شوند. علاوه بر این، در شرایطی که احتمال مواجهه با ویروس وجود داشته باشد، مداخله سریع پزشکی اهمیت ویژه‌ای دارد. درمان پیشگیری پس از مواجهه (PEP) باید حداکثر تا ۷۲ ساعت پس از تماس احتمالی با ویروس آغاز شود و هرچه شروع آن زودتر باشد، اثربخشی بیشتری خواهد داشت. از این رو، مراجعه فوری برای ارزیابی پزشکی پس از تماس‌های پرخطر اهمیت زیادی دارد.

نکته مهم دیگر، آگاهی از دوره پنجره است. دوره پنجره به فاصله زمانی میان ورود ویروس به بدن و زمانی گفته می شود که آزمایش بتواند عفونت را با اطمینان تشخیص دهد. در این دوره ممکن است فرد مبتلا باشد وبیماری را انتقال دهد اما نتیجه آزمایش منفی گزارش شود. طول دوره پنجره به نوع آزمایش بستگی دارد و به همین دلیل، زمان مناسب انجام آزمایش باید بر اساس نوع تماس و نظر پزشک یا مشاور تعیین شود. آگاهی از این موضوع می‌تواند از برداشت نادرست نتایج آزمایش و ایجاد اطمینان کاذب جلوگیری کند.

در شرایطی که بخش قابل توجهی از مبتلایان در مراحل اولیه فاقد علائم مشخص هستند، انجام آزمایش بر اساس ارزیابی خطر، یکی از مؤثرترین اقدامات برای تشخیص زودهنگام، آغاز درمان به‌موقع، قطع زنجیره انتقال و دستیابی به اهداف کنترل HIV در جامعه به شمار می‌رود. آگاهی، تشخیص زودهنگام و دسترسی به خدمات تخصصی، سه رکن اساسی در مسیر کنترل این بیماری و ارتقای سلامت عمومی هستند.

براین اساس مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری خورشید، واقع در تهران، ستارخان، کوچه جهانی‌نسب، پلاک ۱، واحد ۴، یکی از مراکز ارائه‌دهنده خدمات تخصصی HIV است که خدمات مشاوره، ارزیابی خطر، آزمایش تشخیصی HIV، پیگیری و ارجاع درمان را مطابق دستورالعمل‌های وزارت بهداشت و به‌صورت کاملاً محرمانه ارائه می‌کند. تمامی خدمات مشاوره و آزمایش در این مرکز با رعایت اصول محرمانگی، حفظ کرامت مراجعان انجام می‌شود. افرادی که در معرض رفتارهای پرخطر قرار گرفته‌اند، نیاز به دریافت خدمات پیشگیری پس از مواجهه دارند یا صرفاً مایل‌اند از وضعیت سلامت خود اطمینان حاصل کنند، می‌توانند با مراجعه به این مرکز از خدمات تخصصی، رایگان و محرمانه بهره‌مند شوند؛ اقدامی ساده که می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت فردی و کنترل انتقال HIV در جامعه داشته باشد.

صفیه محمدنژاد_کارشناس HIV مرکز بهداشت شمال غرب

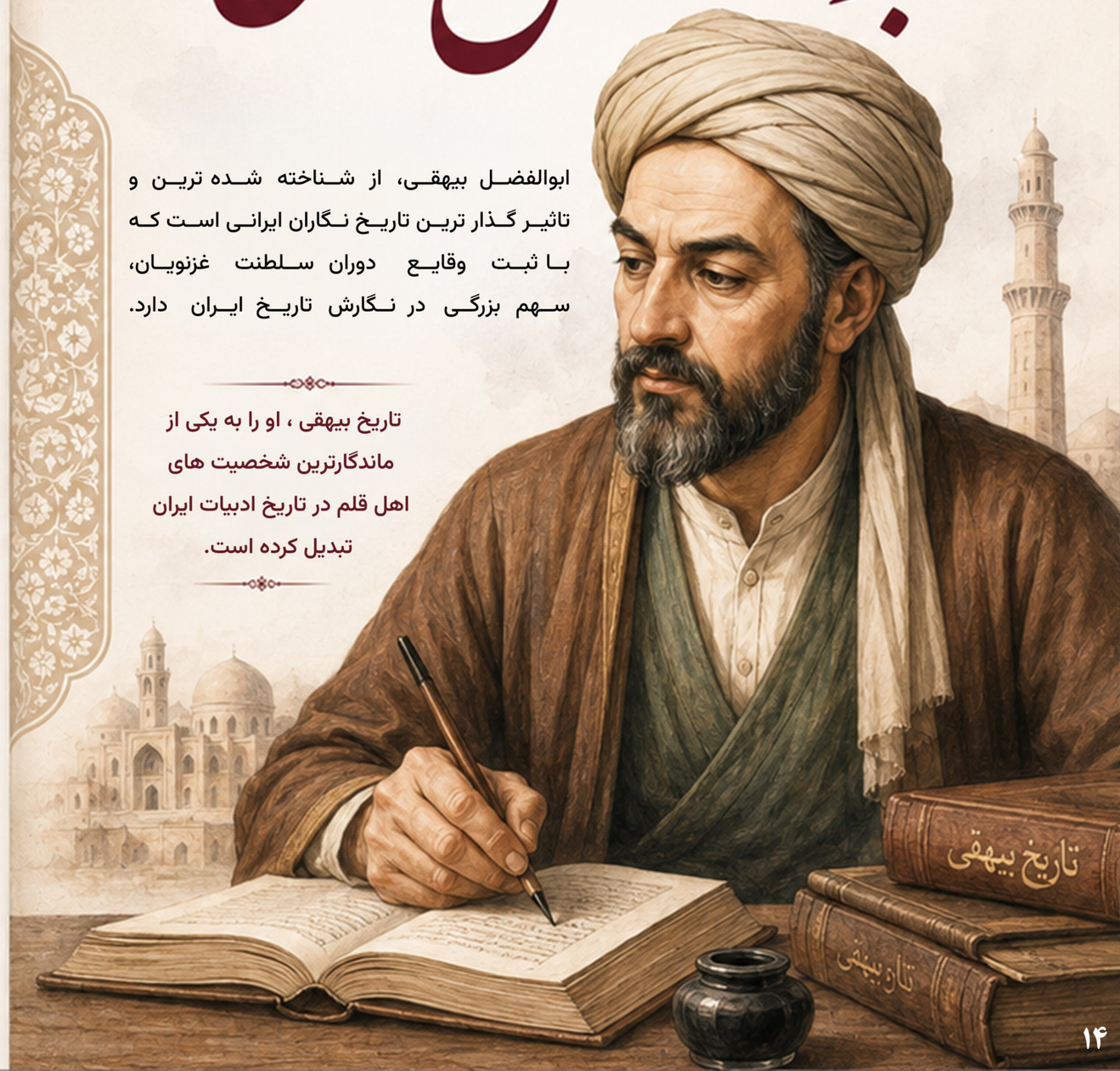


پدر نثر فارسی

ابوالفضل بیهقی

ابوالفضل بیهقی، از شناخته شده ترین و تاثیر گذار ترین تاریخ نگاران ایرانی است که با ثبت وقایع دوران سلطنت غزنویان، سهم بزرگی در نگارش تاریخ ایران دارد.

تاریخ بیهقی ، او را به یکی از ماندگارترین شخصیت های اهل قلم در تاریخ ادبیات ایران تبدیل کرده است.



ابوالفضل محمد بن حسین بیهقی، در سبزوار پا به این جهان گذاشت. خانواده‌اش از دودمان نژاده بودند. پدرش، حسین بیهقی، از خواجگان دربار بود و با بزرگان دوران تعاملات نزدیکی داشت. ابوالفضل بیهقی از شناخته‌شده‌ترین و تأثیرگذارترین تاریخ نگاران ایرانی است. که از سال ۳۸۵ تا۴۷۰ هجری قمری زیسته است. او که از دیوان‌سالاران عصر غزنوی بود، با ثبت وقایع دوران سلطنت غزنویان، سهم بزرگی در نگارش تاریخ ایران دارد. کتاب تاریخ بیهقی، تنها اثر ابوالفضل بیهقی، او را به یکی از ماندگارترین شخصیت‌های اهل قلم در تاریخ ادبیات ایران تبدیل کرده است. تاریخ بیهقی از مهم‌ترین متون نثر فارسی است که آن را آینه گویایی از مسائل گوناگون دربار غزنویان و جامعه عصر پنجم قمری ایران معرفی می‌کنند؛ مؤلف آن ابوالفضل بیهقی، که او را به پدر نثر فارسی هم می‌شناسند.

زندگی و فعالیت ها

ابولفضل بیهقی، در جوانی در شهر نیشابور که مرکز فرهنگی مهمی در آن عصر بود، به تحصیل پرداخت. پس از آن به دیوان رسالت دربار محمود غزنوی پیوست و حدود ۲۰ سال زیر نظر استادش بونصر مشکان کار کرده و دستیار او شد. از آنجا که پدر ابوالفضل بیهقی علم و ادب را ارزشمند می‌دانست، پسرش را از همان زمان برای تحصیل علم به یکی از مراکز فرهنگی مهم ایران در آن زمان، یعنی نیشابور، فرستاد. زمانی که ابوالفضل به نوجوانی رسید، در دیوان رسالت سلطان محمود غزنوی، تحت تعلیم بونصر مشکان قرار گرفت. بونصر مشکان ادیب و دبیر بلندمرتبه‌ای در دربار بود و ریاست دیوان رسالت را بر عهده داشت. بیهقی به دلیل نزدیکی به کانون قدرت، اطلاعات خوبی از رخدادهای عصر خود داشتند. پس از مرگ بونصر مشکان در ۴۳۱ هجری قمری، سلطان مسعود غزنوی یکی از یاران خود به نام بوسهل زوزنی را به دبیری دیوان رسائل و بیهقی را به معاونت او منصوب کرد، گفته می شود بیهقی از جهت دانش و آگاهی از بوسهل زوزنی برتری داشت اما بعلت سن کم و جوانی او، سلطان مسعود غزنوی ایشان را دبیری رسالت ندادند. وی تا هنگام وفاتش دست از نگارش واقعه بر نداشت و در سال ۴۷۰ در گذشتند. روحش شاد...

در ایران روز اول آبان‌ماه به یاد این نویسنده و تاریخ‌نگار بزرگ ایرانی با عنوان روز ملی نثر پارسی به ثبت رسیده است. هر سال هم‌زمان با این روز همایش‌ها و مراسم مختلفی برگزار می شود. مهم‌ترین برنامه‌ها در سازمان ارشاد و در شهر سبزوار زادگاه بیهقی برگزار می‌گردد.

گرداورنده: علی حیدری

جشن پیوند

پاییز و زمستان

چنین بود تا بود گردان سپهر



چنین بود تا بود گردان سپهر — گهی پر ز درد و گهی پر ز مهر

تو گر باهشی مشمر او را به دوست — کجا دست یابد بدردت پوست

شب اورمزد آمد و ماه دی — زگفتن میاسای و بردار می

کنون کار دیهیم بهرام ساز — که در پادشاهی نماند دراز

شب یلدا یا شب چله یکی از قدیمیترین جشن های ایرانی است که مثل عید نوروز و چهارشنبه سوری از تاریخ و پیشینه قدیم ایران به یادگار مانده است.

ریشه‌شناسی واژه یلدا و چله



یلدا واژه‌ای سریانی به معنای زایش و تولد است. سریانی زبانی بود که در میان مسیحیان رواج داشت. این معنا، از بررسی و تحقیق در واژه‌نامه‌ها و کتاب‌های تاریخی به دست آمده است. ابوریحان بیرونی، دانشمند همه فن حریف و تقویم‌شناس، از شب یلدا با نام میلاد اکیر یاد می‌کند و منظور از این نام را میلاد خورشید دانسته است. شب چله در حقیقت همان شب یلدا است. چون از فردای این شب، چله بزرگ زمستان آغاز می‌شود به آن شب چله می‌گویند.

هدف از برپایی جشن شب یلدا چیست؟



روایت اول: پیروزی روشنایی و نور بر ظلمت و تاریکی

روایت دوم: شب تولد مهر و میترا (خورشید) و آغاز خلقت



تاریخچه شب یلدا



برخی باستان‌شناسان، تاریخچه شب یلدا را هفت هزار ساله می دانند. آن‌ها به ظروف سفالی دوره پیش از تاریخ، استناد می‌کنند. باستان‌شناسان معتقدند، می‌شود آیین مربوط به شب یلدا را تا هفت هزار سال قبل، ردیابی کرد. با همه‌ی این‌ها آنچه به عنوان شب یلدا رسمیت یافته، به حدود ۵۰۰ سال، قبل از میلاد برمی گردد. یلدا در زمان داریوش یکم به تقویم رسمی ایرانیان باستان، وارد شده است. تقویمی که برگرفته از گاه‌شماری بابلی‌ها و مصری‌هاست.

آیین و آداب و رسوم شب یلدا در ایران



- قدیم دور کرسی می‌نشستند. قبل‌تر از آن دور آتش جمع می‌شدند و الان بخاری‌ها مجلس را گرم می‌کنند. آتش در گذشته نماد خورشید بود و برپا کردن آتش به خاطر پاسداشتش انجام می‌شده است.



- مثَل‌گویی که نوعی شعرخوانی و داستان‌خوانی است در قدیم اجرا می‌شده است، به این صورت که خانواده‌ها در این شب گرد هم می‌آمدند و پیرترها برای همه قصه تعریف می‌کردند.



- معمولاً در شب‌های یلدا، بزرگ فامیل به دیوان حافظ تفالی می‌زند. بعد از خواندن غزل، فال را تفسیر می‌کند.



- جزء جدایی‌ناپذیر دیگر شب یلدا، شاهنامه‌خوانی است. این رسم از دیریاز در ایران رایج بوده، جذابیت شاهنامه‌خوانی به شیوه‌ی نقالی چند برابر می‌شود.



- از جذاب‌ترین آیین‌های شب یلدا یا شب چله، سفره و خوردنی‌های آن است. وسایل شب یلدا شامل میوه‌های مخصوص مانند انار و هندوانه به‌عنوان اصلی‌ترین نمادهای خورشید و برکت روی سفره قرار می‌گیرند و در کنار آن‌ها انواع میوه خشک: مثل توت، انجیر، برگه هلو و زردآلو سرو می‌شود.



- در شب چله در دوران قدیم، سفره‌ای به نام میزد پهن می‌کردند. آن‌ها میوه‌های تر و خشک، آجیل یا به اصطلاح زرتشتیان لُرک بر سفره می‌گذاشتند. لرک از اجزای اصلی این سفره بود و در واقع ولیمه این جشن به حساب می‌آمد.



- از اجزای دیگر این سفره آتشدان، عطردان، بخوردان و بَرسَم را می‌توان نام برد. بَرسَم وسیله‌ای برای دعاخوانی ست که از جنس شاخه گیاهی خاص و یا فلزِ برنج و نقره ساخته می‌شود.



17
NOVEMBER



نماد امید و حمایت



پیشگیری از زایمان زودرس



قدردانی از کادر درمان



ارتقای کیفیت مراقبت‌ها



حمایت از خانواده‌ها



ییاییم با افزایش آگاهی، حمایت و همدلی
آینده‌ای روشن‌تر برای نوزادان نارس بسازیم.

وقتی زندگی زودتر آغاز می‌شود...

روز جهانی نوزاد نارس

روز جهانی نوزاد نارس که هرساله در ۱۷ **نوامبر** گرامی داشته می‌شود، با هدف افزایش آگاهی عمومی نسبت به زایمان زودرس و چالش‌های پیش روی نوزادان نارس و خانواده‌های آنان نام‌گذاری شده است. این مناسبت از سال ۲۰۰۸ با همکاری سازمان‌های حمایتی و متخصصان حوزه سلامت شکل گرفت و امروزه به عنوان یک رویداد جهانی شناخته می‌شود.

رنگ بنفش به عنوان نماد این روز، بیانگر امید و حمایت است و نماد جوراب‌های نوزادی نیز برای نشان دادن جایگاه و اهمیت نوزادان نارس به کار می‌رود.

این روز فرصتی برای تاکید بر اهمیت پیشگیری از زایمان زودرس، ارتقای کیفیت مراقبت‌های پزشکی، حمایت از خانواده‌ها و قدردانی از تلاش‌های کادر درمان (متخصصین نوزادان، متخصصین چشم، گروه پرستار بخش مراقبت ویژه نوزادان، واکسناسیون، مشاورین شیر ، کاردرمان، گفتار درمان، متخصصین حیطه تکامل) در حفظ سلامت این نوزادان است. ♥♥.



هر نوزاد نارس،
قهرمانی کوچک است
که برای زندگی می‌جنگد.

زیبا زرگرزاده
سوپروایزر آموزش و ایمنی بیمار

پاییزانه

یا گاهنبار

(جشن میانه پاییز)

پاییزانه از جشن های شش گاهان ایران که در فصل پاییز و روز ۱۵ آبان ماه برگزار می شود؛ اما امروزه بیشتر این جشن ها به دست فراموشی سپرده شده است.



گاهنبار از ترکیب دو کلمه گاهان و بار تشکیل شده است، گاهان به معنای زمان و بار به معنای نتیجه (ثمر) است، پس گاهنبار به معنای زمان به ثمر رسیدن است. گاهنبار همان شش روزی است که اورمزد دنیا را آفریده و در اول هر گاه باید یک جشن برگزار شود. آیین شش گاهنبار در شاهنامه آمده و بسیار قدیمی است و به اوایل دوره پیشدادی می رسد. هر سال دارای شش گاهنبار است و برای هر کدام از گاهنبارها پنج روز جشن گرفته می شود، زرتشتیان در هر گاهنبار به خیرات و اطعام می پردازند و از درگاه اهورامزدا برای آفرینش جهان سپاسگزاری می کنند.

- **گاهنبار اول (میدیوزرم):** ۱۵ اردیبهشت و زمان آفرینش آسمان
- **گاهنبار دوم (میدیوشم):** ۱۵ تیر و زمان آفرینش آب
- **گاهنبار سوم(پیتی گشهیم):** ۳۰شهریور و زمان آفرینش زمین
- **گاهنبار چهارم (ایاثرم):** ۱۵ آبان و زمان آفرینش گیاه
- **گاهنبار پنجم (میدیارم):** ۲۰دی ماه و زمان آفرینش جانوران
- **گاهنبار ششم (همس پت میدیم):** این جشن را در ۵ روز پایانی سال برگزار می کنند. واپسین روز این جشن را روز آفرینش انسان می دانند.

جشن میانه پاییز در پنج روز در آتشکده ها، تالارها یا خانه های مردم برگزار می شد که حاضرین در آن باهم، هم پیمان و هم باور و هم اندیش می شدند؛ زیرا در گذشته تحمل در برابر بلایای طبیعی، خشکسالی، سیل، زلزله، طوفان و مانند آن تنها با همازوری و پشتیبانی از یکدیگر شدنی بود. در آخر مراسم همه دور یک سفره جمع شده و خشکبار، نان یا ناهار و شام میل می کردند. شرکت در مراسم گاهنبار وظیفه دینی برای همه بود و هر کس به اندازه درآمد و تواناییش هزینه آن را می پرداخت و اختیاری بود. نکته مثبت این جشن ها این بود که جنسیت و ثروت در جشن ها مطرح نبود و همه زرتشتیان در یک جا گرد می آمدند از یک سفره و از یک غذا می خوردند و این امر باعث همبستگی بیشتر اجتماعی می شد. در پایان این مراسم هر چه از جشن باقی می ماند، به خانه افراد بینوا و نیازمند فرستاده می شد.

مهمترین اشیایی که بر سر سفره گاهنبارها می گذاشتند:



آب



میوه



ظروف مسی



مجمر آتش و چراغ روغنی



مورد و سرو

امید زندی-کارشناس پرستاری

حرکات ورزشی CORE



کمردرد یکی از شـایع‌ترین مشکلاتی است که بسیاری از افراد در طـول زندگی خود تجربه می‌کنند. در این میان، روش‌ها و تمرینات درمـانی متعددی برای مدیریت و کاهش دردهای مزمن کمر معرفی شـده‌اند. یکی از روش‌های مؤثر در این زمینه، ورزش ویلیامز است.

هدف حرکات **core** تقویت عضلات مرکزی (شـکم و کمر)، کاهش انحنای کمر و فشار روی مهره‌ها و دیسک‌های کمری اسـت. ورزش‌های **core** به‌خصوص برای افرادی که دچار مشکلاتی مانند دیسک کمر، تنگی کانال نخاعی یا آرتروز کمر هستند، مفید است.

به‌طور کلی فواید ورزش ویلیامز شامل موارد زیر است:

کاهش درد:
تمرینات ویلیامز با تقویت عضلاتی که از ستون فقرات حمایت می‌کنند، به کاهش درد کمر کمک می‌کند.

افزایش دامنه حرکتی:
این تمرینات باعث افزایش انعطاف‌پذیری در ناحیه کمر و لگن می‌شود که به بهبود دامنه حرکتی کمک می‌کند.

اصلاح وضعیت بدن:
ورزش ویلیامز با تقویت عضلات مرکزی بدن، به اصلاح وضعیت بدن و کاهش فشار روی ستون فقرات کمک می‌کند.

پیشگیری از عود درد:
انجام منظم تمرینات ویلیامز می‌تواند به پیشگیری از عود درد کمر کمک کند.

لطفاً در هنگام انجام تمرینات ویلیامز به نکات زیر دقت داشته باشید:

نکات مهم در اجرای ورزش ویلیامز



- این تمرینات باید به صورت منظم و با کنترل انجام شـوند.
- در صورت احسـاس درد شدید، تمرینات را متوقف کرده و با پزشک مشورت کنید.
- حتما قبل از شـروع هرگونه برنامه ورزشی، مشورت با متخصص ضروری است، به خصوص اگر مشکلات جدی در ناحیه ستون فقرات دارید.
- تمام ورزش ها برای همه ی انواع کمردردها مناسـب نیست.

مهمترین حرکات ویلیامز چیست؟

1 حرکت پل (Glute bridge)



این حرکت یکی از پایه‌های اصلی ورزش ویلیامز اسـت. برای انجام این حرکت:
- به پشت روی زمین دراز بکشید.
- زانوهـا را خم کنید و پاها را روی زمین قرار دهید.
- با اسـتفاده از عضلات شکم و کمر، لگن خود را به سمت بالا بکشید و سپس به آرامی به حالت اولیه بازگردید.

2 حرکت کشش زانو به قفسه سینه (Single Knee to Chest Stretch)



این حرکت ورزش ویلیامز برای کشـش عضلات کمر و کاهش فشار روی مهره‌ها مناسب است.
- به پشت بخوابید.
- یکی از زانوهای خود را به آرامی به سـمت قفسه سینه بکشید و با دست‌ها آن را نگه دارید.
- چند ثانیه نگه داشـته و سپس به حالت اولیه بازگردید. برای پای دیگر تکرار کنید.

3 تمرین جمع کردن هر دو زانو به سینه (Double Knee to Chest)



این تمرین از حرکات ویلیامز باعث کشـش بیشتری در عضلات کمر می‌شود.
- به پشت دراز بکشید و زانوها را خم کنید.
- هر دو زانو را به سـمت قفسه سینه بکشید و آن‌ها را با دست‌ها نگه دارید.
- ۲۰ تـا ۳۰ ثانیه نگه دارید. به آرامی به حالت اولیه بازگردید.

4 حرکت گربه-شتر (Cat-Camel Stretch)



این حرکت ورزش های ویلیامز برای افزایش انعطاف‌پذیری سـتون فقرات و کاهش دردهای کمر مفید است.
- روی چهار دست و پا قرار بگیرید.
- ابتدا کمر خود را به سـمت بالا قوس داده (مانند شتر) و سپس به سمت پایین خم کنید (مانند گربه).
- این حرکت را به آرامی و با کنترل انجام دهید.

5 حرکت دراز و نشست نیمه



این تمرین از حرکات ویلیامز برای تقویت عضلات شـکم و کاهش فشار بر کمر طراحی شده است.
- به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید.
- دسـت‌ها را روی سینه بگذارید و به آرامی قسمت بالای بدن خود را کمی بالا بیاورید و سپس به حالت اولیه بازگردید.

6 تمرین کشش عضلات همسترینگ (Standing Hamstring Stretch)



این تمرین ورزش ویلیامز برای کشـش عضلات همسترینگ و بهبود انعطاف‌پذیری کمر انجام می‌شود.
- بایسـتید و یک پا را روی سطحی بلندتر (مثلاً صندلی یا میز) قرار دهید.
- به آرامی به سـمت پا خم شوید تا پشت ران احساس کشش کند. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.
- برای پای دیگر نیز تکرار کنید.

دیابت زیر ذره‌بین:

چگونه با تغذیه صحیح قند خون خود را کنترل کنیم؟



تغذیه و رژیم‌درمانی در دیابت؛ کلید کنترل قند خون و پیشگیری از عوارض

دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان است که در صورت کنترل نامناسب می‌تواند عوارض جدی بر قلب، کلیه‌ها، چشم‌ها و اعصاب ایجاد کند. اگرچه داروها و انسولین نقش مهمی در درمان این بیماری دارند، اما تغذیه صحیح و سبک زندگی سالم همچنان مهم‌ترین پایه‌های کنترل دیابت محسوب می‌شوند.

چرا تغذیه در دیابت اهمیت دارد؟

غذاهایی که مصرف می‌کنیم مستقیماً بر سطح قند خون تأثیر می‌گذارند. انتخاب صحیح مواد غذایی می‌تواند به کنترل بهتر قند خون، حفظ وزن مناسب، بهبود چربی‌های خون و کاهش خطر عوارض قلبی-عروقی کمک کند.

اصول طلایی تغذیه در دیابت چیست؟

۱. مصرف کربوهیدرات‌های باکیفیت و به اصطلاح پیچیده

کربوهیدرات‌ها بیشترین تأثیر را بر قند خون دارند؛ اما حذف کامل آن‌ها توصیه نمی‌شود. بهتر است از منابع سالم و پرفیبر استفاده شود، از جمله:

- ✓نان‌های سبوس‌دار
- ✓جو دوسر و غلات کامل
- ✓حبوبات (عدس، لوبیا، نخود)
- ✓میوه‌های تازه
- ✓سبزیجات

در مقابل، مصرف مواد غذایی زیر باید محدود شود:

- ×نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین
- ×قند، شکر و آب‌نبات
- ×شیرینی‌ها و کیک‌ها
- ×نان و برنج سفید در مقادیر زیاد



۲. افزایش مصرف فیبر

فیبر باعث کاهش سرعت جذب قند و بهبود کنترل قند خون می‌شود. بزرگسالان مبتلا به دیابت بهتر است روزانه حداقل ۲۵ الی ۳۰ گرم فیبر دریافت کنند.

منابع خوب فیبر عبارت‌اند از:

- ✓سبزیجات
- ✓میوه‌ها
- ✓حبوبات
- ✓غلات کامل
- ✓مغزها و دانه‌ها



۳. انتخاب پروتئین‌های سالم و با کیفیت

پروتئین به ایجاد احساس سیری کمک می کند و تأثیر مستقیمی بر افزایش قند خون ندارد اما به علت نقش بسزایی که در حفظ توده عضلانی دارد، از اهمیت مصرف بالایی برخوردار است.

- ✓ماهی
- ✓مرغ بدون پوست
- ✓تخم مرغ
- ✓لبنیات کم چرب
- ✓حبوبات و سویا



٤. کنترل حجم و تعداد دفعات مصرف وعده‌های غذایی

حتی غذاهای سالم نیز در صورت مصرف بیش از حد می‌توانند موجب افزایش قند خون و وزن شوند.

استفاده از بشقاب سالم می‌تواند کمک کننده باشد؛ یک بشقاب سالم و ایده آل در افراد دیابتی شامل ترکیب مناسبی از کربوهیدرات به میزان مجاز در رژیم غذایی فرد همراه با مقادیر بالای فیبر (شامل سبزیجات) و پروتئین کافی میباشد.



همچنین مصرف میان وعده سبک و سالم بین وعده های غذایی اصلی بسیار اهمیت دارد.

افراد مبتلا به دیابت بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارند، بنابراین انتخاب چربی‌های سالم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

چربی‌های مفید شامل:

- ✓روغن زیتون
- ✓مغزها (گردو، بادام، فندق)
- ✓دانه‌ها
- ✓ماهی‌های چرب

چربی‌هایی که باید محدود شوند:

- ×روغن‌های جامد
- ×فست‌فودها
- ×غذاهای سرخ‌شده
- ×گوشت‌های فرآوری‌شده

توصیه‌هایی در خصوص مصرف میوه در دیابت

برخلاف تصور رایج، افراد مبتلا به دیابت می‌توانند میوه مصرف کنند. با این حال بهتر است:

- ✓میوه کامل به جای آبمیوه مصرف شود.
- ✓مصرف میوه در طول روز تقسیم شود.
- ✓از مصرف مقادیر زیاد میوه‌های خشک پرهیز شود.
- ✓از لیست میوه های قندی شامل خرما ، توت یا انجیر خشک و کشمش بطور کنترل شده و محدود مصرف نمایند.

فعالیت بدنی؛ مکمل رژیم غذایی



نقش کلیدی کاهش وزن در دیابت



در افراد دارای اضافه‌وزن یا چاقی، کاهش حتی ۵ تا ۱۰ درصد وزن بدن می‌تواند موجب بهبود کنترل قند خون، کاهش مقاومت به انسولین و کاهش خطر بیماری‌های قلبی شود.

جمع‌بندی

دیابت بیماری‌ای است که مدیریت آن بیش از هر چیز به انتخاب‌های روزانه فرد وابسته است. پیروی از یک الگوی غذایی متعادل، مصرف بیشتر سبزیجات و غلات کامل، محدود کردن قندهای ساده، کنترل حجم وعده‌های غذایی و انجام فعالیت بدنی منظم می‌تواند نقش مؤثری در کنترل قند خون و پیشگیری از عوارض این بیماری داشته باشد. به یاد داشته باشیم که رژیم غذایی مناسب، بخشی از درمان دیابت نیست؛ بلکه یکی از مهم‌ترین ارکان آن است.

چند باور نادرست درباره دیابت

باور نادرست: افراد مبتلا به دیابت نباید هیچ ماده شیرینی مصرف کنند.

واقعیت: مصرف محدود و برنامه ریزی‌شده مواد شیرین در چارچوب رژیم غذایی امکان‌پذیر است.



باور نادرست: عسل برای افراد دیابتی بی‌ضرر است.

واقعیت: عسل نیز مانند شکر می‌تواند باعث افزایش قند خون شود و باید با احتیاط مصرف شود.



علائم هشداردهنده افزایش قند خون:

تشنگی بیش از حد
تکرر ادرار
خستگی و ضعف
تاری دید
کاهش وزن ناخواسته

در صورت تداوم این علائم، مراجعه به پزشک و بررسی قند خون ضروری است.

۵ توصیه طلایی برای بیماران دیابتی

۱. بشقاب خود را رنگی کنید. نیمی از بشقاب را با سبزیجات پر کنید.

۲.نوشیدنی‌های شیرین را کنار بگذارید. آب بهترین انتخاب برای رفع تشنگی است.

۳.وعده‌های غذایی را حذف نکنید. حذف وعده‌ها می تواند موجب نوسانات شدید قند خون شود.

٤.روزانه تحرک داشته باشید. حتی ۳۰ دقیقه پیاده روی در بیشتر روزهای هفته به کنترل قند خون کمک می‌کند.

۵.برچسب مواد غذایی را بخوانید. به میزان قند، فیبر و چربی‌های اشباع توجه کنید.

نسترن قدیری والا_ کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

امانت لب‌های بسته ...

خامشی به که ضمیر دل خویش با کسی گفتن و گفتن که مگوی
ای سلیم آب زسرچشمه ببند که چو پر شد نتوان بست به جوی



رازداری

تا دلمان می‌گیرد به دنبال بهانه کوچکی می‌گردیم تا با اطرافیان‌مان درد و دل کنیم و با حرف زدن کمی از بار روانی مشکلات‌مان کم کنیم، اما گاهی همین درد و دل‌های ساده و خودمانی کاز دست مان می‌دهد. وقتی درد و دل می‌کنیم یادمان می‌رود بعضی حرف‌ها نه تنها از دلمان بلکه نباید از چاردیواری مان بیرون رود.

راز و البته حفظ آن مقوله‌ای است که همیشه با آدمی بوده است. این که فردرازش را به چه کسی بگوید و به چه کسی نگوید، دغدغه‌ای است که همواره ذهن آدمی را به خود مشغول داشته است. یکی از دشوارترین مواقع در زندگی آدمی وقتی است که بفهمد رازش فاش شده و دشوارتر از آن وقتی است که بفهمیم این راز از سوی فردی خودی فاش شده که زمانی محرم اسرارمان بوده است.

امیر مؤمنان حضرت علی (ع) زبان را مانند تیری که به خطا می‌رود خطرناک می‌شمرد و اینگونه وصفش می‌کند: «از زبان بترسید که آن تیری است که (بسیار) به خطا می‌رود».
آتقدر این صفت شناخته شده است که بسیاری از کنایه‌ها مثل اینکه «فلانی دهان لق است»، «دلش در و طاقچه ندارد، و «سفره‌دلش را هر جایی باز می‌کند» یا «حرف کسی را این طرف و آن طرف می‌برد» و نظایر آن اشاره به همین صفت زبان دارند.

* برای اینکه بتوانید مراقب زبان خود باشید باید در قدم اول کمتر حرف بزنید. کسی که پر حرفی می‌کند دقت در پردازش حرف‌هایش را از دست می‌دهد.

* اگر کسی با اشتیاق، برای گفتن راز دیگران به‌سراغ شما می‌آید و با بی‌میلی شما به شنیدن آن راز روبه‌رو شود و به در بسته بخورد، حتما دفعه بعد به‌دنبال مشتری دیگری خواهد بود. نه زبانی باشید برای گفتن راز دیگران و نه گوشی برای شنیدن اسرار خلق خدا از زبان دیگری.

*یکی از چیزهایی که باعث افشای یک راز، چه راز خودتان و چه راز دیگری می‌شود عادت‌های غلطی است که ممکن است برای شما گران تمام شوند. مثل دادن اطلاعات غیرضرور به افرادی که نمی‌شناسید یا گفتن بی‌دلیل هر حرفی حتی به کسانی که می‌شناسید.



راز سخن گفتن طوطی‌ها هم برملا شد.
پس از همین امروز تصمیم بگیرید، طوطی نباشید، طوطی‌ها در تقلید آواها و صحبت کردن انسان بی‌نظیر هستند و برای مردم جذاب، در صورتی که شما رازدار نباشید از گروه‌های دوستی و فامیلی حذف خواهید شد.

یادمان باشد

- سکوت گاهی بهترین پاسخ است و باعث آرامش دل‌ها می‌شود.
- پیش از گفتن هر حرفی، فکرکنیم که اگر فاش شود آیا پشیمان می‌شویم؟
- رازها امانت‌اند؛ نگهداری آن‌ها نشانه اعتماد و شخصیت ماست.
- راز دیگران را نگوییم؛ چون نمی‌دانیم نتیجه آن در آینده چیست.

مریم عباسی ـ منشی اتاق پزشکان روانیزشکی

۲۵ نوامبر
۴ آذرماه
روز جهانی منع خوشونت علیه زنان

زخم‌های نا نوشته زنان...



منع خشونت علیه زنان

روز جهانی منع خشونت علیه زنان هر سال در ۲۵ نوامبر برابر ۴ آذر ماه برگزار می‌شود. این روز توسط United Nations نام‌گذاری شده است تا توجه جهانیان را به مسئله خشونت علیه زنان جلب کند و برای پایان دادن به آن تلاش شود.

مفهوم خشونت علیه زنان فقط به خشونت فیزیکی محدود نمی‌شود، بلکه شامل موارد زیر نیز هست: خشونت روانی و کلامی، خشونت اقتصادی، آزار جنسی، ازدواج اجباری، خشونت خانگی. این نوع خشونت‌ها می‌توانند تأثیرات عمیق جسمی، روانی و اجتماعی بر زنان داشته باشند.

اهداف این روز:



- افزایش آگاهی عمومی
- حمایت از قربانیان خشونت
- تشویق دولت‌ها به تصویب قوانین حمایتی
- آموزش و پیشگیری

هر ساله کمپین‌هایی برگزار می‌شود که نماد امید و آینده‌ای عاری از خشونت است.

خشونت خانگی علیه زنان

خشونت خانگی به معنی رفتار خشونت‌آمیز و سلطه گرانه یک عضو خانواده علیه عضو یا اعضای دیگر همان خانواده است. بر اساس مطالعات جامعه شناسی، هدف اصلی خشونت خانگی کودکان خردسال هستند. دومین نوع خشونت معمول در خانواده، خشونت علیه زنان است. خشونت درون خانواده بازتاب الگوهای کلی‌تر رفتار خشن است. بسیاری از مردانی که زنان و کودکانشان را از نظر فیزیکی مورد تعرض قرار می دهند، سابقه خشونت در زمینه‌های دیگر را نیز دارند. پذیرش فرهنگی شکل‌هایی از خشونت خانگی مانند تنبیه بدنی، از عواملی است که میزان خشونت خانگی را افزایش می‌دهد.

در سطح جهانی، یک زن از هر سه زن در سرتاسر جهان خشونت جسمی یا جنسی را از طریق شریک زندگی یا خشونت جنسی توسط متجاوز را در طول زندگی خود تجربه می‌کند که بیشتر آن، خشونت شریک زندگی او است.

اهمیت روز مبارزه علیه خشونت علیه زنان:

- آگاهی‌بخشی: این روز به افزایش آگاهی عمومی درباره انواع خشونت‌هایی که زنان تجربه می‌کنند، از جمله خشونت خانگی، تجاوز، آزار و اذیت جنسی و سایر اشکال خشونت، کمک می‌کند.
- حمایت از قربانیان: با برگزاری برنامه‌ها وفعالیت‌های مختلف، این روز به قربانیان خشونت کمک می‌کند تا صدای خود را به گوش جامعه برسانند و از حمایت‌های لازم برخوردار شوند.
- تغییر نگرش‌ها: این روز فرصتی است برای تغییر نگرش‌ها و باورهای نادرست درباره زنان و خشونت علیه آن‌ها، هدف این است که جامعه به اهمیت احترام به حقوق زنان و برابری جنسیتی پی ببرد.
- فراخوانی به اقدام: روز مبارزه علیه خشونت علیه زنان به عنوان یک فراخوان برای دولت‌ها، سازمان‌ها و جوامع محلی عمل می کند تا اقدامات مؤثری در جهت جلوگیری از خشونت علیه زنان انجام دهند.
- تقویت قوانین و سیاست‌ها: این روز می‌تواند به تقویت قوانین و سیاست‌های حمایتی از زنان کمک کند و دولت‌ها را به اتخاذ تدابیر لازم برای جلوگیری از خشونت تشویق کند.

اهمیت اجتماعی

خشونت علیه زنان تنها یک مسئله فردی نیست، بلکه یک مسئله اجتماعی و جهانی است که بر خانواده‌ها، کودکان و کل جامعه تأثیر می‌گذارد. آموزش، فرهنگ‌سازی و حمایت قانونی می‌توانند نقش مهمی در کاهش این پدیده داشته باشد.

اهمیت روز مبارزه خشونت علیه زنان

بر این پایه استوار است که هرگونه رفتار خشن وابسته به جنسیت که موجب آسیب جسمی، جنسی، روحی و رنج زنان شود را خشونت علیه زن می‌گویند. این خشونت می‌تواند با تهدید، اجبار یا سلب اختیار و آزادی، به صورت پنهان یا آشکار انجام شود. تجاوز جنسی و تجاوز در بستر زناشویی (هر نوع رابطه بدون رضایت و بی توجه به شرایط روانی و جسمی همسر)، حملات جسمانی و کتک زدن، به کار بردن الفاظ رکیک در رابطه با زنان، نگاه ابژه و ابزار گونه، احساس مالکیت به زن، عادی سازی نابرابری مرد و زن، آزار و اذیت از سوی شریک سابق زندگی، ناقص سازی جنسی و اقدامات مربوط به بکارت در طول تاریخ، محروم ساختن از علایق و اصالت انتخاب در بسیاری زمینه ها، رفتار ها و پیشنهادها رکیک در محیط کار و جامعه، تبعیض در استخدام و عدم پرداخت حقوق برابر، عدم اصل برابری حقوق پیش فرض در قوانین و افکار عمومی.

نتیجه‌گیری

روز جهانی منع خشونت علیه زنان فرصتی است برای تأمل، آگاهی‌بخشی و اقدام جمعی. همه افراد جامعه ـ چه زنان و چه مردان ـ مسئولیت دارند در ایجاد محیطی امن، محترمانه و عادلانه تلاش کنند. پایان دادن به خشونت علیه زنان، گامی مهم در جهت تحقق عدالت و برابری در جامعه است.

دکترفرشته سادات شجاعی
متخصص روانشناسی بالینی

دستهایت را به من بده...

۱۰ اکتبر: برابر با
۱۸ مهرماه
روز جهانی
بهداشت روان



دست‌هایت را به من بـده... نه برای گرفتن، که برای **همراهی**.

ذهنت را به من بسپار... نه برای قضاوت، که برای **درک**.

۱۰ اکتبر، برابر ۱۸ مهرماه روز جهانی بهداشت روان، فرصتی است برای تأمل در مورد یکی از مهم‌ترین ابعاد سلامتی که اغلب نادیده گرفته می‌شود. در دنیای پرچالش امروز، حفظ آرامش روان و تاب‌آوری، سرمایه‌ای ارزشمندتر از گذشته است.

در روز جهانی بهداشت روان، به یاد بیاوریم که پشت هر لبخندی، ممکن است دنیایی از دلواپسی پنهان باشد. مهربان باشیم، چون هیچ کس از غم دیگران باخبر نیست. و از خود بپرسیم: امروز برای آرامش دلم چه کار کرده‌ام؟
سلامت روان به حالتی از سلامتی گفته می شود که فرد به کمک آن به توانایی های خود پی می برد، بر استرس ها و تنش های طبیعی زندگی اش غلبه می کند، به طور مؤثر کار می کند و قادر به همکاری با اقشار جامعه است. بیایید با شکستن انگ و تابوی صحبت کردن درباره مشکلات روحی، فضایی امن برای خود و اطرافیانمان بسازیم. به یاد داشته باشیم که همان‌طور که برای سلامت جسم خود به پزشک مراجعه می‌کنیم، مراجعه به روانشناس یا مشاور برای سلامت روان نیز اقدامی مسئولانه و هوشمندانه است. سلامت روان فقط به معنای نبود بیماری نیست؛ یعنی تعادل، یعنی احساس خوب داشتن نسبت به خود و دیگران، یعنی توانایی لذت بردن از زندگی. احساس غم، اضطراب یا خستگی، بخشی از انسان بودن است. کمک خواستن نشانه ضعف نیست، نشانه آگاهی است.

هر ساله در دهم اکتبر، جامعه جهانی گرد هم می‌آیند تا بر اهمیت بهداشت روان تأکید کنند. شعار سال نیز بر این نکته صحه می‌گذارد که سلامت روان یک حق همگانی است، نه یک امتیاز برای گروهی خاص. در دنیایی که سرعت تغییرات، فشارهای اقتصادی و انزوای اجتماعی ناشی از فناوری‌های نوین، سلامت روان ما را هدف گرفته است، پرداختن به این موضوع به یک ضرورت حیاتی تبدیل شده است.



چرا بهداشت روان مهم است؟

زیرا یک ذهن سالم، سنگ بنای یک زندگی پربار است. سلامت روان بر روابط ما، تصمیم گیری‌هایمان، بازدهی کاری و حتی سلامت جسمانی ما تأثیر مستقیم دارد. افسردگی و اضطراب، شایع‌ترین اختلالات روانی، سالانه میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهند.

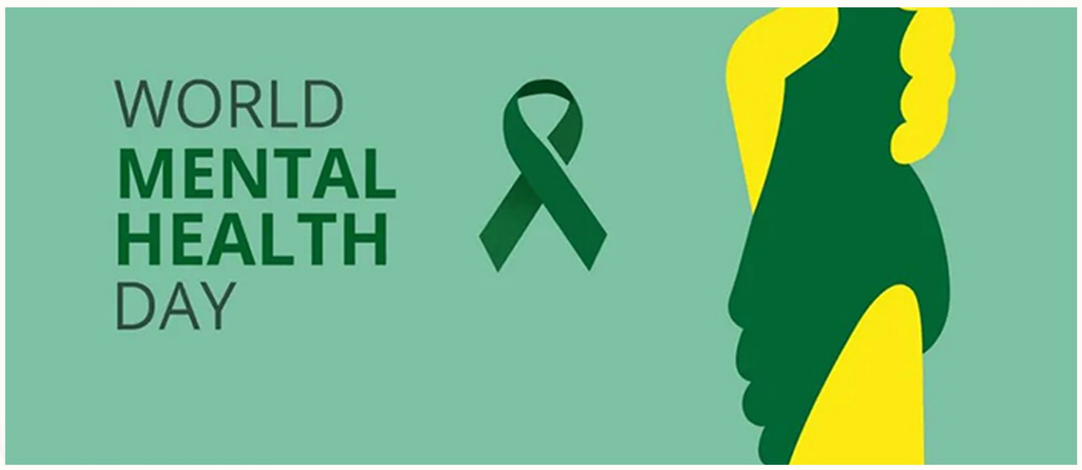
ما چه کار می‌توانیم بکنیم؟

1 **برای خود وقت بگذاریم:**
چند دقیقه در روز را به سکوت، مدیتیشن یا انجام کاری که دوست داریم اختصاص دهیم.

2 **بدون قضاوت گوش دهیم:**
گاهی اوقات، بهترین کمک برای یک دوست، فقط شنیدن صحبت هایش بدون نصیحت کردن است.

3 **انگ را بشکنیم:**
در جمع درباره سلامت روان صحبت کنیم تا دیگران نیز احساس امنیت کرده و برای درمان اقدام کنند.

4 **به یاد داشته باشیم:**
کمک گرفتن نشانه خردمندی است. اگر احساس می‌کنید حال دلتان خوب نیست، با یک متخصص صحبت کنید. شما تنها نیستید.



نویسندگان:
دکتر فرشته سادات شجاعی - متخصص روان شناسی بالینی
آقای منوچهر قرانی پور - کارشناس ارشد روانشناسی

راهنمای والدین برای حمایت از کودکان در شرایط کنونی



شرایط جنگی حاضر، برای همه مردم اضطراب زا است اما والدین، علاوه بر آنکه با اضطراب خود دست و پنجه نرم می کنند نیاز دارند به فرزندان خود رسیدگی کنند و آنها را آرام نگه دارند. راهنمای حاضر خطاب به والدین و افراد بزرگسالی است که از کودکان مراقبت می کنند.

درباره شرایط کنونی به زبان ساده با کودکان گفتگو کنید:

بیشتر کودکان متوجه شده اند که اتفاقات خطرناکی در حال وقوع است و انفجارهایی رخ می دهد. آیا باید شرایط را برای کودکان توضیح داد و با آنها گفتگو کرد؟ بله حتما!

نادیده گرفتن نگرانی های کودک باعث نمی شود ذهن او آرام شود. وقتی کودکان اطلاعات را از افراد مورد اعتماد خود دریافت نکنند، از حس شخصی خود برای فهم وقایع استفاده می کنند و ابهام زیاد، موجب می شود خطرات را در ذهن خود صدها برابر کنند، احساس تسلط بر شرایط را از دست بدهند و اضطراب زیادی تجربه کنند. به همین دلیل لازم است با آنها گفتگو کنید. در عین حال، خیلی مهم است که توضیحات شما ساده، متناسب با سن کودک و شفاف باشد.

چگونه وقایع را برای کودکان توضیح دهیم؟

- به آنها واقعیت را بگویید چون اطلاعات غیر واقعی، از طرق مختلف درز پیدا می کند و کودک گیج و آشفته می شود. بهتر است حقیقت را از زبان خود شما بشنود.
- ابتدا کودک را آماده کنید. بگویید که می خواهم درباره این انفجارها برایت توضیح بدهم و زمان مناسبی را پیدا کنید که هر دو تمرکز کافی داشته باشید.
- اول از کودک بپرسید که چه می داند و چه برداشتی دارد. به او فرصت دهید توضیح دهد. اطلاعات اشتباه را اصلاح کنید و و سپس اطلاعات صحیح و شفافی ارائه دهید.
- لحن آرام و مطمئنی داشته باشید. اطلاعات را ابتدا کلی ارائه کنید و بسته به میزان اطلاعاتی که کودک دارد یا می پرسد، اطلاعات بیشتری بدهید. دقت کنید که اصلا لازم نیست جزئیات زیادی درباره وقایع بگویید.



- به زبان کودکانه توضیح دهید که: کشورهای مختلف گاهی با هم وارد جنگ می شوند. اسرائیل به ایران حمله کرده و الان ایران و اسرائیل با هم در حال جنگ هستند. برای همین به همدیگر بمب پرتاب می کنند. بیشتر این بمب ها را ارتش ما از بین می برد. از بین بردن بمب ها صدای بلندی دارد. گاهی هم بمب ها به زمین یا ساختمانی برخورد می کند... سپس به کودک توضیح دهید که برای امنیت خود از چه راهکارهایی استفاده می کنید: "براي اينكه مراقب خودمان باشيم بايد كارهايي انجام دهيم" . مثلا اگر از شهر خارج شده اید بگویید "به خاطر اینکه خطری پیش نیاید، از شهر خارج شده ایم"؛ یا اگر در منزل تان هستید بگویید "تا جای ممکن از خانه خارج نمی شویم و در فضاهای باز زیاد نمی مانیم."



- اگر کودک نگران بمب ریختن بر سر خانه تان یا انفجاری در نزدیک خانه است به زبان ساده بگویید: "بیشتر وقتها دشمن به خانه مردم عادی حمله نمی کند. اما اگر جایی در اطراف ما منفجر شود ما باید مراقب باشیم که از شیشه ها فاصله داشته باشیم و جاي مناسبی پناه بگیریم. براي همين مثلا شب ها دور از پنجره می خوابیم... ما هم کنارت هستیم و از تو مراقبت می کنیم".

- نیازي نیست جزییات زیادی را توضیح دهید اما اگر کودک از سر نگرانی سوالاتی درباره جزییات می پرسد سعی کنید اطمینان بخشی کنید و نشان دهید که درباره جنبه های مختلف و خطرات احتمالی از قبل فکر کرده اید. به کودک بگویید: "درست است که انفجارهایی اتفاق می افتد اما بیشتر مردم سالم هستند" . گفتگو را به سمت راه حل هایی که برای ایمن ماندن در ذهن دارید پیش ببرید.

- اگر کودک سوالی پرسید که نمی دانید چگونه پاسخ دهید، شتابزده و بدون آمادگی پاسخی ندهید. صادقانه بگویید من نمی دانم، چطور باید این موضوع را برای بچه ها توضیح دهم. اجازه بده فکر کنم یا راهنمایی بگیرم. اگر پاسخ سوال را نمی دانید بگویید جوابش را نمی دانم اما سعی می کنم اگر جوابی باشد پیدا کنم.

- در انتها از کودک بپرسید آیا سوالی ذهن او را مشغول می کند؟ و بگویید هر وقت سوالی داشت می تواند از شما بپرسد.

- بیش از اندازه و مکررا با کودک درباره جنگ و اتفاقات جاری صحبت نکنید.

طبیعتا شرایط جنگی ممکن است روز به روز تغییر کند. توضیحات بالا را بسته به شرایط جدید، انطباق دهید اما اصول کلی را حفظ کنید.

مراقب واکنش های خود باشید



واقعیت آن است که کودکان بیشتر از توضیحات و صحبت های شما، به حالات چهره و واکنش های شما توجه می کنند. حالت چهره شما در طول روز نشان می دهد که چقدر بر اوضاع مسلط هستید و کودک تا چه حد می تواند به شما تکیه کند. این بدان معنا نیست که جلوی کودکان مصنوعی رفتار کنید و وقتی صدای انفجاری را می شنوید، خود را بی تفاوت نشان دهید. در عین حال مراقب میزان واکنش های خود باشید. کودکان شما را پناه خود می دانند. اگر ببینند دائما حالت مضطرب دارید و وحشت زده هستید، فکر می کنند که همین لحظه قرار است مورد حمله قرار گیرند.

دور نگه داشتن کودکان از اخبار و رسانه ها

از آنجا که شرایط برای ما غیر قابل پیش بینی است، به شیوه های مختلفی سعی می کنیم اطلاعات کسب کنیم؛ تماشای اخبار، دیدن فیلم ها در کانال های مجازی و ... .

محتوای اخبار و رسانه ها برای کودکان تنظیم نمی شوند. خصوصا مواجهه با تصاویر و فیلم ها می تواند موجب افکار مزاحم، کابوس و اضطراب شدید در کودکان شود. لذا علاوه بر اینکه مواجهه خود را با اخبار، در حد متعادلی حفظ می کنید، کودکان را از مواجهه با اخبار و خصوصا دیدن تصاویر و فیلم ها دور نگه دارید.

مراقب گفتگوهایی که با دیگران در حضور کودکان دارید، باشید. کودکان ممکن است زمینه کلی صحبت های بزرگترها را نفهمند و فقط قطعات خاصی از اطلاعات ترسناک را بشنوند و وحشت زده شوند.

وقتی کودک ترسیده است



ممکن است کودک خود آشکارا به شما بگوید که ترسیده یا شما از نشانه های ظاهری، متوجه نگرانی و ترس او شوید. در هر صورت در اولین فرصت:

- به او توجه نشان دهید. اگر دوست دارد با او تماس لمسی برقرار کنید و به او بگویید "این خیلی طبیعی است که بترسی. این صداهای بلند و انفجارها باعث ترس خیلی از مردم می شود. هر وقت احساس ترس کردی می توانی پیش ما بمانی."
- اجازه دهید کودک درباره ترس های خود صحبت کند. به او نگویید "شجاع باش؛ نباید بترسی یا اینها که ترس ندارد"! این صحبت ها باعث می شود کودک از ترس های خود احساس شرم کند و نتواند درباره آن حرف بزند. در عین حال، تمرکز افراطی بر ترس ها و نگرانی های کودک توصیه نمی شود زیرا باعث تشدید مشغولیت ذهنی او می شود.

یادآوری مهم

کودکان به حضور آرام، مطمئن و دلسوزانه شما نیاز دارند.

در کنار آنها باشید، به آنها گوش دهید و نشان دهید که در این شرایط نیز، با هم هستید.

برنامه ها و فعالیت های روزمره ای داشته باشید



درست است که نمی توانیم امنیت خود و کودکان را در شرایط فعلی تضمین کنیم و ممکن است از روال معمول زندگی خارج شده باشیم،اما برنامه ریزی روزانه و مشغول کردن خود و کودکان با فعالیت های مختلفی که از دستمان بر می آید، در کاهش استرس، بسیار کمک کننده است:

- تا جایی که می توانید روتین خواب، غذا خوردن و سایر فعالیت های روزانه کودک را حفظ کنید.
- به همراه کودک بر حسب اینکه در خانه خودتان هستید یا به مکان دیگری رفته اید، برای همان روز فعالیت های ساده ای را برنامه ریزی کنید. مثلا خوردنی های ساده ای با هم درست کنید یا او را تشویق کنید که در کارهای روزمره همکاری کند.
- به کودک پیشنهاد دهید فهرستی از فعالیت هایی که علاقه دارد و در حال حاضر، قابل انجام است تهیه کند و آنها را در برنامه روزانه بگنجانید.
- شرایطی فراهم کنید که کودک هر روز ورزش کند و چه بهتر که او را همراهی کنید.
- نقاشی، رنگ آمیزی، کاردستی و کارهای هنری به کاهش استرس در کودکان کمک می کند. اگر میسر است امکان بازی با همسالان را برای کودک فراهم کنید؛ هرچند که کوتاه باشد.
- سعی کنید روزانه یک فعالیت مشترک یا یک بازی خوشایند با کودک داشته باشید. بازی احساس امنیت کودکان را افزایش می دهد.

درباره تغییرات با کودک صحبت کنید

اگر قرار است نقل مکان کنید، به کودک از قبل اطلاع دهید و برایش توضیح دهید که مدتی از خانه مان خارج می شویم تا خطر کمتر شود. به کودک بگویید چند وسیله ای که به آنها علاقه دارد را انتخاب کند و همراه خود بیاورد.



اگر به مکان امنی رفته اید اما افرادی که کودک به آنها علاقه دارند هنوز در مناطقی هستند که بمباران می شود، در فواصل معقولی مثلا روزی ۲-۱ بار امکان مکالمه کودک را با آنها فراهم کنید



نشانه های شدید را جدی بگیرید



برخی کودکان بیشتر از دیگران مستعد نگرانی و اضطراب هستند یا ممکن است سابقه مشکلات سلامت روان داشته باشند. این کودکان در شرایط کنونی آسیب پذیرتر هستند. لذا علاوه بر توجه به توصیه های بالا، مراقب نشانه های جدی تر در آنان باشید. اگر کودک پرخاشگری زیادی نشان می دهد، دائما ابراز نگرانی می کند، مکررا کابوس می بیند یا بیش از اندازه به والدین/مراقبین خود می چسبد لازم است با یک متخصص سلامت روان(روانشناس یا روانپزشک) مشورت کنید.

اصول کلی که نباید فراموش شود

- اطلاعات درست و معتبر را دنبال کنید.
- با هم مهربان باشید و از حمایت هم استفاده کنید.
- به کودکان اطمینان دهید که در امان هستند.
- واقع بین باشید اما امیدوار بمانید.

منبع: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی ایران _ دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

غربالگری سرطان پستان در ایران



به عنوان یک رادیولوژیست فلوشیپ بیماري هاي پستان که با چالش‌های روزمره تصویربرداری پستان در ایران مواجه هستم، این موضوع نه‌تنها یک دغدغه بالینی، بلکه یک ضرورت ملی برای کاهش بار قابل‌پیشگیری سرطان پستان است.

چرا غربالگری سرطان پستان در ایران یک ضرورت است؟

واقعیت‌های اپیدمیولوژیک در ایران بسیار هشداردهنده هستند و یک رادیولوژیست این واقعیت را در موارد روزمره بالینی خود احساس می‌کند:

افزایش بروز:

سرطان پستان شایع‌ترین بدخیمی در زنان ایرانی است. میزان بروز خام این بیماری سالانه بیش از ۱۹,۰۰۰ مورد جدید منجر می‌شود.

۱۹ هزار مورد جدید در سال

درگیری سنین پایین‌تر :

یکی از بارزترین ویژگی‌های بیماری در کشور ما، رخداد آن در سنین پایین‌تر است. میانگین سن ابتلا به سرطان پستان در ایران حدود ۱۰ سال کمتر از میانگین جهانی است و بیش از نیمی از بیماران زیر ۵۰ سال هستند. این موضوع به این معناست که بسیاری از زنان در اوج سال های فعالیت اجتماعی و شغلی خود، این تشخیص دشوار را دریافت می‌کنند.

بیش از %۵۰ زیر ۵۰ سال

تشخیص دیرهنگام :

تعداد زیادی از بیماران در ایران در مراحل پیشرفته تری تشخیص داده می‌شوند. در کشورهای پیشرفته، بیش از ۷۰ درصد موارد در مراحل اولیه (۱ و ۲) شناسایی می‌شوند.

بیش از %۷۰ تشخیص در مراحل پیشرفته

> هر بار که یک توده بدخیم را در ماموگرافی یک زن ۳۸ یا ۴۲ ساله می‌بینم، می‌دانم که با یک مورد آماری روبرو نیستم، بلکه با یک مادر جوان، یک شاغل یا یک عضو مؤثر خانواده روبرو هستم.

بزرگترین تفاوت میان ایران و کشــورهای پیشرفته، در وجود برنامه‌های غربالگری منسجم و کشوری است.

ویژگي ایران در مقایسه با کشورهای دیگر(مثل کانادا، استرالیا، بریتانیا) این است که برنامه غربالگری سازمان‌یافته ملی وجود ندارد و اغلب غربالگري به صورت فرصت‌طلبانه (در صورت مراجعه فرد) انجام می‌شود.

موانع اقتصادی و ساختاری:

هزینه ماموگرافی و نمونه برداري برای بسیاری از خانواده‌ها سنگین است. همچنین در برخی مناطق، دسترسی به دستگاه‌های ماموگرافی با کیفیت کم است.

نبود سیستم ثبت و پیگیری:

نبود یک پایگاه داده مرکزی و سیستم پیگیری است. یک نمونه قابل مقایسه موفق، برنامه پایش سلامت (پاس) کشور ترکیه است که یک سیستم ثبت سلامت الکترونیک ملی (E-Nabiz) را پیاده‌سازی کرده است. چنین سیستمی به ما امکان می‌دهد تا بیمارانی را که ماموگرافی غیرطبیعی داشته‌اند، برای ادامه درمان پیگیری کنیم و از رها شدن درمان آنها جلوگیری کنیم.

سن شروع غربالگری بر اساس آخرین دستورالعمل‌های موجود در دنیا:

شروع غربالگری با ماموگرافی از سن ۴۰ سال توصیه می‌شود. کالج رادیولوژی آمریکا (ACR) غربالگری سالانه را از ۴۰ سالگی توصیه می‌کند.

بار مالی بر بیمار:

هزینهِ ماموگرافی و خدمات تصویربرداری تا حد زیادی بر عهده خود بیمار است و گاها پوشش بیمه‌ای ناکافی یکی از موانع اصلی است. هزینه‌ها عمدتاً تحت پوشش سیستم‌های بیمه همگانی یا دولتی است.

موانع فرهنگی و باورهای نادرست:

ترس از تشخیص بیماری وجود دارد که از مهم‌ترین دلایل خودداری زنان از انجام ماموگرافی است. همچنین اخیرا برخی نگرانی‌های بی‌اساس در مورد سرطان‌زا بودن ماموگرافی شنیده می‌شود.

آگاهی پایین:

بسیاری از زنان از اهمیت غربالگری و نقش آن در کشف زودهنگام سرطان بی‌اطلاع هستند یا فواصل زمانی آن را به درستی نمی‌دانند.

در نهایت به عنوان یک رادیولوژیست در خط مقدم تشخیص، راهکارهای زیر را پیشنهاد می‌کنم:

۱ ایجاد برنامه غربالگری ملی و سازمان یافته:

ضروری‌ترین گام، گذار از غربالگری فرصت‌طلبانه به یک برنامه مدون کشوری با هدف پوشش جمعیت هدف است. این برنامه باید در آن مناطقی از کشور که بروز سرطان پستان بالاتر است (مانند تهران، البرز، اصفهان و...) به صورت اورژانسی‌تر اجرا شود.

۲ استفاده از فناوری نوین:

با توجه به جمعیت جوان و تراکم بالای پستان در زنان ایرانی، نیاز به استفاده از روش‌های مکمل احساس می‌شود. توموسنتز (ماموگرافی سه‌بعدی) که حساسیت تشخیصی را به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد، اولتراسوند و در موارد پرخطر ام آر آی پستان باید به عنوان ابزارهای مکمل در دسترس باشند.

۳ آموزش و فرهنگ سازی رسانه ای:

اختصاص بودجه و زمان کافی به رسانه‌های عمومی (صدا و سیما، شبکه‌های اجتماعی) برای آموزش همگانی در مورد اهمیت خودآزمایی از سن ۲۰ سالگی و انجام ماموگرافی سالانه از ۴۰ سالگی، اقدامی کلیدی و کم‌هزینه است.

۴ پوشش بیمه ای و کاهش هزینه:

حذف یا کاهش سهم پرداختی بیمار برای غربالگری، بزرگترین مانع .اقتصادی را برطرف خواهد کرد

۵ سیستم ثبت و پیگیری:

ایجاد یک سیستم ثبت ملی سرطان که داده‌های تصویربرداری، پاتولوژی و درمان را به یکدیگر متصل کند، برای ارزیابی کیفیت برنامه و پیگیری بیماران حیاتی است.

پیام پایانی برای مخاطبان مجله

از شما، مخاطبان مجله، می‌خواهم که این پیام را به گوش زنان خانواده و جامعه خود برسانید: "سرطان پستان ترسناک است، اما تشخیص دیرهنگام آن بسیار ترسناک‌تر." امروزه با پیشرفت‌های علمی و درمانی، اگر سرطان پستان در مراحل اولیه (Stage ۰ یا ۱) تشخیص داده شود، شانس درمان قطعی و بقای بلندمدت آن بیش از ۹۸ درصد است. یک ماموگرافی سالانه که تنها ۱۵ دقیقه از وقت شما را می‌گیرد، می‌تواند تضمین‌کننده سلامت و زندگی شما برای سال‌های سال باشد. امیدوارم با آگاهی‌بخشی و حمایت از برنامه‌های غربالگری، شاهد کاهش آمارهای نگران‌کننده فعلی در کشورمان باشیم.

دکتر مریم جعفری
متخصص رادیو لوژی
فلوشیپ تصویر برداری پستان و
هیات علمی دانشگاه ایران

گنجینه های سپید



روز جهانی سالمندان در اول اکتبر هر سال گرامی داشته می‌شود.
در ۱۴ دسامبر ۱۹۹۰، مجمع عمومی سازمان ملل متحد روز ۱ اکتبر را به عنوان روز جهانی سالمندان در قطعنامه شماره ۴۵/۱۰۶ ثبت کرد.

احترام به سالمندان و تکریم مقام و منزلت آنان مورد سفارش پیشوایان دینی بوده و در آیات کتاب مقدس آسمانی و روایات و آموزه‌های دینی و فرهنگی از جایگاه والایی برخوردار است.

روش برخورد صحیح با افراد سالمند

در روز جهانی سالمندان و هفته سالمند، توصیه می شود با رعایت رفتار های صحیح و درست این روز را برای افراد مسن خانواده خود جشن بگیرید.



در روز جهانی سالمندان، با رعایت این نکات قدردان عزیزان سالمند خود باشیم.

- افراد سالمند در خانواده حتی در اتاقی که پر از افراد است، می توانند کاملاً احساس تنهایی نمایند. بعضی اوقات این افراد نمی توانند به درستی بشنوند یا مکالمه اطرافیان را دنبال کنند.
- لازم است به اعضای سالمند که در خانواده حضور دارند علاقه واقعی خود را نشان دهید و این حس که حضور آنها واقعاً برایتان مهم است را به آنها منتقل نمائید.
- با برگزاری یک مهمانی مجازی به آنها کمک کنید تا با اقوام و دوستانی که در شهرهای مختلف اقامت دارند دیدار کنند.
- غذای مورد علاقه آنها را تهیه کنید، نوعی موسیقی را که دوست دارند پخش کنید و احساس خاص بودن را به آنها بدهید.
- می توانید عکس های قدیمی را با هم ببینید و آنها را ترغیب کنید که در مورد اتفاقات جالب زندگی خود با شما صحبت کنند.
- با آنها وقت بگذارید و با دقت به حرف هایشان گوش کنید.
- گاهی در مورد مسائل و مشکلات زندگی خود از آنها درخواست مشاوره نمائید؛ زیرا سالمندان تجربیات زیادی در زندگی دارند و می توانند درمورد تحمل تغییر و کنار آمدن با چالش های زندگی نکات ارزشمندی به ما بیاموزند. تجربیات سالمند بسیار ارزشمند است و می تواند راه گشای امور زندگی جوانان باشد.
- سعی نمایید که در هنگام صرف وعده های غذایی در کنار آنها باشید و با هم غذا بخورید.
- در مورد میراث های خانوادگی، تاریخ و سنت و فرهنگ خانواده و کشور خود با آنها صحبت کنید.
- همواره با آن ها در تماس باشید.
- به آنها بگوئید چقدر از حضور آن ها خوشحال هستید و همیشه قدردان زحمات آنها هستید.
- آنها را به انجمن های سالمندان یا همایش هایی که مربوط به سالمندان است ببرید.
- به درستی آنها را خطاب کنید. از نامی که می خواهند صدا شوند استفاده کنید.
- درگفتگو با سالمندان واضح و بدون کلمات عامیانه و امروزی صحبت کنید.
- در تمام امورات سالمند پیشنهاد کمک نمائید زیرا ممکن است سالمند به دلیل خجالت از کمک گرفتن صرف نظر نماید و متحمل زنج زیادی برای انجام امور خود گردد.
- در روز های مهم خانوادگی مانند تولد و سالگردها حتماً از او دعوت به عمل آورید.
- در هنگام مکالمه های تلفنی با سالمند آرامش خود را حفظ کنید و به روشی ملایم و واضح صحبت کنید. در صورت لزوم بلندتر صحبت کنید، اما فریاد نزنید. اطمینان حاصل کنید که صریحاً مطالب را بیان کنید و از غر زدن و صحبت کردن خیلی سریع خودداری کنید. هر بار روی یک ایده متمرکز شوید و جملات را کوتاه و ساده نگه دارید.
- علائم بیماری های جدی مانند زوال عقل و آلزایمر و غیره را بشناسید و در صورت بروز هرگونه تغییر در شرایط خلقی یا جسمی سالمند حتماً با پزشک متخصص مشورت نمائید.

دکتر زهرا ایمانی- دکترای تخصصی روانشناسی

اخبار یک خطی مجتمع

پاییز ۱۴۰۴



۱ مراسم تقدیر از زحمات همکاران امور مالی با حضور هیئت رئیسه مجتمع و در سالن جلسات ریاست، برگزار شد.



۲ اولین رویداد نمایش پوسترهای بالینی کارآموزان داخلی در سالن ابن سینا برگزار شد.



۳ مراسم روز جهانی نوزاد نارس در بخش NICU مجتمع برگزار شد.



۴ تبریک روز جهانی رادیولوژی به همکاران بخش پزشکی هسته ای با حضور هیئت رئیسه مجتمع.



۵ همایش علمی چشم‌انداز جدید درمان سرطان با تراستوزوماب دروکستکان در سالن ابن سینا مجتمع برگزار شد.



۶ جشن روز پرستار با حضور مدیر پرستاری، سوپروایزها، سرپرستاران و پرستاران نمونه



۷ خانواده بزرگ بیمارستان رسول اکرم (ص) با حضور در سالن ۱۰۰۰ نفره همایش‌های رازی دانشگاه علوم پزشکی ایران روز پرستار را جشن گرفتند.



۸ ایستگاه آتش نشانی بانوان تهران با حضور در مجتمع روز پرستار را تبریک گفتند.



۹ مراسم تقدیر از دستیاران فارغ التحصیل ENT و جشن ورودی های جدید در سالن ابن سینا طبقه هشتم ساختمان شماره ۱



۱۰ سرکار خانم **دکتر سلیمانی** معاون جدید آموزشی مجتمع شد.

سوالات نشریه نماد



قابل توجه مخاطبین محترم نشریه

در پایان هر فصل، به دو نفر از عزیزانی کـه به سؤالات زیر(مرتبط با مطالب منتشر شده در این شماره) پاسخ صحیح دهند، به قید قرعه **کارت هدیه** اهدا خواهد شد.

لطفاً نام و نام خانوادگی، سمت، محل خدمت و پاسخ سؤالات را به شماره **09025361612** پیامک نمایید.

۱ شروع غربالگری سرطان پستان از چه سنی توصیه شده است؟



- ☐ ۲۵ سال
- ☐ ۳۰ سال
- ☐ ۳۵ سال
- ☐ ۵۰ سال

۲ روز جهانی نوزاد نارس هر ساله با چه هدفی برگزار می‌شود؟



- ☐ افزایش آگاهی عمومی نسبت به زایمان زودرس
- ☐ آشنایی با چالش‌های نوزاد نارس
- ☐ ارتقای کیفیت مراقبت‌های پزشکی
- ☐ تمام موارد

۳ کدام‌یک از اصول طلایی تغذیه در دیابت نمی‌باشد؟



- ☐ مصرف کربوهدرات‌های پیچیده
- ☐ افزایش مصرف فیبر
- ☐ انتخاب پروتئین‌های سالم
- ☐ تمام موارد

۴ در مورد HIV کدام گزینه صحیح است؟



- ☐ HIV لنفوسیت‌های CD4 را هدف قرار می‌دهد.
- ☐ درمان PEP باید حداکثر تا ۷۲ ساعت آغاز شود.
- ☐ مراجعه فوری پس از تماس پرخطر اهمیت ندارد.
- ☐ پیشگیری همچنان رکن اصلی کنترل HIV است.

۵ کدام نویسنده به پدر نثر فارسی معروف است؟



- ☐ جمال‌زاده
- ☐ بیهقی
- ☐ سعدی
- ☐ جوینی

ادامه سوالات

۶ فواید ورزش ویلیام شامل کدام مورد نمی باشد؟



- ☐ کاهش درد
- ☐ اصلاح وضعیت بدن
- ☐ اصلاح دامنه حرکتی بدن
- ☐ عدم پیشگیری از عود مجدد درد

۷ روز جهانی بهداشت روان در چه تاریخی می باشد؟



- ☐ ۱۸ اکتبر
- ☐ ۱۰ اکتبر
- ☐ ۱۰ دسامبر
- ☐ ۱۸ دسامبر

۸ محتوای پیمان‌نامه حقوق کودکان شامل کدام موارد است؟



- ☐ هیچ کودکی نباید از تبعیض رنج ببرد.
- ☐ کودکان حق حیات داشته و باید رشد کنند.
- ☐ زمانی که در رابطه با کودکان تصمیم گیری می‌شود باید منافع عالیه آنان در راس قرارگیرد.
- ☐ تمام موارد

۹ برای حمایت از کودکان از شرایط جنگی کدام یک مؤثر است؟



- ☐ دور نگه داشتن کودکان از اخبار و رسانه ها
- ☐ برنامه ها و فعالیت‌های روزمره‌ای داشته باشید
- ☐ درباره تغییرات با کودک صحبت کنید
- ☐ تمام موارد

۱۰ کدام‌یک از خواص انار نمی باشد؟



- ☐ تصفیه کننده خون
- ☐ تنظیم فشار خون
- ☐ افزایش کلسترول
- ☐ حاوی آنتی‌اکسیدان

یادآوری



پاسخ‌ها را همراه با اطلاعات زیر به شماره **۰۹۰۲۵۳۶۱۶۱۲** پیامک نمایید.

- نام و نام خانوادگی
- سمت
- محل خدمت