



نشریه مجله آموزشی دانش‌های سلامت رسول اکرم (ص)

زمستان ۱۴۰۰
شماره ۴

نشریه علمی فرهنگی نماز

فرارسیدن نوروز باستانی و عید نوروز

www.hrmc.iums.ac.ir

[@rasoulakram_hospitalcomplex](https://www.instagram.com/rasoulakram_hospitalcomplex)

روابط عمومی بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)



مجمع آموزش و پژوهش‌های سلامت رسول اکرم (ص)

www.hrmc.iums.ac.ir

Instagram : @rasoulakram_hospitalcomplex



فهرست

۲	پیام نوروزی دکتر برزگر
۲	حال و هوای نوروز
۳	موهایم را با کرونا از دست داده ام!
۴	استاد البشر، مهندس زمانه!
۵	آلرژی به واکسن کووید-۱۹
۷	بهداشت خواب
۱۰	سلامت مردان در مرز هشدار
۱۱	انقلاب اسلامی
۱۲	چرا بهینه سازی مصرف برق؟
۱۳	پیشگیری از سرطان
۱۴	گفتی که پس از سیاه رنگی نبود، پس موی سیاه من چرا گشت سفید؟
۱۵	بسی رنج بردم در این سال سی، عجم زنده کردم بدین پارسی
۱۶	سینوزیت مقاوم به درمان
۱۹	خانواده از دیدگاه قرآن کریم
۲۰	تولدی بین المللی
۲۱	ضایعات گل کلمی کشنده
۲۲	اولین بانک ایران با ۲۵۰ سال قدمت
۲۳	تلخی یک گزش
۲۴	توپ های گردویی خوشمزه
۲۵	زن، نه مادر
۲۶	ایرانگردی
۲۷	آیا اصطلاحات پزشکی - پرستاری را فراموش کرده اید؟
۲۸	مادر آگاه!
۳۰	آموزش سبزه
۳۲	اتصال گوشی به تلویزیون
۳۶	اقدامات انجام شده در فصل زمستان
۴۶	سوالات

مدیر مسئول: دکتر مهدی برزگر

سر دبیر: ندا شفیعی

مدیر اجرایی: زینب نصیری

ویراستار: شادی بخشی

گرافیکست و صفحه آرایی: محمد سالاری

همکاران نشریه:

المیرا نوری ، دکتر پویا درخشان ، منوچهر قرائی پور ، دکتر مرضیه قلم کاری

سوسن باقری ، دکتر روزبه روحی نژاد ، دکتر رضا قادری ، دکتر مرتضی فلاحی

دکتر سارا دیلمقانی ، مهین قاسمی ، شادی بخشی ، شیدا نوعی، سارا حجازی

سمانه چهاردولی ، دکتر محمد حسن بمانیان ، حاج آقا برفی ، علی حیدری ، صابر سمائی

هما خورسندی ، سوده ترابیان ، دکتر غلامرضا بیاضیان

به نام خدایی که زمین را پر خاندانان فصل های نو ظهور کند

و در گردش هر فصل هزاران حکمت برای آدمی نهاد

شاید یکی از والاترین حکمت ها و پندهایی که خداوند در گردش فصل های سال قرار داده، این باشد که برای رشد و بالندگی سیر درست را باید به سوتنا زندگی به بهار برسد.

آنچه که از این چرخش ایام می ماند، علم و دانش اندوخته شده است که در دل و ذهن انسان به عنوان سرمایه ای به بار می آید و شکوفایی شود. ضمن قدردانی از زحمات و تلاش های کیه استیاد که انقدر و بخاطر عزیزان امید داریم سال جدید را در شرایطی آغاز کنیم که با امیدواری، اشتیاق، بهرامی و مشارکت تمام اصحاب خانواده جمیع حضرت رسول اکرم (ص) پیش از پیش در سیر خدمت رسانی به پدران و افتخار آفرینی کام برداریم.

دکتر مهدی بزرگ

معاون اجرایی جمیع بیمارستانی رسول اکرم (ص)

زمان دقیق پیدایش نوروز به درستی مشخص نیست، اما شواهد و قرائن نشان می دهد که جشن نوروز پیشینه ای سه هزار ساله دارد و جزو قدیمی ترین آیین ملی در جهان به شمار می رود. در بعضی از نوشته های کهن ایران از جمله شاهنامه فردوسی و تاریخ طبری، جمشید و در بعضی دیگر از متون کیومرث به عنوان بنیان گذار نوروز معرفی شده است. شاهنامه فردوسی ابداع نوروز را به این شکل روایت شده است که جمشید در حال عبور از آذربایجان بود که دستور می دهد تا در سرزمین برای او تختی بگذارند و خودش با تاجی زرین بر روی تخت نشست. با رسیدن نور خورشید به تاج زرین او جهان پر از نور شد و مردم با دیدن نورانی شدن جهان شادمانی کردند و آن روز را روز نو نامیدند. برخی از روایتهای تاریخی نیز آغاز نوروز را به مردم بابل نسبت می دهد. طبق این روایتهای رواج نوروز در ایران به حدود پانصد و چهل سال قبل از میلاد یعنی زمان حمله کوروش به بابل بازمی گردد.

همچنین در برخی از روایتهای از زرتشت به عنوان بنیانگذار نوروز نام برده شده است. نوروز در ایران و افغانستان آغاز سال نو محسوب می شود، اما در بعضی دیگر از کشورهای مانند تاجیکستان، روسیه، قرقیزستان، قزاقستان، سوریه، عراق، گرجستان، جمهوری آذربایجان، آلبانی، چین، ترکیه، ترکمنستان، هند، پاکستان و ازبکستان تعطیل رسمی است و مردمان آن جشن را برپا می کنند. نوروز به عنوان یک جشن باستانی و کهن از اقوام متعددی در منطقه به ارث رسیده است و شناسنامه ایرانی و پارسی به خود گرفته است و از آن به عنوان نماد پیوند دهنده افراد و اقوام ایرانی و مردم ایران یاد می گردد.

ایرانیان نوروز را آغازگر رستاخیز طبیعت، گاه رویش و زایش باغ و بوستان می دانند و بر این باور هستند که در نوروز، همزمان با طبیعت، باید روزگار نو و جدیدی را با روان و نگرش نو، در تن پوشی تازه ای آغاز کرد.

البته شاید دانستن زمان و دقیق و مکان و محل نامگذاری نوروز چندان مهم نباشد، مهم خود نوروز است و به شادکامی گذراندن آن است.

موهایم را با کرونا از دست داده ام!

بدون شک بیماری کووید ۱۹ یک از نقاط عطف پزشکی است. به شکلی که حتی امکان دارد تاریخ پزشکی به قبل از کرونا، عصر کرونا و احتمالاً، پس از کرونا تغییر یابد. بی شک استرس خود بیماری کرونا پس از ابتلا می تواند آثاری در بدن القاء نماید که چه بسا بیشتر از خود بیماری باشد.

یکی از آثار مخرب این بیماری ریزش موها است. اثر استرس روی ریزش مو اثر اثبات شده ای است، اما به سبب فراوانی زیاد بیماران مراجعه کننده به صورت سرپایی باید به صورت ویژه به آن پرداخته شود.

طبق نظر پزشکان، هر بیماری عمده مثل جراحی بزرگ یا ضربه عاطفی می تواند منجر به ریزش مو به مقدار قابل توجهی شود.

بسیاری از افرادی که حتی به کووید ۱۹ مبتلا نشده اند دچار ریزش مو می شوند و دلیل آن صرفاً استرس است. در بعضی از تحقیقات تا ۱/۴ افرادی که به نوعی با بیماری کرونا در ارتباط هستند یا به آن مبتلا شده اند درجاتی از ریزش مو را گزارش میکنند. آنچه مربوط به ریزش مو ناشی از کرونا می باشد به دو دسته تقسیم می شود.

۱- ریزش موی تلوزن افلوویوم:

بطور طبیعی حدود ۱۰ درصد از موهای هر فرد در مرحله تلوزن (یا ریزش مو) بسر می برد که این پدیده در مواجهه با کرونا شدیدتر می شود.

این عدد ممکن است به ۵۰ درصد هم برسد و تا ۶ ماه هم طول بکشد، ولی چنانچه این روند بیش از ۶ ماه بطول انجامید باید با کاشت مو جبران شود.

۲- آلویسی:

در این نوع ریزش مو که به آن آلویسی آره آنا گفته می شود در واقع سیستم ایمنی به فولیکول های مو حمله می کند و بصورت ریزش موی سکه ای روی پوست سر یا ریش شروع می شود. در واقع این نوع از ریزش مو با استرس روانی همراه است یا باعث تشدید آن میشود. این گروه از ریزش مو کمتر در درگیری کووید دیده می شود مگر آنکه از قبل هم استعداد ریزش مو داشته باشند.

حار و هوا نوروز

دیر زمانی پیش، فصل های سرد سیطره طولانی بر زمین داشت، زندگی به سختی می گذشت، مردم از رنج سرما به غارها پناه برده و به سختی روزگار می گذراندند، اما با رسیدن به فصل های گرم زندگی آسانتر از قبل می گردید. نو شدن طبیعت، دگرگون شدن هوا و زمین، پیام آور شادی بود؛ روزگاری نو از راه می رسید.

نوروز، نوروز و نو شدن زمان و تغییر در احوال طبیعت در فرهنگ های گوناگون به انواع مختلف پاس داشته می شود.

گذر از زمستان های طولانی و سخت که زیستن را برای پیشینیان ما و مردمانی که در دیر زمانی پیش زندگی می کردند بسیار سخت و دشوار می نمود، رسیدن به فصلهای گرمتر و فراوان شدن غذا باعث شادی و شمع مردمان می شد، زمستان های که به دلیل کمبود امکانات امروزی بسیار سخت و جانفرسا می گذشت با رسیدن گرما و سبز شدن طبیعت، بسهولت در دسترس قرار گرفتن غذا و آسودگی از سرمای جانسوز امریست شادی بخش که به مرور زمان برای چنین مواقعی جشن های ترتیب داده شد.

نوروز در فرهنگ و تمدن پارسی قدمتی دیرینه دارد، ایرانیان از دیر باز فرا رسیدن فصل بهار و رویش گلهای و سبزشدن زمین را خوش یمن می دانستند و برای ورود به چنین زمانی جشنهای بر پا می داشتند.

در مدت زمستان و شب های طولانی و سرد آن، مردمان خسته از سرما و تاریکی روزگاران پیشین با رویاپردازی در انتظار فرارسیدن روزهای گرم و طولانی و فصل رویش سبز شدن طبیعت، رسیدن میوه ها و فراوانی خوراک و راحت تر شدن زیستن، زمان را سپری می کردند، شاید همین انتظارهای طولانی و رسیدن زمان آسودگی بیشتر باعث پدید آمدن تفکر روزی یا روزهای بنام نوروز گردیده باشد.

استاد البشر مهندس زمانه!



خواجه نصیرالدین طوسی، فیلسوف، متکلم، و ریاضیدان بزرگ ایرانی در قرن هفتم هجری است که کتب و رساله های علمی متعددی در موضوعات گوناگون به رشته تحریر درآورد. خواجه نصیر طوسی را در علم، همتای بوعلی سینا دانسته اند، چنانچه ابن سینا در طب سرآمد بود، خواجه نصیر نیز در ریاضیات سرآمد بوده است. در تقویم رسمی کشور روز پنجم اسفندماه را به عنوان روز بزرگداشت خواجه نصیرالدین طوسی و روز مهندس نام گذاری نموده اند.

ابوجعفر محمد بن محمد بن حسن طوسی مشهور به خواجه نصیرالدین طوسی متولد شنبه، ۵ اسفند ۵۷۹ در جهرود قم یا توس، شاعر، همه چیزدان، فیلسوف، متکلم، فقیه، ستاره شناس، اندیشمند، ریاضیدان، منجم، پزشک و معمار ایرانی قرن هفتم هجری قمری است.

خواجه نصیر، پس از حمله دوم مغولان به فرماندهی هلاکو و تسلیم شدن قلعه های اسماعیلیان، به دربار هلاکو راه یافت و در حالیکه قدرت انتخاب نداشت، برای حفاظت از میراث اسلامی تسلیم هلاکو گشت. هلاکو با خواجه با احترام برخورد می کرد و از او تجلیل فراوانی می نمود.

پس از فتح بغداد توسط فرمانده مغول، خواجه به او ساخت یک رصدخانه در مراغه را پیشنهاد داد و گفت با دانشی که در نجوم دارد، می تواند با کمک رصد ستارگان، وقایع آینده، مدت عمر و ... را درباره او بگوید بنابراین هلاکو دستور ساخت رصدخانه را در سال ۶۵۷ ق داد.

گزارش شده است که خواجه نصیرالدین طوسی در سال ۶۲۸ هجری قمری در شهر قاین با نرگس خانم، دختر فخرالدین نقاش، پیمان زناشویی بست و زندگی مشترک خود را آغاز کرد.

خواجه نصیر دارای سه پسر به نام های صدرالدین علی، اصیل الدین حسن و خواجه فخرالدین محمد بود. فرزند بزرگ او بهره کافی در فلسفه، نجوم و ریاضی داشت و دومین فرزندش اهل دانش و فضیلت و مشغول امور سیاسی بود و فرزند کوچک او ریاست امور اوقاف در کشورهای اسلامی را عهده دار بود.

شعر زیر، از جمله سروده های خواجه نصیرالدین طوسی در مقام علم به شمار می آید.

گفتم که دلم ز علم محروم نشد
کم ماند ز اسرار که مفهوم نشد
اکنون که بچشم عقل در می نگرم
معلوم شد که هیچ معلوم نشد

آلرژی به واکسن کووید - ۱۹

با شروع واکسیناسیون از اوایل سال ۲۰۲۰ موضوع عوارض واکسن موجی از نگرانی در جامعه بشریت ایجاد کرد. پیش از این نتایج خوبی از واکسیناسیون بیماری های عفونی در تاریخ طب وجود داشت که حتی موجب ریشه کنی بیماری های مهلکی چون آبله شده بود. در کنار این دست آورد مهم همیشه عوارض جانبی ناشی از تزریق واکسن مشغله ذهنی ایجاد کرده است. این عوارض طیفی از واکنش های خیلی خفیف که بدون درمان خودبخود رفع میشوند تا عوارض شدیدتر که نیاز به درمان دارند و بصورت نادر ایجاد بیماری و عوارض تهدید کننده حیات است گزارش شده است. آمارهای رسمی نشان میدهد که از یک میلیون دوز تزریق واکسن ۱/۳ موارد عارضه واکسن بروز کرده است. مطالعات عوارض ناشی از تزریق واکسن کرونا نیز آماری نزدیک به آمار فوق دارد.

یکی از عوارض گزارش شده واکنش های آلرژیک به واکسن است که میتواند از خارش موضع تزریق، خارش کل بدن و ایجاد انواع کهیر، آتزیوادم و یا علایم درگیری ارگان بصورت تنگی نفس، تهوع استفراغ، افزایش یا کاهش ضربان قلب، تغییر در فشار خون و حتی آنافیلاکسی نام برد.

هنگامی از واکنش های آلرژیک در مورد واکسن کرونا بحث میشود، دو نکته باید روشن شود، ماده حساسیت زا یا آلرژن چیست؟

این ماده چه واکنشی را ایجاد میکند؟

در مورد سؤال اول، بدیهی است که اغلب ماده مؤثره واکسن که ویروس ضعیف شده یا قسمتی از اجزای ساختمان ویروس است که کمتر احتمال آلرژی زایی دارد. موادی بعنوان نگه دارنده به منظورهای مختلف (از جمله بعنوان مواد ضد میکروبی یا حلال واکسن، یا افزایش دهنده نفوذ واکسن در بافت و تثبیت کننده واکسن) در ساختار واکسن وجود دارند که این مواد میتوانند حساسیت زا باشند.

مهمترین مواد نگه دارنده که در واکسن کووید-۱۹ بکار رفته و سابقه ایجاد حساسیت در آنها وجود دارد، پلی اتیلن گلیکول و پلی سوربات ۸۰ هستند.

گرچه مواد نگه دارنده دیگری که در ساخت واکسنها بکار میرود، شامل ژلاتین، پروتئین تخم مرغ، نمک آلومینیم، آنتی بیوتیک، دکستران، مخمر بعنوان نگه دارنده و سرپوش لاستیکی از جنس لاتکس میتواند در بروز واکنش های آلرژیک نقش داشته باشد.



این مواد در واکسن کرونا کمتر بکار رفته اند.

اولین گزارشات حساسیت شدید یا آنافیلاکسی که در آمریکا اتفاق افتاد و متأسفانه موجب مرگ در ۴ نفر شد، بعلت همین پلی اتیلن گلیکول یا پلی سوربات بوده است. در آن شرایط دستورالعمل‌ها تأکید داشتند که واکسن کرونا در کلیه بیماران با سابقه آلرژی منع مصرف دارند با گذشت زمان و کسب تجربه بیشتر مشخص شد افراد معدودی به ترکیبات پلی اتیلن گلیکول و پلی سوربات حساسیت دارند و لازم نیست جمعیت زیادی که به دلایل مختلف آلرژی دارند را از تزریق واکسن کرونا محروم کرد. مقرر شد کل افراد با سابقه آلرژی مجاز به تزریق واکسن کرونا باشند و البته بعد از تزریق بین ۱۵ دقیقه تا نیم ساعت بر حسب شدت بیماری آلرژیک تحت نظر پزشک باشند و محل را ترک نکنند.

البته لازم است توجه خاص به حساسیت به اجزای واکسن کرونا داشته باشیم با توجه به اینکه اجزای مذکور (پلی اتیلن گلیکول و پلی سوربات) در ساختار برخی واکسن‌های دیگر و برخی داروها بکار رفته اند. از جمله داروها مثل استامینوفن، ایبوپروفن، دیکلوفناک، سرتالین، فاموتیدین، اس سیتالوپرام، برخی داروهای مسهل و... دارای پلی اتیلن و یا پلی سوربات هستند بنابراین اگر فردی سابقه واکنش آلرژیک به واکسن کرونا یا دیگر واکسن‌ها و یا برخی داروها دارد لازم است قبل از تزریق واکسن حتماً با دکتر فوق تخصص آلرژی مشورت کند.

در مورد سؤال دوم که چه نوع واکنش آلرژیک بروز میکند؟ واکنش‌های آلرژیک را از جهت زمان بروز بدو گروه سریع (کمتر از ۴ ساعت بعد از تزریق) و تاخیری (بیش از ۴ ساعت بعد از تزریق) تقسیم بندی میکنند. واکنش‌های سریع میتواند خفیف یا شدید باشد در انواع خفیف خارش‌های موضعی، تورم یا قرمزی موضع تزریق با کمپرس آب سرد یا مختصر داروهای ضد خارش رفع میشوند گرچه اساساً اگر درمان هم نشوند مشکلی ایجاد نمیکند. در موارد شدیدتر علایم درگیری ارگان تنفس یا قلب و عروق و یا دستگاه گوارش و بعضاً دستگاه عصبی رخ میدهد که بر اساس علامت ایجاد شده و شدت آن درمان خاص خود دارد. شوک آنافیلاکسی وضعیتی است که علایم معمولاً در طی ۵ دقیقه تا ۳۰ دقیقه بعد از تزریق شروع میشود و همزمان دو ارگان یا بیش از دو ارگان از ارگانهای یاد شده ایجاد علایم می‌کنند. آنافیلاکسی از فوریت‌های طب است که سریعاً باید درمان شود و اولین اقدام تزریق آمپول اپی نفرین در قسمت میانی و جانبی ران بصورت عضلانی است.

گرچه تنوع واکنش‌های پوستی ناشی از تزریق واکسن کرونا زیاد است، راش جلدی، کهپیر حاد و یا مزمن، کهپیر واسکولیتی و ... گزارش شده است ولی چندان شایع نیست. واکنش‌های تاخیری در واکسنها اغلب بواسطه عملکرد ایمنی سلولی ایجاد می‌شود.

بهداشت خواب

چرا بهداشت خواب مهم است؟

داشتن خواب سالم برای سلامت جسم و روان انسان، افزایش بهره‌وری و ارتقای کیفیت زندگی مهم است. همه سنین، از کودکان گرفته تا افراد مسن، می‌توانند از خواب خوب بهره‌مند شوند و رعایت بهداشت خواب می‌تواند نقش کلیدی در دستیابی به این هدف داشته باشد.

تحقیقات نشان داده است که ایجاد عادات خوب، هسته اولیه سلامتی است. ایجاد عادات‌های پایدار و مفید باعث میشود رفتارهای سالم تقریباً خودکار به نظر برسند و باعث تقویت مثبت این عادات گردند. از طرف دیگر، عادات‌های بد نیز میتوانند ریشه‌دار و دائمی شوند. خوشبختانه، انسان‌ها توانایی چشمگیری دارند تا عادات خود را در خدمت منافع بلندمدت قرار دهند. ایجاد یک محیط و مجموعه‌ای از روال‌ها که در جهت تثبیت عادات خواب باشند واقعا می‌تواند نتیجه دهد. بهداشت خواب هم محیط و هم عادات را در بر می‌گیرد و می‌تواند راه را برای خواب با کیفیت بالاتر و سلامت کلی بهتر هموار کند. بهبود بهداشت خواب هزینه کمی دارد و اعمال هیچ خطری ندارد به همین دلیل آن را به بخش مهمی از یک استراتژی بهداشتی عمومی برای مقابله با مشکلات جدی ناشی از کمبود خواب و بی‌خوابی تبدیل می‌کند.

و به دو فرم موضعی یا سیستمیک رخ میدهد. عوارض موضعی که بصورت تورم، قرمزی یا بعضاً درماتیت بروز میکنند که بعضاً ۲ تا ۴ روز بعد تزریق واکسن رخ میدهد و باید با درمانهای دارویی ضد التهاب موضعی درمان کرد. یعنی عوارض دیرس تاخیری مثل تب، بدن درد، خستگی، سردرد و بیقراری واکنش‌های غیر ایمنولوژیک هستند و در دسته آلرژی به واکسن کرونا طبقه بندی نمیشوند. از عوارض ایمنولوژیک تاخیری بیماری سرم است. که معمولاً ۲ الی ۳ هفته بعد از تزریق واکسن بیمار دچار تب، درد مفاصل، راش جلدی، میگردد که با درمان طبی علاج میشوند.

در مجموع واکنش‌های آلرژیک به واکسن کرونا تا حدی قابل پیش‌بینی هستند و در صورت بروز، قابل درمان می‌باشند، ضمن اینکه باید به شرح حال بیمار در مورد سابقه آلرژیهای دارویی و غذایی و شدت واکنش آلرژیک توجه کرد. در برخی موارد با انجام تست پوستی و شناخت نوع ماده آلرژن توصیه به تزریق واکسن خاصی نمود و در موارد خفیف با تجویز دارو قبل از تزریق واکسن علایم را تخفیف داد، و در نهایت موارد اندکی هستند که باید دستور منع تزریق واکسن توسط پزشک فوق تخصص آلرژی صادر شود.



۱۲ نکته زیر عادات خوب خواب هستند که به ارتقای بهداشت خواب و بهبود کیفیت خواب شما کمک می کنند:

۱- یک برنامه خواب ثابت و منظم داشته باشید.

سعی کنید هر روز حتی در تعطیلات، در یک ساعت مشخص بخوابید و در یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوید. این رفتار چرخه خواب بدن شما (و ساعت داخلی بدن) را تثبیت می کند و در نتیجه می توانید راحت تر به خواب بروید و هر روز راحت از خواب بیدار شوید. پایبندی به یک برنامه ثابت ممکن است به کاهش خواب آلودگی در طول روز نیز کمک کند. در صورتیکه الان فاقد برنامه منظم خواب هستید، ابتدا ساعت بیدار شدن خود را تنظیم کنید و متعهد باشید هر روز راس همان ساعت از خواب بیدار شوید. میزان ۷ تا ۸ ساعت خواب برای عموم افراد مناسب است. اطمینان حاصل کنید که زمان خوابی که انتخاب می کنید به شما امکان می دهد هر شب ۷ تا ۸ ساعت بخوابید.

۲- یک روتین آرامش بخش قبل از خواب ایجاد کنید و به آن پایبند باشید.

خواب بعنوان یک وضعیت فیزیولوژیک نیازمند آمادگی جسمی و روحی برای ورود به آن است. یک روتین آرامش بخش قبل از خواب به شما کمک می کند تا آرام شده و آماده خواب شوید. حفظ یک برنامه منظم به بدن شما کمک می کند تا تشخیص دهد زمانی که برنامه روتین را شروع می کنید، وقت خواب است و این به شما کمک می کند سریعتر به خواب بروید. بهترین زمان برای شروع روتین، حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از رفتن به رختخواب است. اینها نمونه ای از روتین ها هستند:

چند دقیقه ای را صرف مدیتیشن کنید تا به آرامش بدن و ذهن شما کمک کند.

سعی کنید در حالی که روی تنفس خود تمرکز می کنید به موسیقی آرام بخش گوش دهید. زمانی را صرف خواندن کتاب کنید، اما سعی کنید از وسایل الکترونیکی مطالعه دوری کنید. از هر چیز استرس زا یا بیش از حد محرک مانند گفتگوهای اجتماعی یا کاری اجتناب کنید.

۳- یک ساعت قبل از خواب وسایل الکترونیکی را خاموش کنید

دستگاه های الکترونیکی مانند تلفن شما نور آبی ساطع می کنند که می تواند سطح ملاتونین را در بدن شما کاهش دهد. ملاتونین یک ماده شیمیایی است که چرخه خواب/بیداری شما را کنترل می کند. وقتی سطح ملاتونین شما کاهش می یابد، خوابیدن دشوارتر می شود.

استفاده از وسایل الکترونیکی مانند گوشی همراه، تبلت و تلویزیون می تواند حواس شما را پرت کند و مغز شما را هوشیار نگه دارد. این روال خوابیدن را سخت تر می کند. بهتر است حداقل یک ساعت قبل از زمان خواب استفاده از وسایل الکترونیکی را محدود کنید.

ممکن است فکر کنید که نگاه نکردن به تلفن همراه نزدیک به زمان خواب کافی است، اما گذاشتن تلفن در نزدیکی رختخواب نیز می تواند خواب شما را مختل کند، حتی اگر از آن مطلع نباشید. پیام ها، هشدارها، لرزش و نوری که میتواند ناگهان در نیمه شب روشن شود، میتواند به طور لحظه های شما را از خواب بیدار کند و منجر به اختلال خواب شود.

۴- اتاق خواب خود را برای خواب آماده کنید.

یک اتاق خنک، تاریک و ساکت به شما کمک می کند راحتتر بخوابید. برای اکثر افراد، دمای اتاق خواب بین ۱۵ تا ۲۰ درجه سانتیگراد، دمای مطلوب برای خواب است. همچنین مهم است که از داشتن یک تشک، بالش و ملحفه راحت اطمینان حاصل کنید. هرچه راحت تر باشید، راحت تر به خواب می روید. همچنین، اگر اتاق خواب شما در معرض نور زیاد است، می توانید از پرده های ضخیم یا ماسک چشم استفاده کنید تا محیط خواب خود را تا حد امکان تاریک نگه دارید.

۵- به طور منظم ورزش کنید.

حدود ۳۰ دقیقه ورزش هوازی در روز می تواند کیفیت خواب شما و همچنین سلامت کلی شما را بهبود بخشد. اگر بتوانید در خارج از منزل ورزش کنید، بهتر خواهد بود، زیرا قرار گرفتن در معرض نور طبیعی به تنظیم چرخه خواب شما کمک می کند.

فقط یک یا دو ساعت قبل از خواب از ورزش کردن اجتناب کنید زیرا سطح انرژی و دمای بدن شما را افزایش می دهد، و احتمال خوابیدن را سخت تر می کند. اگر می خواهید در اواخر روز نوعی فعالیت انجام دهید، حرکات کششی یا یوگا را امتحان کنید.

۶- مصرف کافئین خود را محدود کنید.

اثرات کافئین می تواند ۵ تا ۷ ساعت پس از مصرف باقی بماند. این بدان معناست که فنجان قهوه بعد از ظهر شما ممکن است شما را خیلی بیشتر از آنچه می خواهید بیدار و هوشیار نگه دارد. معمولاً بهتر است مصرف کافئین خود را به ساعات صبح محدود کنید، به خاطر داشته باشید که تحمل هر کس نسبت به کافئین متفاوت است. هرچه کافئین کمتری مصرف کنید، ممکن است نسبت به اثرات آن حساس تر باشید.

۷- از تخت خود فقط برای خواب استفاده کنید.

وقتی تخت خواب راحتی دارید، ممکن است استفاده از آن برای مطالعه، کار، صحبت با تلفن، تماشای تلویزیون یا سایر فعالیت ها وسوسه انگیز باشد. با این حال، مهم است که از تخت خود فقط برای خواب و رابطه جنسی استفاده کنید. این امر به تقویت ارتباط مغز شما بین تخت خواب و خواب شما کمک می کند و باعث می شود راحت تر به خواب بروید.

۸- فقط زمانی به رختخواب بروید که خسته هستید.

اگر خسته نیستید، از دراز کشیدن در رختخواب خودداری کنید. در عوض، سعی کنید تا زمانی که احساس خستگی کنید، یک فعالیت آرامش بخش انجام دهید، سپس به رختخواب بروید. اگر تا ۱۳ دقیقه پس از رفتن به رختخواب نخوابیدید، باید رختخواب را ترک کنید زیرا ناتوانی در به خواب رفتن ممکن است باعث ناامیدی شما شود، که می تواند شما را حتی برای مدت طولانی بیدار نگه دارد. هنگامی که از رختخواب بیرون آمدید، کاری انجام دهید که به شما کمک کند آرام شوید، مانند مطالعه روی مبل، تا زمانی که به اندازه کافی خسته شوید که به رختخواب برگردید.

۹- از چرت زدن اجتناب کنید یا تا حد امکان آن را محدود کنید.

چرت زدن در طول روز می تواند به خواب رفتن را سخت کند و ممکن است شما را مستعد بیدار شدن در طول شب کند. اگر نیاز به چرت زدن دارید مدت آن را تا ۳۰ دقیقه یا کمتر نگه دارید و از چرت زدن بعد از ظهر اجتناب کنید.

۱۰- استرس را قبل از رفتن به رختخواب مدیریت کنید.

فکر کردن به چیزهایی که نگران شما هستند می تواند شما را در شب بیدار نگه دارد. برای حل این مسئله، قبل از رفتن به رختخواب، نگرانی های خود را یادداشت کنید تا از ذهن خارج شوند. اگر لیست کارهایتان باعث استرس شما می شود، آن را نیز یادداشت کنید. قبل از خواب مدیتیشن را امتحان کنید تا به آرامش ذهن شما کمک کند.

۱۱- از مصرف غذاهای چرب قبل از خواب خودداری کنید.

مصرف یک وعده غذای سبک می تواند به خوابیدن بهتر شما کمک کند و از طرفی خوابیدن با شکم خالی باعث بیدار شدن شما در نیمه شب می شود. بهتر است وعده غذایی قبل از خواب، سنگین و چرب نباشد. غذاهای سبک پروتئینی برای قبل از خواب بهترین هستند. همچنین از نوشیدن زیاد مایعات قبل از خواب اجتناب کنید.

۱۲- از مصرف سیگار و الکل قبل از خواب اجتناب کنید.

ممکن است بنظر برسد مصرف سیگار و الکل قبل از خواب باعث آرامش می شود ولی مواد شیمیایی موجود در آنها باعث اختلال خواب و بخصوص بیداری زودتر از موعد می شود. از مصرف بعضی داروها قبل از خواب نیز باید اجتناب کرد. در این زمینه با پزشک خود مشورت کنید.

بهداشت خواب به معنای داشتن عادات خواب سالم است. رفتارهای شما، چه در طول روز و چه در حوالی زمان خواب، می تواند بر کیفیت خواب شما تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان می دهد رعایت همین نکات در طولانی مدت باعث بهبود بیش از نیمی از موارد بیخوابی می گردد چنانچه علیرغم رعایت این موارد همچنان از مشکل خواب رنج می برید به یک متخصص خواب مراجعه کنید.

سلامت مردان دوزمرد هشدار



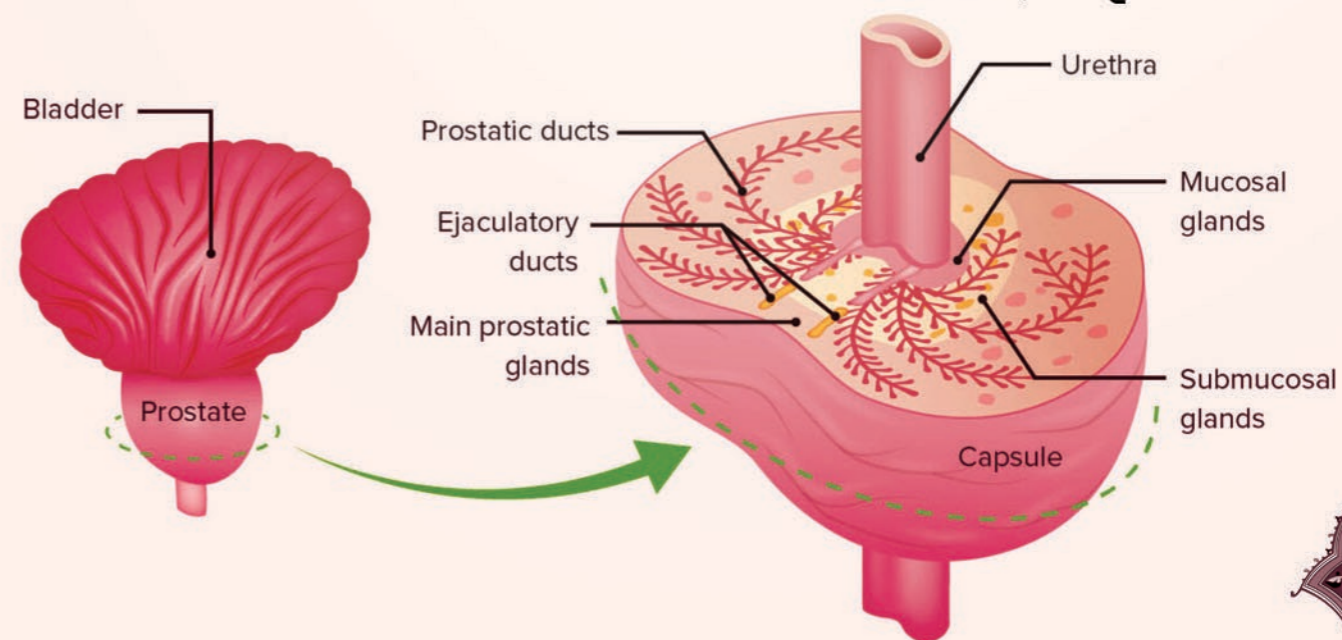
به بهانه روز سلامت مردان بر آن شدیم مطالبی هرچند کوتاه راجع به غده پروستات مطرح کنیم امیدوارم که باعث آگاهی جامعه و توجه بیشتر به این موضوع با اهمیت شود.

در ابتدا شایان ذکر است که غده پروستات عده ای مخروطی شکل که به صورت افقی در محل اتصال مثانه به مجرای ادراری قرار گرفته و مجرای ادراری از وسط آن عبور کرده و ۴ قسمت دارد. یک قسمت به اسم قسمت بینابینی، یک قسمت محیطی، یک قسمت از بافت عضلانی و بافتی و یک قسمت مرکزی. قسمتی از پروستات که اکثراً دچار تغییرات بدخیمی می شود قسمت محیطی بوده که از راه معاینه از طریق مقعد قابل ارزیابی می باشد و یکی از راه های خوب بررسی پروستات معاینه آن است.

از لحاظ علایم بالینی پروستات می تواند دچار التهاب و عفونت شود که اکثراً در طیف جوان و میانسال، و یا دچار بزرگی شود که اکثراً در سنین میانسالی به بالا اتفاق می افتد. عوامل متعددی در بزرگی پروستات و عفونت آن دخیل می باشد که یکی از مهمترین آنها عوامل ارثی و عوامل محیطی و یک سری عوامل ناشناخته می باشد. شایان ذکر است که رابطه جنسی و ازکتمومی تأثیری واضحی در بزرگی و علامتدار شدن پروستات ندارد.

شایعترین علامت پروستات معمولاً علایم تحریکی ادراری شامل سوزش و تکرر ادرار می باشد ولی علایمی مانند بیدار شدن فرد از خواب جهت ادرار کردن اختصاصیت بیشتری دارد.

در آخر، بهترین وسیله جهت بررسی پروستات مراجعات و معاینات منظم می باشد و از آنجایی که سرطان پروستات چهارمین سرطان شایع جامعه و شایعترین سرطان در مردان است اهمیت این موضوع را دو چندان می کند.



انقلاب اسلام

بدون شک یکی از مؤثرترین عوامل بروز این تلقی در اذهان جهانی شعاری بود که در طول دوران مبارزات به صورت یکپارچه از طرف مردم ایران به گوش می رسید. چرا که شعارهای انقلابی چکیده ای از تفکرات آن انقلاب است که در غالب عبارات و جمله های کوتاه و مهیج و شور آفرین و وحدت بخش مطرح شده و عامل اساسی بسیج انقلابی می شود. در واقع شعارها مثل انگشت اشاره ای هستند که به هدف اشاره می کنند، هدف ها را ترسیم میکنند. هدف هایی که با مشت های گره کرده سمت و سوی آنها مشخص شده و با فریادهای خالصانه به مرحله ظهور می رسد. حال در این مختصر نوشته محورهای این شعارها را مورد بررسی قرار میدهم.

۱. حمایت از رهبری دینی:

از همان ابتدا نهضت اسلامی در سالهای ۴۱ و ۴۲ حرکتی که توسط روحانیت و در رأس آنها امام خمینی (ره) آغاز شد مورد اعتماد مردم قرار گرفت و راهبری دینی مبارزات مردمی جزء لاینفک تظاهرات ملت ایران بود. شاید نشانه های پیوند مردم شریف ایران با امام را بتوان از همان شعار "یا مرگ یا خمینی" که در سالهای اولیه شروع نهضت سر داده شد، پیدا کرد.

شعاری نظیر: " درود بر خمینی "، " الله اکبر خمینی رهبر "، " خمینی امام است رهبر قیام است " و موارد متعدد دیگر بیانگر حمایت از شخصیت امام خمینی (ره) بوده که این امر بلامنازع بودن رهبری امام خمینی (ره) و سایر رهبران و شخصیت های انقلابی را نشان می دهد.

۲. مخالفت با خاندان پهلوی در رأس محمدرضا:

در میان مجموعه گسترده شعارهای دوران مبارزه علیه رژیم پهلوی یکی از بیشترین محورهای متعلق به شعاری است که علیه خاندان سلطنتی به خصوص شخص محمدرضا پهلوی سر داده می شد در واقع میزان این شعارها به اندازه ای همه گیر بود که تقریباً "مرگ بر شاه" فریاد همیشگی مردم در تظاهرات دوران انقلاب بود. مخالفت و کینه مردمی علیه رژیم پهلوی بیشترین رنگ را در شعارهای انقلابی داشت. به طوری که نیمی از شعارهای سیاسی انقلاب در محکوم کردن و دشمنی با خود شاه و اعمال سیاست های او بوده است.

۳. استکبار ستیزی:

از دیگر مؤلفه های شعارهای انقلاب اسلامی استکبار ستیزی یا همان نفی سلطه ابر قدرت های بیگانه و وابستگی به استعمارگران خارجی است که اوج تجلی آن در شعار " نه شرقی نه غربی، جمهوری اسلامی " به چشم می خورد. مبارزه با استکبار موضوعی است که از همان ابتدای نهضت در دستور کار قرار گرفت، تا جایی که علت دستگیری و تبعید امام خمینی از کشور در سال ۱۳۴۳ اعتراض به لایحه کاپیتولاسیون و سلطه آمریکا بر مقدرات مردم ایران بود.

آمریکا به عنوان حامی اصلی رژیم پهلوی و عامل بسیاری از ظلم ها علیه ملت ایران است. از مهم ترین شعارهای آمریکا ستیزی در دوران مبارزه می توان به شعار " پیروزی نهایی اخراج آمریکایی " اشاره کرد. شعارهای پر از خشم و عصبانیت ملت ایران بیانگر نفرت مردم از استکبار جهانی می باشد.

چرا بهینه سازی مصرف برق؟

دنیای امروز ما بیش از پیش به انرژی "برق" وابسته است. اما آنچه که این روزها اهمیت بیشتری دارد، وابستگی شدید درمان ویروس کرونا به برق است. قطع شدن چند دقیقه برق در یک بیمارستان می‌تواند به یک فاجعه منجر شود. پس بهینه‌سازی مصرف موضوع بسیار مهمی است که بخشی از آن نیازمند همکاری شماست. برق با هزینه زیاد و به سختی تولید می‌شود و به دست ما می‌رسد. برقی که مصرف می‌کنیم یارانه قابل توجهی دارد و برای آن منابع سوخت کشور مصرف شده و آلاینده‌گی تولید شده است. مدیریت سبز در مصرف برق یعنی راهکارهایی به کار بندیم که بدون کاهش رفاه، برق به اندازه نیاز ضروری و بهینه مصرف شود. راهکارهای آن ساده است مانند: خاموش کردن لامپ‌های اضافی، استفاده از نور خورشید در هنگام روز، خاموش کردن لامپ‌ها هنگام خروج از اتاق و ... بنابراین با مصرف درست انرژی برق ضمن تامین روشنایی مناسب، هزینه‌های خود را کاهش داده و به پایداری شبکه و سلامت زندگی کمک کنیم.

منابع:

- شرکت توانیر، انتشارات اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل
- سازمان انرژی‌های تجدید پذیر و بهره‌وری انرژی برق

پیشگیری از راه‌کارهای سرطان



پیشگیری از سرطان

بیماری سرطان در دهه‌های اخیر بدنبال تغییر سبک زندگی و عوامل محیطی با شیوع بیشتری همراه بوده است. خوشبختانه با پیشرفت امکانات تشخیصی و درمانی، احتمال بهبودی بیماران بصورت روزافزون افزایش یافته است.

با اینحال بیماری سرطان در اکثر موارد مستلزم درمان‌های طولانی مدت و هزینه بر است که زندگی بیماران را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بنابراین بهترین راه کنترل این بیماری، پیشگیری از بروز آن می‌باشد.

طبق تحقیقات انجام شده، بسیاری از علل سرطان ناشناخته باقی مانده است. اما عوامل شناخته شده متعددی نیز منجر به بروز این بیماری شده‌اند.

برخی از این علت‌ها تحت تاثیر عوامل ژنتیکی هستند. عوامل محیطی مانند ترکیبات شیمیایی چون بنزن، دود تنباکو و سیگار و پرتوهای یونیزه هسته‌ای در بروز سرطان موثر بوده‌اند.

سبک زندگی ماشینی و عدم تحرک کافی روزانه، رژیم غذایی حاوی مواد نگهدارنده الکل، عدم مصرف میوه و سبزیجات تازه، از سایر عوامل شناخته شده وقوع سرطان هستند.

بطور قطع شناخت موارد فوق و تلاش برای کاهش این عوامل خطر، در پیشگیری از ابتلا به سرطان کمک شایانی خواهد کرد.



گفته که پس از سیاه، رنگه نبود پس موی سیاه من چرا گشسته سفید؟



سفیدی زودرس مو به سفید شدن موهای سر قبل از ۲۰ سالگی در نژاد قفقازی و قبل از ۳۰ سالگی در نژاد آفریقایی-آمریکایی اطلاق میشود. علت اصلی سفیدی زودرس موها ناشناخته است. این بیماری می تواند به شکل بیماری اولیه با وراثت اتوزومال غالب افراد را درگیر کند. هم چنین میتواند در همراهی با سندرم های پیری زودرس، اتوپی و بیماری های اتوایمیون دیده شود. تحقیقات نشان داده است که استرس اکسیداتیو ناشی از اشعه UV، آلودگی هوا، استرس های عاطفی و بیماری های التهابی نیز می تواند منجر به سفیدی زودرس موها شود. کمبود ویتامین B۱۲، کم کاری تیروئید، داروهای کموتراپی و داروهای آنتی مالاریا و مصرف سیگار نیز از علل دیگر سفیدی زودرس موها هستند. سفیدی مو در آقایان از ناحیه شقیقه ها و تمپورال و در خانم از ناحیه پیشانی و فرونتال شروع میشود.

سرعت پیشرفت سفید شدن مو به ژنتیک فرد بستگی دارد و نکته ی جالب اینکه سفیدی زودرس موها دلیلی برای بالا بودن سرعت پیشرفت سفیدی موها نمیباشد. در مورد مدیریت بیماری، بعضی از پزشکان توصیه میکنند در افرادی که سابقه ی سفیدی زودرس مو را در اعضای خانواده ندارند، سطح ویتامین B۱۲، فولیک اسید و تست های تیروئیدی سنجیده شود و کمبود ویتامین و کم کاری تیروئید اصلاح شود. مطالعات اندکی نیز وجود دارد که نشان میدهد PABA (P-aminobenzoic acid) میتواند باعث رنگ آوری مجدد موهای سفید شود ولی تجویز PABA صرفا برای درمان سفیدی مو توصیه نمیشود. و هم چنان رنگ مو بهترین گزینه درمان میباشد.

منبع:

مجله international journal of Trichology
Premature Graying of Hair: Review with Updates ۲۰۱۸

بسے رنج بردم در این سال سے عجم زنده کردم بدین پار سے

دویست سال از حمله اعراب به ایران می گذشت، زبان فارسی رفته رفته از مدارس و مکاتبات دیوانی حذف و به جای آن زبان عربی اجباری و تعلیم داده می شد. خلفای عباسی در بغداد با اینکه خلافت خود را مدیون ایرانیان بودند، اما با تکبر و غرور خاصی ایرانیان مسلمان را موالی خوانده و از هیچ گونه ظلم و ستمی بر آنان کوتاهی نمی کردند.

در سیستان خشکسالی اتفاق افتاده بود، فقر بیداد می کرد، مردم تنگ دست بودند، ولی مامورین خلیفه بیرحمانه خراج و مالیات سنگینی را از دهقانان و بازرگانان طلب کرده و بسوی بغداد می فرستادند تا صرف خوشگذرانی خلفای عباسی گردد. در این میان جوانمردی رویگر زاده از سیستان بر می خیزد. یعقوب لیث صفاری یا رادمان پسر ماهک سیستانی.

او با گردآوری دلاوران سیستان و دیگر نقاط ایران زمین به جنگ با خلیفه می پردازد و تمامی سیستان و خراسان تا ماوراءالنهر و ری و اصفهان و فارس و کرمان تا قسمتی از خوزستان را از تسلط متجاوزان تازی آزاد می کند.

یعقوب در فرمانی به تمام نقاط ایران زبان عربی را حذف و زبان فارسی دری را در دفاتر دیوانی و حکومتی رایج می کند، این اقدامات زمینه را برای ظهور شاعران و دلبستانان به فرهنگ و ادب ایران همچون فردوسی آماده می کند و این بزرگمرد در رونق و گسترش زبان پارسی تمام توان خویش را به مدت سی سال صرف می کند، "بسے رنج بردم در این سال سے/ عجم زنده کردم بدین پارسی".

شاید اگر فردوسی نبود و برای زبان و ادب پارسی چنین کوششی انجام نمی داد، کشور ما هم امروز مانند تمامی کشورهای شمال آفریقا عرب زبان بود.

نقل قولی از "حسنین هیکل" پژوهشگر و روزنامه نگار برجسته مصری هست که ایشان گفته اند: اگر مصر هم شخصیتی مانند فردوسی داشت زبان مردم مصر اکنون عربی نبود.

فردوسی زمانی پای به گیتی می گذارد که پارسیان بعد از سالیان دراز سرخوردگی ناشی از شکست و سکوتی سنگین که از پس سرکوب تازیان برخاسته بود، به اندیشه یافتن مجد و بزرگی پیشین خویش، در پی بازیابی فرهنگ به تاراج رفته خود می افتند. ابولقاسم فردوسی دهقان زاده ای از دهکده پاژ در طوس چشم بر گیتی گشود.

یعنی حدود سیصدسال پس از اشغال ایران توسط اعراب، به سال ۳۲۹ هجری، چرا که در سال ۳۰ هجری سرزمین پارس پس از کشته شدن یزدگرد سوم به دست اعراب سقوط کرد. و پس از آن سرکوب فرهنگ و تمدن پارس آغاز گردید و زبان و تمدن اعراب جایگزین زبان فرهنگ پارسی گردید، هر چند مقاومت هایی شکل می گرفت، اما با توجه به فشار و اختناق، قوم پیروز ایرانیان به سکوتی سنگین فرو رفتند، پس از گذشت دو قرن ایرانیان به بازیابی خویشتن پرداختند. مقاومت و دلاوری های ایرانیان سالها به طول انجامید و ادامه داشت، فردوسی در چنین زمانی یعنی حدود سیصدسال پس از اشغال ایران پای بر گیتی نهاد، زمانی که پارسیان می کوشیدند خویشن را از یوغ فرهنگی بیگانه نجات بخشند.

فردوسی بزرگ با شناخت مشکل و مسئله روز جامعه آن زمان که همانا از بین رفتن زبان و رسوم فرهنگ دیرپای سرزمین پارس بود، قلم مبارزه را بر افراشت و کوشید با جمع آوری واژگان اصیل زبان و ادب پارسی و رسوم کهن ایران و گنجاندن واژها و رسوم دیرینه در قالب شعرهای حماسی ضمن پرداختن به زبان اصیل پارسی، پندار نیک را برای بکار انداختن کردار نیک در قالب گفتار نیک به جان های تشنه فرهنگ ایران زمین یادآوری کرده و بیاموزد.

نگارش شاهنامه که در آن کوشش گردیده تا با بهره بردن از حماسه ها و رشادت های پیشینان، شجاعت و جنگاوری را رواج داده و اینگونه کوشیده است به مردم ایران بباوراند که می شود دوباره برخاست و سربلند کرد. وی با جمع آوری واژگان اصیل زبان پارسی، موفق به زنده نگاه داشتن زبان و فرهنگ کهن ایرانی و پارسی شد.

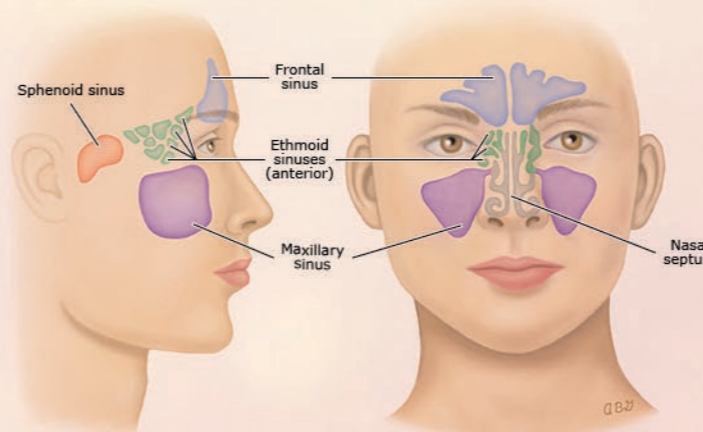
درود بر روان پاکش

سینوزیت مقاوم به درمان

ترشح بینی، احساس پری در سر و صورت، سردرد و کاهش حس بویایی یکی از شایعترین علایم در مراجعان به پزشکان می باشد.

در این مقاله سعی داریم تا علل، علایم، روش تشخیص و درمان سینوزیت را توضیح دهیم.

سینوس ها حفره های هوای توخالی در استخوان های صورت و سر هستند که احتمالاً برای محافظت از مغز در هنگام ضربه وجود دارند. سینوس ها با لایه نازکی از بافت پوشانده شده اند که معمولاً مقدار کمی مخاط ایجاد می کند تا آن ها را سالم و روان نگه دارد و میکروب ها را از بین ببرد.



رینوسینوزیت زمانی اتفاق می افتد که پوشش سینوس ها تحریک، متورم و ملتهب شود و مخاط اضافی ایجاد کند. پوشش متورم ممکن است در تخلیه مخاط نیز اختلال ایجاد کند. این التهاب ممکن است در اثر عفونت، آلرژی، مواجهه با آلاینده های تنفسی یا برخی بیماریهای سیستمیک ایجاد شود.

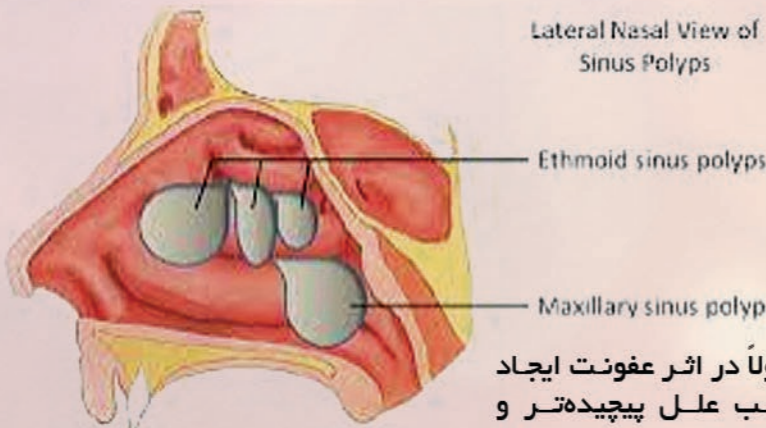
التهاب سینوس یا سینوزیت، می تواند بصورت حاد، تحت حاد یا مزمن باشد. اگر مدت بیماری کمتر از ۴ هفته باشد سینوزیت حاد و اگر بیش از ۱۲ هفته باشد سینوزیت مزمن نامیده میشود.

رینوسینوزیت مزمن به شرایطی اطلاق می شود که علیرغم تلاش برای درمان، حداقل ۱۲ هفته طول می کشد و حداقل دو مورد از علائم زیر را ایجاد می کند:

- احتقان بینی
- ترشحات مخاطی از بینی یا مخاطی که از پشت گلو می چکد
- درد، فشار یا "پری" صورت
- کاهش حس بویایی

رینوسینوزیت مزمن یک مشکل پایدارتر است که نیاز به یک رویکرد درمانی خاص دارد. هر چند رینوسینوزیت مزمن بجز در موارد نادر (موکور میکوزیس) باعث مرگ و میر نمی شود اما میتواند تاثیر بسیار زیادی در کیفیت زندگی فردی و اجتماعی فرد مبتلا داشته باشد.

Lateral Nasal View of Sinus Polyps



علل رینوسینوزیت مزمن

بر خلاف رینوسینوزیت حاد که معمولاً در اثر عفونت ایجاد می شود، رینوسینوزیت مزمن اغلب علل پیچیده تر و مبهم تری دارد.

توجه شود که درست است که شایعترین علت رینوسینوزیت حاد علل عفونی است اما اغلب آنها توسط ویروسها ایجاد میشوند و نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارند.

عفونت ها مطمئناً می توانند به رینوسینوزیت مزمن کمک کنند یا آن را بدتر کنند، اما افراد مبتلا به این بیماری مزمن معمولاً دارای التهاب طولانی مدت هستند که تنها با عفونت قابل توضیح نیست. به این معنی که آنتی بیوتیکها در درمان سینوزیت مزمن تاثیر اندکی دارند.

برخی از افراد مبتلا به رینوسینوزیت مزمن دارای رشد غیرطبیعی بافت در داخل بینی یا سینوس های خود به نام پولیپ بینی هستند. پولیپها می توانند به اندازه ای بزرگ و زیاد شوند که همه سینوسها را مسدود کرده و علائمی نظیر انسداد کامل بینی و از بین رفتن حس بویایی، تنفس دهانی را علاوه بر ترشح و خلط ایجاد کنند. علت ایجاد پولیپ بدرستی شناخته نشده است اما آنچه که به وضوح میدانیم این است که پولیپ یک بیماری التهابی هست که اگر بیش از اندازه زیاد شود همه سینوسها را اشغال میکند.

درست است که گاهی از عمل جراحی برای تخلیه پولیپ استفاده میشود اما باید بدانیم که در صورت عدم مصرف داروهای نظیر اسپری ها و قطره های بینی و عدم کنترل آلرژی پولیپها بسرعت عود می کنند.

عوامل خطر سینوزیت مزمن

عوامل متعددی می توانند خطر ابتلا به رینوسینوزیت مزمن را افزایش دهند یا علائم شما را پس از ابتلا به این اختلال بدتر کنند. این شامل:

● آلرژی

یکی از اصلی ترین عوامل ایجاد کننده و تشدید کننده سینوزیت وجود آلرژی است. آلرژی در بین افراد مبتلا به رینوسینوزیت مزمن بسیار بیشتر از افراد در جمعیت عمومی است. این امر به ویژه در مورد آلرژی هایی که در تمام طول سال وجود دارند، مانند گرد و غبار، مو و پوسته بدن حیوانات خانگی نظیر گربه و سگ، کپک ها و سوسک ها صادق است. آلرژی هایی که به خوبی کنترل نمی شوند می توانند علائم رینوسینوزیت مزمن را بدتر کنند.



● قرار گرفتن در معرض دود تنباکو یا محرک های موجود در هوا:
قرار گرفتن در معرض دود سیگار یا برخی سموم محیطی مانند فرمالدئیدها می تواند خطر ابتلا به رینوسینوزیت مزمن را افزایش دهد.
● اختلالات سیستم ایمنی:

اکثر افراد مبتلا به رینوسینوزیت مزمن سیستم ایمنی طبیعی دارند. با این حال، افرادی که مشکلات سیستم ایمنی خاصی دارند در معرض خطر ابتلا به رینوسینوزیت مزمن هستند. آنها همچنین ممکن است مشکلات مکرر با سایر عفونت ها مانند عفونت گوش و قفسه سینه داشته باشند. شایع ترین مشکل ایمنی مرتبط با رینوسینوزیت مزمن، کمبود آنتی بادی (هیپوگاماگلوبولینمی) است. با این حال، ممکن است مشکلات ظریف تری در دفاع ایمنی وجود داشته باشد که عمدتاً فقط بیینی، سینوس ها و ریه ها را تحت تاثیر قرار می دهد. نوع ایمنی درگیر در این امر مصونیت ذاتی نامیده می شود. ایمنی ذاتی به عنوان یک سیستم هشدار عمل می کند تا سایر اجزای سیستم ایمنی مانند گلبول های سفید (گرانولوسیت ها و لنفوسیت ها) را فعال کند.

● عفونت های ویروسی:
برخی افراد پس از ابتلا به عفونت های ویروسی مکرر (مانند سرماخوردگی معمولی) دچار رینوسینوزیت مزمن می شوند، اگرچه مشخص نیست که عفونت های ویروسی واقعا در بیماران مبتلا به رینوسینوزیت مزمن باقی بماند.

تشخیص رینوسینوزیت مزمن

اگر فردی دو یا چند مورد از علائم ذکر شده در بالا را برای مدت حداقل سه ماه داشته باشد، احتمال رینوسینوزیت مزمن وجود دارد. علاوه بر این، باید شواهدی از بیماری سینوسی وجود داشته باشد که بتوان آن را در اسکن توموگرافی کامپیوتری سینوس (CT) یا با روشی به نام آندوسکوپی سینوس مشاهده کرد.

سی تی اسکن سینوس روشی است که حدود ۱۵ دقیقه طول می کشد و شامل یک سری رادیوگرافی از سر و صورت است. رادیوگرافی تصویری دقیق از پوشش سینوس و هرگونه مخاط یا پولیپ در فضاهای سینوس ارائه می دهد.

سینوزیت مقاوم به درمان

هرگاه تمام درمان های استاندارد برای مداوا و کنترل سینوزیت بدرستی انجام شود اما کماکان علایم با شدت متوسط یا شدید وجود داشته باشد از ترم سینوزیت مقاوم به درمان استفاده میشود. در این موارد بررسی آلرژی، بررسی سیستم ایمنی، اختلالات آناتومیک، مواجهات محیطی و شغلی در اولویت است.

خانواده از دیدگاه قرآن کریم

قرآن کریم خانواده را مصدر امنیت و آرامش و سکون می داند. که همراه با مهر و محبت شکل می گیرد. و آن را از نشانه های قدرت و صفات خداوند تبارک و تعالی قلمداد می کند.

با توجه به تفسیر آیه در کتاب شریف المیزان خانواده مهم ترین و حیاتی ترین نهاد اجتماعی و محیطی امن برای دستیابی به اهداف عالی انسان می داند که با پیوند مقدس ازدواج آغاز می شود و با تولد فرزندان کامل می گردد. حال اگر می خواهیم بدانیم که این خانواده مطلوب است یا خیر، باید طبق دستورات دینی و روانشناختی آن را سنجید که بتوان این مسئله مهم را تشخیص داد. خانواده ای را می توان مطلوب ارزیابی کرد که از ابتدای تشکیل آن تا جزئی ترین مسائل و احکام آن طبق دستورات خداوند (برای هر فرد نسبت به شرایط دینی و مذهب) و مورد رضای ایشان باشد تا به اصلی ترین هدف از تشکیل خانواده، یعنی آرامش الهی، برسند. قرآن برای یک خانواده ایده آل ویژگی هایی را بیان کرده است: البته قبل از بیان آنها باید به اهمیت خانه به عنوان کانون تشکیل خانواده توجه ویژه ای داشت زیرا نهاد، تنها در خانه است که مفهوم پیدا می کند.





تولد

پین المللی

هرسال به مناسبت به دنیا آمدن حضرت عیسی (ع) جشنی برپا می‌شود که به آن کریسمس می‌گویند. همانطور که به احتمال زیاد می‌دانید حضرت عیسی هسته‌ی مرکزی دین مسیحیت است و اهمیت زیادی برای پیروان این دین دارد. همه ساله در کشورهای که دین رسمی آنها مسیحیت است کریسمس به صورتی بسیار گسترده برپا می‌شود و همه در آن به میمنت به دنیا آمدن حضرت مسیح جشن می‌گیرند و پایکوبی می‌کنند.

کریسمس ۱۲ روز به طول می‌انجامد و روز اول آن نیز ۲۵ ماه دسامبر، مصادف با ۴ دی ماه است. این جشن هم مراسمی مذهبی و هم فرهنگی به حساب می‌آید به همین خاطر همواره مردم حضور پررنگی در آن به عمل می‌آورند.

از دیدگاه مسیحیان حضرت عیسی (ع) پسر خدا است به همین خاطر تاریخ تولد وی امر مهمی تلقی می‌شود. دانشمندان و پژوهشگران بر سر تاریخ دقیق تولد او اختلاف نظر دارند و برخی هم معتقد هستند که تاریخ تولد وی مشخص نیست. در حال حاضر تاریخ ۲۵ دسامبر به عنوان آغاز کریسمس تعیین شده است.

شاید برایتان سوال پیش بیاید که چرا ۲۵ دسامبر؟

یکی از مهم‌ترین نظریه‌ها این است که در این تاریخ طول مدت تابیدن نور آفتاب در نیم کره‌ی شمالی بیشتر می‌شود و از آنجایی که لقب حضرت عیسی (ع) نیز "نور جهان" است، ۲۵ دسامبر را انتخاب کردند.

از سده‌ی بیستم میلادی تاکنون کریسمس دیگر تنها یک جشن مذهبی نیست زیرا بسیاری از پیروان ادیان دیگر که در کشورهای مسیحی نشین زندگی می‌کنند نیز کریسمس را با هم و طنانشان جشن می‌گیرند، و شاید بتوان گفت که در حال حاضر این جشن بین‌المللی است و اغلب افراد علاقه‌مند به شرکت در آن هستند. در اینجا باید بیان کرد که برخی معتقد هستند که کریسمس ریشه دروغین دارد، اما حالا بهانه‌ای برای شادی و گردهم آمدن خانواده هاست.

درخت کریسمس

درختی تزئین شده‌است که معمولاً از درختان همیشه سبز مانند کاج و نراد ساخته می‌شود. دلیل استفاده از درخت کاج برای درخت کریسمس این است که این درختان در اوج زمستان نیز برگ‌های سبز و درخشان دارند.

درخت معمولاً با اشیایی مثل سیب، آجیل و خرما تزئین می‌شود. در سده هجدهم میلادی روشن کردن درخت توسط شمع‌ها آغاز شد و موقعی که برق اختراع شد، چراغ‌های کریسمس جایگزین شمع شدند. امروزه اشیاء مختلفی از جمله حلقه گل، زوروقی و آبنبات عصایی بر روی درخت می‌گذارند. یک فرشته یا ستاره ممکن است در بالاترین قسمت تاج درخت باشد که نشان‌دهنده میزبانی از فرشتگان یا فرشته بیت‌لحم از تولد عیسی مسیح است.

ضایعات گل کلمی کشنده



زگیل تناسلی یکی از رایج‌ترین انواع بیماری‌های مقاربتی است. ویروس پاپیلوما‌ی انسانی (HPV)، عامل ایجادکننده زگیل‌های تناسلی می‌باشد. بیش از ۴۰ نوع HPV وجود دارد که بر ناحیه تناسلی تاثیر می‌گذارد.

از چه راه‌هایی زگیل تناسلی میگیریم؟

این بیماری بسیار مسری است. راه‌های انتقال آن از طریق مقاربت جنسی و البته تماس مستقیم با زگیل تناسلی و یا پوست آلوده به ویروس می‌باشد؛ در واقع بدون داشتن رابطه واژنی و مقعدی نیز این بیماری قابل انتقال است. دوره کمون یا نهفتگی این ویروس ممکن است از هفته‌ها تا ماه‌ها ادامه داشته و فرد ناقل بدون علامت باشد. در نتیجه برای انتقال عفونت به شریک جنسی، ظهور علائم و زگیل الزامی نیست. زگیل‌های تناسلی بافت‌های مرطوب ناحیه تناسلی را تحت تاثیر قرار می‌دهند. این زگیل‌ها می‌توانند به شکل زائده‌های برجسته کوچک و گوشتی به نظر برسند و یا ظاهری شبیه گل کلم داشته باشند. در بسیاری از موارد، زگیل‌ها بسیار کوچک هستند. برخی از انواع HPV دستگاه تناسلی می‌توانند باعث ایجاد زگیل تناسلی شوند، درحالی‌که برخی دیگر می‌توانند علت سرطان باشند.

زگیل تناسلی در زنان

می‌توانند بر روی مجرا و دیواره‌های واژن، ناحیه بین دستگاه تناسلی خارجی و مقعد، کانال مقعد و دهانه رحم (سرویکس) رشد کنند.

می‌تواند در دهان یا گلو شخصی که با فرد آلوده تماس جنسی دهانی داشته است ایجاد شود.

چه عواملی خطر ابتلا به زگیل تناسلی را افزایش می‌دهند؟

داشتن رابطه جنسی محافظت نشده با چندین شریک جنسی

ابتلا به عفونت‌های مقاربتی دیگر

عدم آگاهی از سلامت شریک جنسی

داشتن سیستم ایمنی ضعیف و یا سرکوب شده، مانند افراد مبتلا به HIV یا افرادی که داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند.

بیماری زگیل تناسلی چه عوارضی دارد؟

سرطان دهانه رحم با ابتلا به عفونت HPV دستگاه تناسلی ارتباط نزدیکی دارد. انواع خاصی از HPV نیز با سرطان‌های سطح خارجی فرج (ولو)، مقعد، آلت تناسلی، دهان و گلو در ارتباط است. عفونت HPV همیشه به سرطان منجر نمی‌شود اما انجام آزمایش پاپ اسمیر بطور منظم برای خانم‌ها بسیار مهم است.

چگونه به زگیل تناسلی مبتلا نشویم؟

محدود کردن تعداد شرکای جنسی

واکسیناسیون

آگاهی از سلامت شریک جنسی

رابطه جنسی محافظت شده (استفاده از کاندوم باعث کاهش شانسی ابتلا به این بیماری می‌شود اما احتمال انتقال و سرایت بیماری همچنان وجود دارد)

زگیل تناسلی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

در افراد علامت دار، پزشک متخصص با معاینه بیماری، زگیل تناسلی را تشخیص می‌دهد و در موارد دیگر با نمونه‌برداری از ترشحات واژینال و انجام تست پاپ اسمیر و تست HPV این بیماری تشخیص داده می‌شود.





تلخه یک گزش

یکی از غم انگیزترین اتفاقاتی که در بیمارستان ها شاهد آن هستیم از دست رفتن جان انسان هایی است که هر کدام به نوعی درگیر یک بیماری یا وضعیت وخیم هستند. اما اتفاق ناگوار که در ماه دی در بیمارستانمان (حضرت رسول اکرم)، باعث تأسف و تأثر پرسنل و همکاران شد از دست رفتن جان یک جوان به علت سهل انگاری نسبت به سگ گاز گرفتی بود. حادثه ای که اگر از همان ابتدا جدی گرفته می شد پایانی تلخ به دنبال نداشت. بیمار نهبان یک باغ در اطراف تهران بود، در ابتدای ماه دی دچار گاز گرفتی با سگ خانگی در ناحیه دست می شود سگی که چند روز علائم رفتاری غیر عادی بعد از گاز گرفتگی در آن مشاهده شده بود اما با همه ی این اوصاف فرد از مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی خودداری می کند. ۲۵ روز بعد با شروع علائم بالینی، به بیمارستان مراجعه می کند که دیگر کار از کار گذشته و علی رغم اقدامات درمانی بیمار جان خود را از دست می دهد...

و اما ویروس هاری، یک بیماری ویروسی حاد که موجب آنسفالومیلیت در همه ی پستانداران خونگرم و انسان می شود. جزء بیماری عفونی و زئونوزهای مهم و یکی از قدیمی ترین بیماری های ویروسی است که به طور معمول پس از گزش از راه بزاق حیوانات به حیوان دیگر با انسان های دیگر منتقل می شود. در صورت بروز نشانه های هاری درمان امکان ندارد و مرگ حتمی است. حائز اهمیت است که بدانید هاری بیش از هر بیماری عفونی دیگر سالانه جان ۵۵۰۰۰ نفر در جهان را می گیرد.

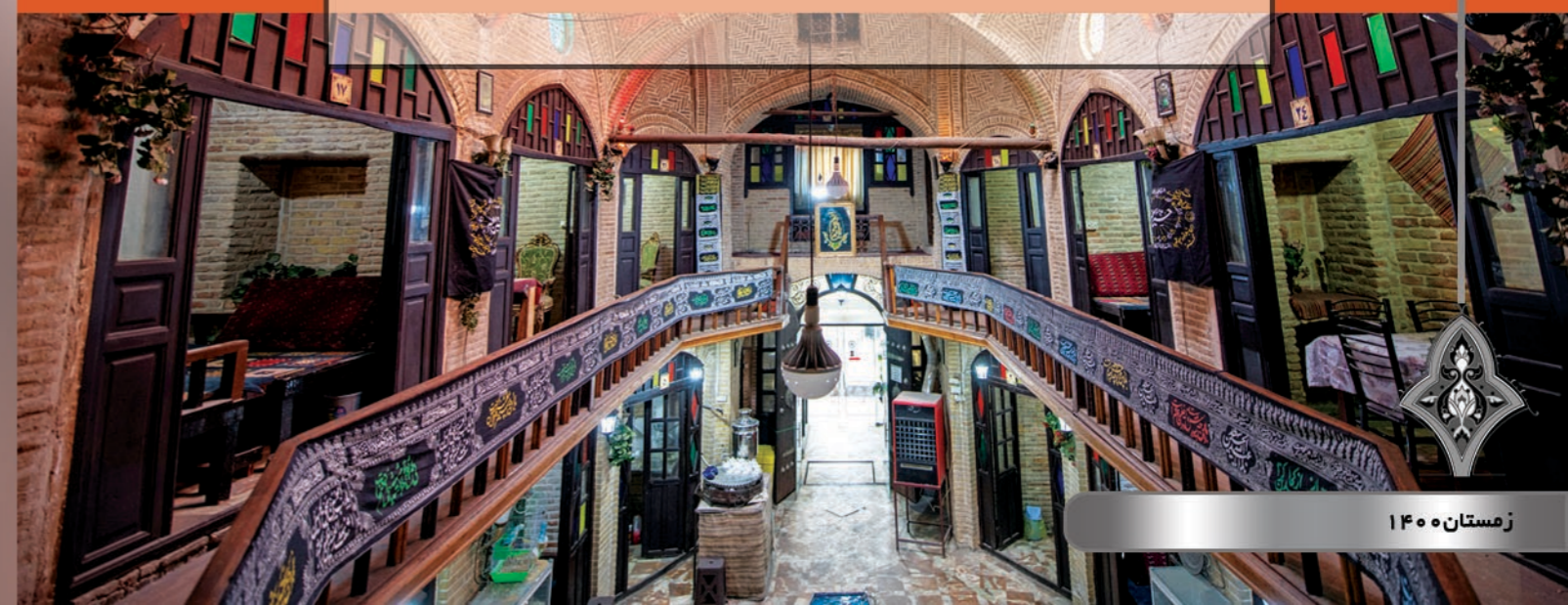
لازمه کنترل و پیشگیری از ابتلا به هاری در جامعه، آموزش فرد حیوان گزیده، بستگان و جامعه می باشد. درست است که در صورت بروز علائم در فرد غیر قابل درمان است اما نکته امیدبخش این است که در صورت مواجهه انجام اقدامات موضعی زخم (شستن زخم با آب و صابون)، مراجعه بلافاصله به مراکز بهداشتی و درمانی، تزریق واکسن هاری، استفاده از سرم ضد هاری (ایمنوگلوبولین) در صورت نیاز، می تواند جان فرد را نجات دهد.

از این حادثه تلخ درس بگیریم و در آگاه سازی دیگران کوشا باشیم، یادمان باشد درمان پیشگیرانه مؤثر پس از مواجهه می تواند از بروز علائم بالینی و مرگ ممانعت کند.



اولین بانک ایران با ۲۵۰ سال قدمت

مگر می شود ساکن تهران بود و "محلّه عودلاجان" را نشناخت؟ جایی پر از خاطره برای نسل های امروز که به دنبال داستان های گذشتگان هستند. یکی از قسمت های اصیل این محلّه اکنون با نام "تیمچه اکبریان" شناخته می شود، که گروهی معتقدند حدود ۳۰۰ سال قدمت دارد و بنا به نظر برخی کارشناسان به عصر "فتحعلی شاه" باز می گردد. جالب است بدانید که اولین بانک ایران در همین جا بوده است و به دلیل آن که یهودی های بسیاری در این منطقه ساکن بودند تا اوایل انقلاب، توسط شخصی به نام "داوود کلیمی" اداره می شد. این بنا در سال ۱۳۸۴ در لیست آثار فرهنگی به ثبت رسیده است و حالا در دل بازارچه عودلاجان این مکان تاریخی تبدیل به دیزی سرا شده است.



توپ های گردوی خوشمزه

مواد لازم

آرد: ۳۴۰ گرم

روغن جامد: ۲۰۰ گرم (می توانید از کره هم استفاده کنید)

گردو پودر شده: ۱۰۰ گرم

پودر هل: یک قاشق غذا خوری

پودر دارچین: نصف قاشق چای خوری

پودر قند: ۶۰ گرم

طرز تهیه:

ابتدا پودر قند و روغن را با چنگال یا همزن برقی هم بزنیید سپس پودر هل و دارچین را اضافه کنید. بعد از یک دقیقه بهم زدن، گردوی پودر شده رو اضافه کرده و هم بزنیید و در آخر آرد را کم کم ریخته و هم بزنیید. ممکن است آرد در حد ۲ یا ۳ قاشق اضافه بیاید. در آخر با نوک انگشت مقداری ورز بدهید تا خمیر لطیف و نچسبی بدست بیاید.

این خمیر نیازی به استراحت ندارد.

فر را از قبل با دمای ۱۶۰ گرم کنید.

به اندازه یک گردوی کوچک از مواد بردارید و با کف دست و به کمک نوک انگشت گوله کنید. لطفا با خمیر زیاد بازی نکنید چون به روغن میوفتد و بافت شیرینی خراب میشود. سپس با فاصله درون سینی بچینیید و در طبقه وسط فر به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قرار دهید. باید کف شیرینی مقدار خیلی کمی تغییر رنگ بدهد. زمانی که تغییر رنگ داد شیرینی آماده است.

بعد از اینکه شیرینی به دمای محیط رسید در پودر قند بغلتانید و میل کنید.

زن نه مادر

هشتم مارس، روز جهانی زن در بسیاری از کشورهای جهان گرامی داشته می شود. ۸ مارس روزی است که زنان جهان بدون توجه به گرایشات مختلف فکری، عقیدتی، نژادی و... به یادآوری موفقیت ها و دستاوردهایشان می پردازند. در حقیقت، این روز مجالی است برای نگاه کردن به گذشته در مسیر تلاش، منازعه و فعالیت های پیشین، و بیشتر حرکت در راستای شکوفایی استعدادها و فرصت هایی که در انتظار نسل آینده زنان است.

سالانه میلیون ها زن و مرد در کشورهای مختلف جهان این روز را گرامی می دارند. علیرغم گذشت نزدیک به صد سال مبارزه پیوسته در جهت برقراری حقوق مساوی برای زنان در عرصه های مختلف سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، حقوقی خانوادگی و غیره هنوز تبعیض علیه زنان در تمام زمینه ها در تمام کشورهای جهان وجود دارد.

شرایط کاری سخت و غیر انسانی با دستمزد کم کارگران زن در اوائل قرن بیستم که همراه با مردان در کشور های صنعتی وارد فابریکات و بازار کاری شده بودند، آنان را وادار به مبارزه علیه این بی عدالتی به شکل سازمان یافته و منظم نمود.

در این روز کارگران نساجی زن در یک کارخانه بزرگ پوشاک برای اعتراض علیه شرایط بسیار سخت کاری و وضعیت اقتصادیشان دست به اعتصاب زدند. خاطره این اعتصاب برای کارگران فابریکه نساجی باقی ماند و نارضایتی عمومی از این شرایط برای زنان کارگر ادامه داشت. در هشتم مارس سال ۱۹۰۸ میلادی...

بعد از گذشت بیش از پنجاه سال، کارگران زن کارخانه نساجی کتان در شهر نیویورک به منظور احیاء خاطره اعتصاب در این روز، که یادآور تبعیض، محرومیت و فشار کار و حقوق بسیار کم زنان است، دست به اعتصاب زدند.

صاحب این کارخانه به همراه نگهبانان برای جلوگیری از همبستگی کارگران بخش های مختلف کارخانه با اعتصاب گران و همه گیر نشدن اعتراض، این زنان را در محل کارشان محبوس ساختند و کمی بعد به دلایل نامعلوم در کارخانه آتش گرفت و فقط عده محدودی از زنان محبوس توانستند ازین حادثه نجات یابند و باقی ۱۲۹ تن از زنان کارگر در این آتش جان باختند.

همان است که روز هشتم مارچ بطور سنتی بنام روز مبارزه زنان علیه بی عدالتی و فشار علیه زنان در خاطره ها باقیماند.

INTERNATIONAL
Women's Day



ایرانگردی

صحبت از ایرانگردی که به میان می‌آید همه از اصفهان و شیراز، یا به عنوان مثال از کیش و تبریز یاد میکنند. پل خاجو و تخت جمشید باشکوه هستند، صحیح! اما شهرهای بسیاری در ایران زیبای ما وجود دارند که از می‌توانیم از جاذبه‌هایشان لذت ببریم. سفر به لرستان از آن تجربه‌های هیجان‌انگیز و متفاوتی است که هر شخصی باید یک بار در عمرش تجربه کند.

اینجا قرار نیست فقط در کانپه هتل آبمیوه بنوشیم و چند باری از مراکز توریستی شهر بازدید کنیم. در لرستان از عظمت آبشارها سرمست می‌شویم، در دشت لاله‌های واژگون قدم می‌زنیم، قلعه‌ها و دژهای قدیمی را تماشا می‌کنیم و نهایت آدرنالین را در دره‌های طبیعت لرستان تجربه می‌کنیم. پس اگر کمی اهل ماجراجویی هستید همراه ما شوید تا سری به جاذبه‌های گردشگری لرستان بزنیم.

۱- قلعه فلک الافلاک؛ نگین دیدنیهای لرستان

۲- دریاچه گهر، بهشتی در زاگرس

۳- آبشار همیشه، سمفونی طبیعت لرستان

۴- دره خزینه، شگفتی در دیدنیهای لرستان

۵- دریاچه کیو، یکی از جاهای دیدنی لرستان در دل شهر

۶- دشت لاله‌های واژگون، پیراهن سرخ طبیعت لرستان

۷- تنگه شیرز، دره‌ای اسرارآمیز در جاهای دیدنی لرستان

۸- تنگه هلت، موسیقی آب و صخره

۹- آبشاری سفید در جاهای دیدنی لرستان

۱۰- مخمل کوه، سبز و سبز تا بیکران

این‌ها تازه قسمتی از جاذبه‌های رویایی لرستان بود که می‌توانید بگردید و حال دلتان را خوب کنید.

آیا اصطلاحات پزشکی - پرستاری را فراموش کرده‌اید؟

Medical - Nursing Terms	اصطلاحات پزشکی - پرستاری	شماره
CC: Chief complaint	شکایت اصلی بیمار	1
PI: Present illness	بیماری فعلی	2
PMH: Past medical history	تاریخچه بیماریهای گذشته	3
DH: Drug history	تاریخچه استفاده از دارو	4
FH: Family history	سابقه خانوادگی	5
SH: Social history	تاریخچه اجتماعی	6
LOC: level of consciousness	سطح هوشیاری	7
PTE: Pulmonary thrombotic embolism	آمبولی ترومبوتیک ریه	8
PTA: Post traumatic amnesia	فراموشی پس ضربه	9
HLP: Hyperlipidemia	هایپرلیپیدمی	10
DM: Diabetic mellitus	دیابت ملیتوس	11
IHD: Ischemic heart disease	بیماری ایسکمیک قلب	12
CBR: Complete bed rest	استراحت مطلق	13
PBR: Partial bed rest	استراحت نسبی	14
LFT: Liver functional test	تست عملکرد کبدی	15
DVT: Deep Vein thrombosis	ترومبوز وریدهای عمقی	16
N.G Tube: Nasogastric Tube	لوله بینی- معده ای	17
ETT: Endo Tracheal Tube	لوله داخل نای	18
ETT: Exercise Tolerance Test	تست تحمل ورزش	19
N&V: Nausea and Vomiting	تهوع و استفراغ	20
CHF: Congestive heart failure	نارسایی احتقانی قلبی	21
HF: Heart Failure	نارسایی قلبی	22
P.E: Pulmonary Embolism	آمبولی ریوی	23
DVT: Deep Venous Thrombosis	ترومبوز (تشکیل لخته) وریدی عمقی	24
CVA: Cerebrovascular accident	حادثه عروق مغزی (سکته مغزی)	25
NPO: Non per oral	از راه دهان چیزی نخورد (ناشتا)	26
PSA: Prostate specific antigen	آنتی ژن اختصاصی پروستات	27
LDL: Low Density Lipoprotein	لیپوپروتئین با چگالی کم	28
HDL: High Density Lipoprotein	لیپوپروتئین با چگالی زیاد	29
HBV: Hepatitis B virus	ویروس هپاتیت ب	30
COPD : Chronic Obstructive Pulmonary Disease	بیماری مزمن انسدادی ریوی	31
ESR : Erythrocyte Sedimentation Rate	میزان رسوب گلبول قرمز	32
TSH :Thyroid-stimulating (thyrotrophic) hormone	هورمون محرک تیروئید (تیروتروفیک)	33
ESR : Erythrocyte Sedimentation Rate	میزان رسوب گلبول قرمز	34

بر همگان مشخص است که بارداری زمینه ای گسترده و مهم از زندگی زیستی و اجتماعی است که کسب آگاهی های لازم درباره آن، نه تنها حق همه افراد بلکه وظیفه آن ها نیز می باشد. کسب آگاهی در این زمینه به ویژه از جانب بانوان، از بسیاری مشکلات مربوط به بارداری پیشگیری می کند و منجر به ارتقای سلامت مادر و نوزاد می شود.

هدف از این نام گذاری، تقویت آموزش و تأکید بر مسائل مهم بارداری و ترویج حاملگی سالم می باشد. با تأکید بر اهمیت مراقبت های حین بارداری و همچنین آموزش ها و مراقبت های پیش از بارداری و پس از آن می توان گام بزرگی را در جهت ارتقای سلامت مادران و نسل آینده، برداشت. به وضوح مشخص است که داشتن آگاهی کافی در بارداری در شناسایی زودتر عوامل خطر، که تهدید کننده مادر، جنین، نوزاد می توانند باشند، بسیار کمک کننده خواهد بود. دامنه این آگاهی نه تنها در رابطه با افزایش شناخت بانوان نسبت به مسائل بوده بلکه سایر افراد خانواده از جمله پدران را نیز شامل می شود؛ بنابراین مردان می توانند با آگاهی کافی، نقش حمایت کننده و پشتیبان اصلی را در طول دوران بارداری داشته باشند. داشتن یک حامی و پشتیبان در طول دوران بارداری و زایمان و همچنین اطمینان از محرمانه ماندن اسرار پزشکی مادران از حداقل حقوق انسانی بوده که می توان از آنها نام برد. بنابراین از اصلی ترین اهداف نام گذاری این هفته می توان تلاش برای کاهش مرگ و میر مادری و نوزادی (مورتالیتی) و کاهش عوارض مادری و نوزادی (موربیدیتی) در کنار افزایش آگاهی مادران و پدران در رابطه با دوران پیش از بارداری، دوران بارداری و پس از آن را نام برد.

مراقبت های پیش از بارداری

مراقبت های پیش از بارداری یکی از ارکان مهم مراقبت های بهداشتی درمانی به شمار می رود. مراقبت های پیش از بارداری به منزله برنامه ریزی برای داشتن یک بارداری ایمن و بهترین راه حل برای رفع مشکلات بارداری و تولد یک نوزاد سالم است. انجام این مراقبت ها از یک سو منجر به کسب آمادگی های لازم توسط مادر و در نتیجه کاهش عوارض بارداری شده و از سوی دیگر شرایط مناسبی برای آرایه دهندگان این خدمات فراهم می کند تا مشکلات را قبل از ایجاد آن، شناسایی و حل کنند. محتوای این آموزش ها شامل معاینه زنان، بررسی های آزمایشگاهی، معاینه دهان و دندان، آموزش و مشاوره و سایر مطالب مرتبط می باشد.

مراقبت های دوران بارداری

مراقبت های دوران بارداری شامل مجموعه اقداماتی است که طی آن یک سری معاینات دوره ای، آزمایشات و بررسی های پاراکلینیکی به مادر ارائه می شود و شامل آموزش مادر و اطرافیان وی می باشد. هدف از این مراقبت ها تشخیص علائم خطر و ارجاع به موقع برای درمان و در نهایت آماده کردن مادر برای زایمان است که از بروز عوارض بارداری و زایمان در مادر، جنین و نوزاد جلوگیری کرده و منجر به کاهش مرگ و میر آنان می گردد. این مجموعه شامل ارائه خدماتی از جمله، تغذیه مناسب دوران بارداری، کنترل وزن، تحرک و ورزش، بررسی های پاراکلینیکی و آزمایشگاهی، مصرف داروها، توجه به علائم خطر در دوران بارداری، اصول مراقبت از نوزاد و آمادگی برای زایمان می باشد.

مراقبت های پس از بارداری و زایمان

تعداد زیادی از مادران به دلیل عفونت، خونریزی و فشارخون بالا پس از زایمان در معرض خطر قرار می گیرند. داشتن آگاهی کافی در مادران و همسرانشان، در شناسایی سریع عوامل خطر کمک شایانی می کند. بنابراین ضروری است مادران پس از زایمان در زمان های تعیین شده برای اطمینان از سلامت خود و نوزادشان آگاهی داشته و مراقبت شوند.



آموزش سبزه ناریج



از دیر باز همه ی ایرانیان هنگام شروع سال نو بر سر سفره ی هفت سین عید نوروزشان سبزه می گذارند.

زیباترین نماد سفره هفت سین، سبزه است که نمایانگر حیات و شادابی و همچنین نماد فرشته اردیبهشت می باشد. ایرانیان از این نماد به منظور داشتن سالی شاد و با طراوت استفاده می کنند.

مواد لازم برای درست کردن سبزه تخم شربتی:

- تخم شربتی
- دستمال تمیز
- توپ پلاستیکی کم باد
- چسب پنج سانتی
- یک لیوان آب

این سبزه در بازه ی زمانی چهار الی پنج روز آماده میشود. دو قاشق تخم شربتی را حدود ۲ ساعت در یک لیوان آب خیس کنید، سپس یک توپ کم باد را یک طرفش فشار دهید تا صاف شود و چسب پنج سانتی بزنید که فیکس شود، سمت صافش را در بشقاب بگذارید و روی توپ را یک لایه پنبه بکشید به صورتی که ضخامت آن ۱ سانتی متر باشد. روی پنبه را یک لایه تمیز بکشید و با نخ آن را ببندید تا پارچه و پنبه ثابت بمانند. سپس پنبه ها و سطح کار را با آب پاش کاملا خیس کنید و بعد یک لایه ی نازک از تخم شربتی که لعابدار شده را روی سطح آن بکشید، میزان بذرها در همه ی قسمت های آن باید یکسان باشند روی آن ها را با آبپاش آب بپاشید و نایلونی روی آن بکشید تا همیشه مرطوب باشد روزی چند بار آن را خیس کنید، زمانی که بذرها جوانه زدن و سبز شدند نایلون را بردارید و روزی دو بار به آن آب بپاشید.



مواد لازم برای درست کردن سبزه نارنج:

- هسته نارنج
- گلدان سفالی
- خاک

در مرحله اول، هسته نارنج رو بعد از جدا کردن از نارنج، بشویید و در آب بریزید و به مدت ۴۸ ساعت داخل آب خیس کنید در این مدت مدام آبش را تعویض کنید تا لعاب هسته ها از بین رود.

در گلدان سفالی و کم عمق بکارید بهتر است از خاک های مناسب و سبک استفاده کنید و ۵ سانت انتهای گلدان را خالی بگذارید روی خاک را با اسپری آب کمی مرطوب کنید هسته های نارنج را را در فواصل نه خیلی زیاد و نه خیلی کم و با دقت روی خاک گلدانتان قرار دهید روی سطح خاک فقط به اندازه یک سانتی متر در حدی که روی هسته ها پوشیده شود خاک بریزید و بعد اسپری آب در حدی انجام بدید که خاک کاملا خیس شود روی گلدون را تا جوانه زدن هسته ها می توانید کاور سوراخ دار بکشید و چک کنید هر وقت سطح خاک خشک بود اسپری آب انجام دهید و مجدد کاور را بکشید تا جوانه ها از خاک خارج بشوند بعد از بیرون آمدن و دو برگ شدن جوانه ها کاور را بردارید و هر وقت سطح خاکش خشک بود آبیاریش کنید و اسپری آب هم انجام بدید بهتر است گلدان را در محلی آفتاب گیر قرار دهید، هسته های گلدان شما پس از گذشت ۱۴ تا ۳۰ روز شروع به جوانه زدن می کنند.



اتصال گوشی به تلویزیون

در این مقاله قصد داریم به آموزش جامع اتصال گوشی به تلویزیون اندروید و IOS بپردازیم. بنابراین با موبایل کمک همراه باشید.

مقدمه‌ای در رابطه با اتصال گوشی به تلویزیون اندروید و (IOS)

شما با استفاده از روش‌های مختلفی می‌توانید گوشی اندرویدی، آیفون یا آپد خود را به تلویزیون وصل کنید و از تماشای محتوای آن بر روی نمایشگر بزرگ TV لذت ببرید. اما برای اتصال گوشی به تلویزیون چه روش‌های وجود دارند؟ چگونه می‌توانیم یک گوشی اندرویدی یا آیفون را به تلویزیون وصل کنیم؟

برای روشن شدن این مسئله و پاسخ سوال مورد نظر ما یک مقاله بسیار جامع را آماده کرده‌ایم و به موجب آن شما را با روش‌های اتصال گوشی به تلویزیون اندروید و (IOS) آشنا می‌کنیم. چنانچه در رابطه با هر یک از بخش‌های شرح داده شده نیاز به اطلاعات بیشتری داشتید، می‌توانید ضمن تماس با کارشناسان موبایل کمک از آن‌ها راهنمایی بخواهید. با ما همراه باشید.

آموزش اتصال گوشی آیفون به تلویزیون

آیفون‌ها و آپد‌های اپل که از سیستم عامل (IOS) بهره می‌برند، می‌توانند با استفاده از روش‌های مختلفی به تلویزیون‌های برندهای مختلف وصل شوند. روش‌هایی که با استفاده از آن‌ها می‌توانید آیفون خود را به تلویزیون وصل کنید شامل موارد زیر می‌شود:



- اتصال آیفون به تلویزیون با استفاده از اپل TV
- اتصال آیفون به تلویزیون با استفاده از آداپتور Lightning Digital AV

آموزش اتصال گوشی اندرویدی به تلویزیون

پیش از اینکه توضیحات اصلی این بخش را آغاز کنیم، باید اشاره داشته باشیم که اگر تلویزیون و گوشی شما محصولی از برند سامسونگ است، بهترین روش وصل کردن گوشی به تلویزیون مربوط به استفاده از اپلیکیشن Smart View می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این اپلیکیشن و نحوه استفاده از آن برای وصل کردن گوشی به تلویزیون سامسونگ به مطالعه مقاله "آموزش اتصال گوشی به تلویزیون سامسونگ با استفاده از برنامه Smart View" بپردازید. اما چه روش‌های دیگری برای اتصال گوشی به تلویزیون در حالتی که گوشی ما مبتنی بر اندروید باشد وجود دارد؟ در ادامه این روش‌ها را خدمتان معرفی می‌کنیم.

چگونه گوشی را به تلویزیون وصل کنیم (اندروید) به صورت بیسیم

برای برقراری ارتباط و وصل کردن گوشی اندرویدی به تلویزیون روش‌های بیسیم مختلفی وجود دارند که می‌توانید بنا به شرایط خود از آن‌ها استفاده کنید. یکی از این روش‌ها میراکست (Miracast) نام دارد. میراکست یک شبکه Ad-hoc را مابین گوشی اندرویدی و تلویزیون ایجاد می‌کند و امکان برقراری ارتباط مابین دو دستگاه مذکور را فراهم می‌آورد. اما در چه شرایطی می‌توانیم از میراکست استفاده کنیم؟ برای استفاده از میراکست باید حتماً تلویزیون شما از این استاندارد یا قابلیت پشتیبانی کند. اگر تلویزیوتان از این ویژگی پشتیبانی به عمل آورد، برای برقراری ارتباط مابین گوشی و تلویزیون نیاز به هیچ قطعه سخت‌افزاری دیگری نخواهید داشت. البته اگر تلویزیون شما از میراکست پشتیبانی نکند، می‌تواند دانگل میراکست را خریداری و بدین صورت امکان اتصال گوشی به تلویزیون را محقق سازید.

گوشی اندرویدی شما هم برای پشتیبانی از قابلیت میراکست باید حتماً از اندروید ۴.۲ یا نسخه‌های بالاتر آن بهره‌مند باشد. برای اینکه متوجه شوید تلویزیون شما از قابلیت میراکست (Miracast) پشتیبانی می‌کند یا خیر؟ برای بررسی این موضوع باید به کتابچه و دفترچه راهنمای تلویزیون خود مراجعه کنید یا یک جستجوی ساده در اینترنت داشته باشید و مشخصات مدل تلویزیون خود را مرور کنید. اگر تلویزیون از میراکست پشتیبانی کرد و گوشی اندرویدی شما هم حداقل از اندروید ۴.۲ بهره‌مند باشد، به راحتی می‌توانید نسبت به اتصال گوشی به تلویزیون وارد عمل شوید. بدین منظور به شرح زیر عمل کنید:

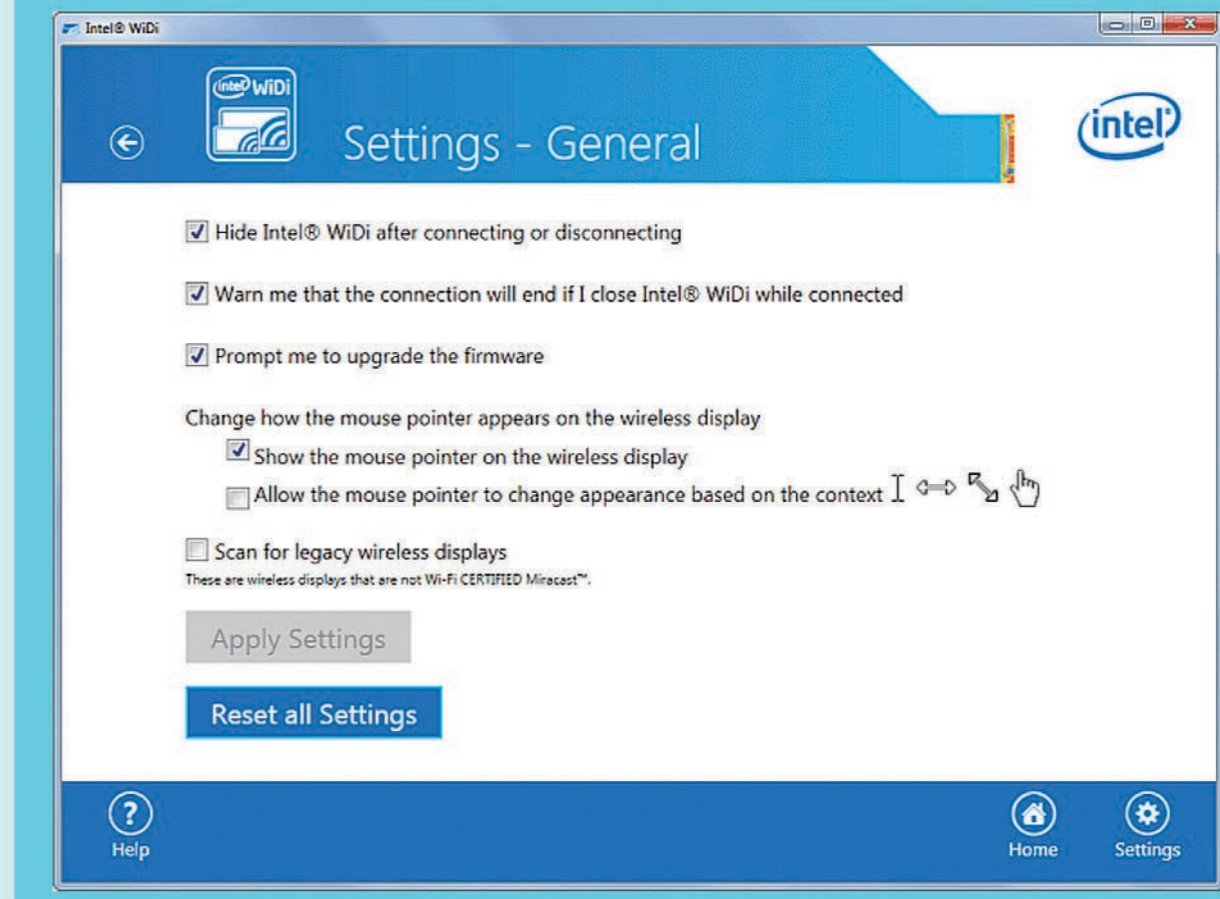
- از منوی تنظیمات تلویزیون خود قابلیت میراکست (Miracast) را فعال کنید.
- قابلیت میراکست را در گوشی خود فعال و اتصال بیسیم مابین میراکست تلویزیون و گوشی را برقرار سازید.

مراحل وصل کردن گوشی به میراکست تلویزیون به صورت کلی به شرح فوق است اما نحوه دقیق انجام این کار ممکن است مابین تلویزیون‌ها و منوی گوشی‌های مختلف کمی متفاوت باشد. برای کسب اطلاعات دقیق در مورد نحوه وصل کردن گوشی خود به تلویزیون با استفاده از قابلیت میراکست (Miracast) تماس کوتاهی با کارشناسان موبایل کمک برقرار کنید و از آن‌ها راهنمایی بخواهید.



اما روش وایرلس یا بیسیم بعدی که با استفاده از آن می‌توانید گوشی اندرویدی خود را به تلویزیون وصل کنید، مربوط به بکارگیری دانگل کروم کست گوگل (Google Chromecast) می‌شود. کروم کست یک دانگل کوچک و شبیه به فلش مموری است که به تلویزیون‌ها متصل می‌شود و سپس امکان برقراری ارتباط مابین تلویزیون و گوشی اندرویدی را فراهم می‌کند. در نظر داشته باشید که برای اتصال گوشی به تلویزیون با استفاده از این کروم کست حتماً باید گوشی شما حداقل از اندروید ۴.۴.۲ بهره‌مند باشد.

اما چگونه گوشی اندرویدی خود را با استفاده از کروم کست به تلویزیون وصل کنیم؟ برای کسب اطلاعات دقیق در مورد این مسئله از مقاله "آموزش وصل کردن گوشی به تلویزیون با استفاده از دانگل کروم کست و برنامه گوگل هوم" استفاده کنید که در آن مراحل دقیق اتصال گوشی به تلویزیون با استفاده از دانگل کروم کست شرح داده شده است. با این حال برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید ضمن تماس با کارشناسان موبایل کمک از آن‌ها راهنمایی بخواهید.



علاوه بر روش های فوق یک روش دیگر هم برای اتصال بیسیم گوشی به تلویزیون وجود دارد که به آن استاندارد WiDi گفته می شود. واژه WiDi مخفف عبارت Wireless Display به معنای "نمایش وایرلس (بیسیم)" بوده و به صورت اختصاصی توسط شرکت اینتل (Intel) توسعه داده شده است. این استاندارد با قابلیت وای فای دایرکت (Wi-Fi Direct) در ارتباط بوده و با هدف رقابت با قابلیت ایرپل (AirPlay) اپل ارائه شده است. برای اینکه بتوان با استفاده از این قابلیت گوشی اندرویدی و تلویزیون را به یکدیگر وصل کرد، باید حتماً تلویزیون شما از قابلیت WiDi پشتیبانی کند، در غیر این صورت می تواند دانگل اختصاصی WiDi را خریداری و ضمن اتصال آن به پورت HDMI تلویزیون، امکان پشتیبانی از استاندارد WiDi را برای آن به ارمغان آورید.

چگونه گوشی را به تلویزیون وصل کنیم؟ (اندروید) به صورت سیمی

علاوه بر روش های بیسیمی که معرفی شدند، روش های دیگری هم برای اتصال گوشی به تلویزیون (اندروید) وجود دارند که این امر را با یک اتصال سیمی محقق می کنند. برای مثال استفاده از کابل HDMI یکی از شایع ترین روش های اتصال گوشی به تلویزیون است. واژه HDMI مخفف عبارت "High Definition Multimedia Interface" به معنای "رابط چند رسانه ای با وضوح بالا" بوده و این روزها توسط اغلب دستگاه های مختلف پشتیبانی می شود. استفاده از کابل های HDMI بسیار ساده است، از آنجایی که این کابل ها و استاندارد مربوط به آن ها قادر است به صورت همزمان صوت و تصویر را انتقال دهد، تنها کاری که توسط کاربر باید انجام شود این است که یک سری کابل HDMI را به تلویزیون و سر دیگر آن را به گوشی اندرویدی خود وصل کند. به همین سادگی اتصال گوشی به تلویزیون برقرار می شود.



پورت هایی که در کابل های HDMI بکار رفته اند شامل سه نوع مختلف می شوند که از نظر ابعاد با یکدیگر تفاوت دارند. این سه نوع به ترتیب HDMI Type A (بزرگترین پورت)، Mini HDMI (اندازه متوسط) و Micro HDMI (کوچکترین پورت) نام دارند. در حین خرید کابل HDMI برای اتصال گوشی به تلویزیون خود باید دقت کنید که سوکت آن با پورت گوشی شما سازگاری داشته باشد. گوشی های اندرویدی عموماً با Mini HDMI یا Micro HDMI سازگاری دارند. پس در حین خرید کابل HDMI به این مسئله دقت نمایید. اما استفاده از کابل HDMI تنها روش باسیم اتصال گوشی به تلویزیون نیست!

روش باسیم بعدی که می توانید از آن برای اتصال گوشی به تلویزیون استفاده کنید، مربوط به بکارگیری یک تبدیل اختصاصی با عنوان MHL یا SlimPort می شود. انتقال صدا و تصویر در هر دوی این روش ها به صورت همزمان انجام می شود. آداپتورهای MHL هم اکنون شامل سه نوع مختلف می شوند که جدیدترین آن ها حتی از انتقال ویدیوهای با وضوح تصویر ۴K هم پشتیبانی می کند. شرایط مشابه برای SlimPort هم وجود دارد. بنابراین SlimPort و MHL از نظر فنی نسبتاً وضعیت یکسانی دارند و از روش های دیگر اتصال باسیم گوشی به تلویزیون خواهند بود. فراموش نکنید که برای استفاده از این دو روش باید حتماً سازگاری تلویزیون و گوشی اندرویدی خود با آن ها را هم مورد بررسی قرار دهید.



جمع بندی

همانطور که مشاهده کردید در این مقاله به آموزش جامع روش های اتصال گوشی به تلویزیون (اندروید و iOS) پرداختیم. چنانچه در رابطه با هر یک از بخش های شرح داده شده نیاز به اطلاعات بیشتری داشتید، می توانید ضمن تماس با کارشناسان موبایل کمک از آن ها راهنمایی بخواهید.

اقدامات انجام شده در فصل زمستان

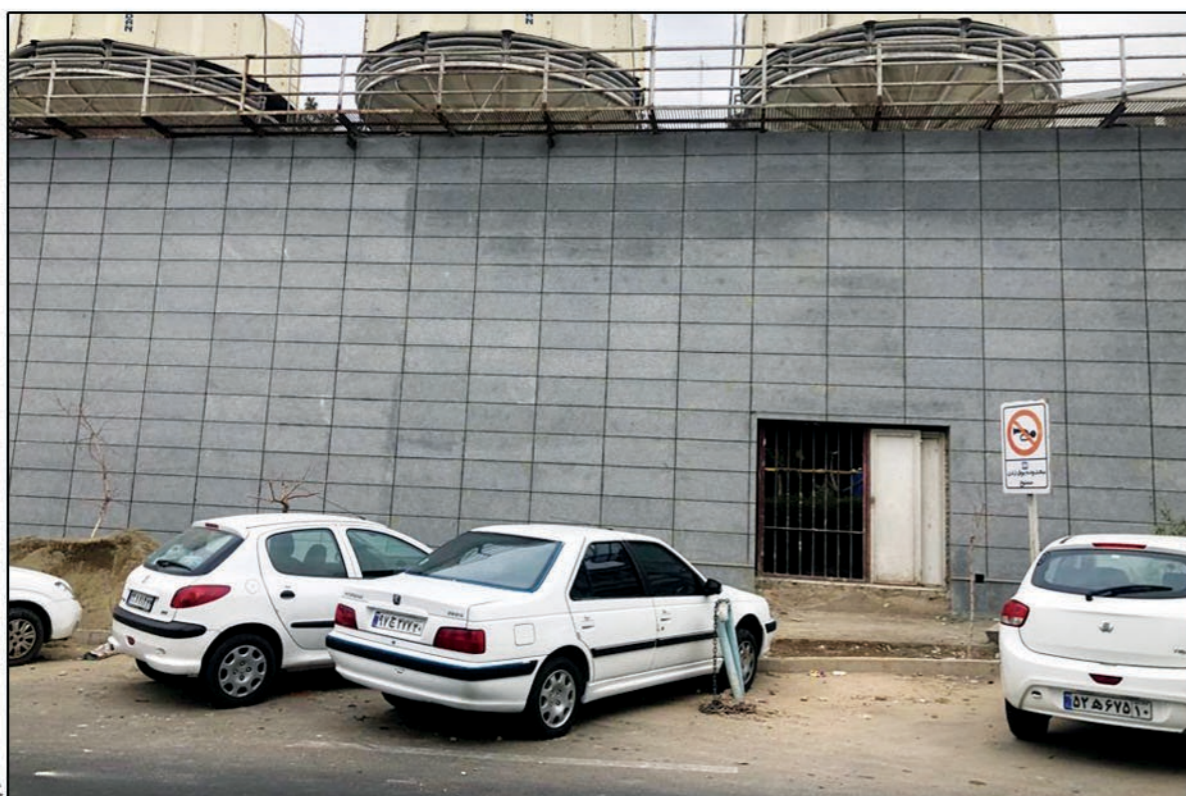
۱. مراحل پایانی، طرح جمع‌بندی واحدهای خدمت رسان به مراجعین در طبقه همکف ساختمان شماره ۲

بر اساس این طرح کلیه واحدهایی که بصورت پراکنده در مجتمع حضور داشتند مثل پذیرش، ترخیص صندوق و... در طبقه همکف لابی ساخته می‌شود. سایر واحدها مانند مددکاری، مدیر عصر و شب، سوپروایزرهای مجتمع و... نیز در همین طبقه حضور خواهند داشت.



۲. اتمام ساخت داروخانه مدد رازی:

به منظور امکان دسترسی بهتر مراجعین به داروخانه، فضای قبلی نگهداری پسماند ها به داروخانه مدد رازی اختصاص یافت و به زودی داروخانه از ضلع جنوبی بیمارستان به محل جدید منتقل می‌شود.



۳. رونمایی از سامانه الکترونیک ثبت گزارش مدیران عصر و شب به صورت الکترونیکی

براساس این سامانه مدیران عصر و شب گزارش خود را در این سامانه ثبت و امکان ارجاع گزارش ها به مسئولین ذی ربط و همچنین پیگیری گزارشات در این سامانه وجود دارد.

پیشخوان

گزارش عملکرد کل سازمان

گزارش وقایع روزانه

فهرست گزارشات شما

فهرست گزارشات پرسنل شما

موارد ارجاع شده به شما

فعالیت های امروز

فعالیت های منقضی

رتبه	نام و نام خانوادگی	تعداد	امتیاز تحویل	امتیاز خاصیت	امتیاز کل	امتیاز تبدیل	امتیاز
۱	رحمت اله معماری	۱۶۷	۱۵۹۲۰	۲۴۰	۷۹۹۸	۹۵.۳۳	۸۰
۲	تورج هراتی	۶۲	۶۰۸۰	۰	۳۰۰۹	۹۸.۰۶	۰
۳	یوسف مسعودیان	۴۵	۴۳۸۰	۰	۲۱۶۷.۵	۹۷.۳۳	۰
۴	مهدی کوچک زاده	۳۵	۳۴۰۰	۱۰۰	۱۷۳۳	۹۷.۱۴	۱۰۰
۵	نسترن صیافی	۲۳	۲۰۶۰	۰	۱۰۱۸.۵	۸۹.۵۷	۰
۶	بهمن باویسی	۹	۹۰۰	۰	۴۴۵.۵	۱۰۰	۰

پیشخوان

گزارش وقایع روزانه

فهرست گزارشات شما

فهرست گزارشات پرسنل شما

موارد ارجاع شده به شما

مورد پیگیری

دستور

در ساعت ۱۵ از درمانگاهها بازدید به عمل آمد، دستگاه نوبت دهی واقع در طبقه دوم درمانگاه از دسترس خارج بود و صف طولانی از بیماران جهت دریافت نوبت بوجود آمده بود.

خرابی آسانسور ساختمان شماره ۴، که با هماهنگی واحد تلسیسات موقتاً برطرف گردید اما مجدداً بعد از یکساعت خراب شد. با مسئول مرتب آقای رحیمی تماس گرفته شد. تعویض قطعه خراب شده بمنظور راه اندازی آسانسور در روز ۵ شنبه دستور کار قرار گرفت.

خرابی آسانسور ساختمان شماره ۴، که با هماهنگی واحد تلسیسات موقتاً برطرف گردید اما مجدداً بعد از یکساعت خراب شد. با مسئول مرتب آقای رحیمی تماس گرفته شد. تعویض قطعه خراب شده بمنظور راه اندازی آسانسور در روز ۵ شنبه دستور کار قرار گرفت.

در شیفت عصر و شب جمعه از کلیه بخش ها بازدید به عمل آمد، تکرار مجدد ارسال نفاض پرونده های بیماران از بخش خون به صندوق و شکایت مستدق از پرستار بخش منجر به طول کشیدن فرایند ترخیص بیماران شده بود. عدم وجود مهر اتند در پرونده علت ناقصی پرونده ها بود که طی هماهنگی با بخش مشکل برطرف گردید.

در شیفت عصر ۲۹ آذر در ابتدا از درمانگاه بازدید به عمل آمد، از دحام بیش از حد در درمانگاه ارتوپدی و فضای درمانگاه با توجه به بیماری کرونا متناسب نبود. نگهبان در ورودی درمانگاه حضور نداشت. مسلماً حضور نگهبان و مخیریت کردن ورود بیش از اندازه بیماران به فضای پشت درب اتق پزشک از بوجود آمدن چنین مشکلی جلوگیری می کرد. با سرشیفت نگهبانی هماهنگ شد تا نگهبان حضور پیدا کند. نکات لازم به نگهبان گفته شد.

مشکل درمانگاه بیهوشی هنوز وجود داشت و نیاز به حضور دستیار بیهوشی در برخی ساعات بمنظور خدمات دهی بیشتر احساس می شود. انجام مشوره های بیهوشی مسلماً باعث تکمیل پرونده بیماران و انجام امور بستری و جراحی بیماران در موعد مقرر می شود.

مهدی کوچک زاده فرمودند: با سلام و احترام خدا قوت. موارد در دست پیگیری است. لطفاً در خصوص اشکالات عملکردی مرتبط با بیمار یا بخش نام آن ها در گزارش قید گردد تا امکان پیگیری امکان پذیر باشد. متشکرم.

۴. بازنگری اهداف سال ۱۴۰۱ در مجتمع:

با اتمام پیک ششم کرونا و خالی شدن بخش ها از بیماران مبتلا به کرونا، جلسات مربوط به بازنگری اهداف استراتژیک مجتمع برگزار و اهداف سال جدید در حال تدوین می باشد.



۵. حضور فعال واحدهای اداری، پشتیبانی و اعضای هیأت عامل در بیمارستان در تعطیلات نوروزی

براساس برنامه های تدوین شده، واحدهای پشتیبانی همچون بهداشت محیط، HSE، روابط عمومی و... به همراه واحدهای پاراکلینیک در کلیه ایام تعطیلات حاضر و نسبت به بازدیدهای ادواری از قسمت های مختلف اقدام نمودند.



۶. بازدید ریاست محترم دانشگاه و معاون محترم آموزشی وزارت بهداشت از مجتمع در ایام نوروز

این بازدید در روزهای اول فروردین ماه با تمرکز بر فعالیت بخش اورژانس و نحوه حضور پزشکان در ایام نوروز انجام شد... در این بازدید ریاست محترم دانشگاه از حضور فعال کادر درمان و پشتیبانی در خدمت رسانی مناسب به مراجعین قدردانی نمودند.



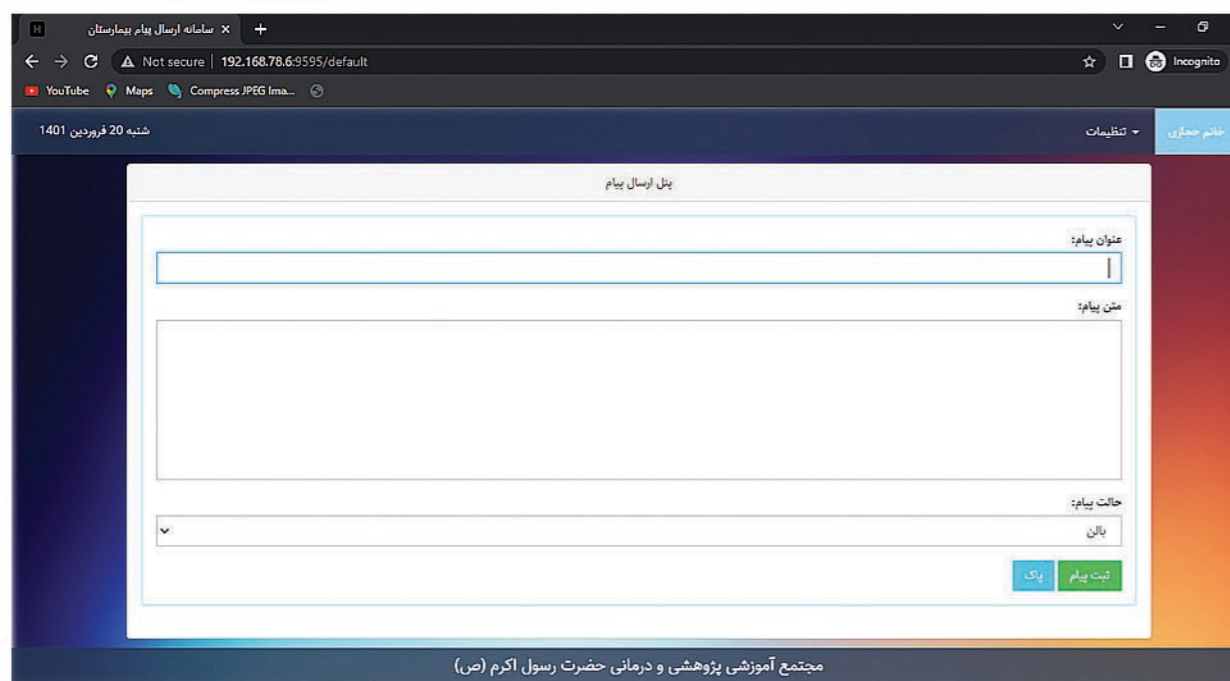
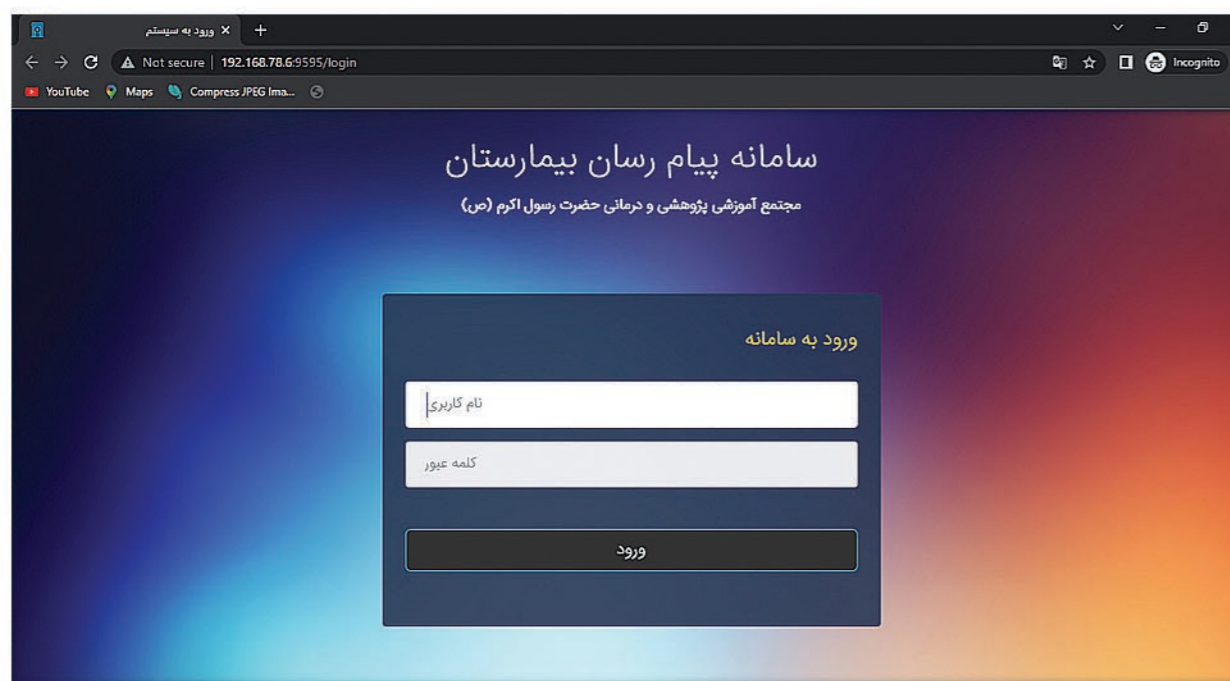
۷. بازدید وزیر محترم بهداشت از مجتمع:

در این بازدید که با حضور معاون محترم دانشگاه انجام شد از بخش های اورژانس، بخش های ویژه و همچنین واحد های پاراکلینیک بازدید به عمل آمد.



۸. راه اندازی سامانه پیام رسان بیمارستان رسول اکرم (ص)

به منظور امکان اطلاع رسانی به موقع اخبار، وقایع و درخواست ها به کلیه کادر درمان سیستم پیام رسان مرکزی به درخواست واحد روابط عمومی توسط واحد آی بیمارستان راه اندازی گردید. با این سیستم امکان هرگونه اطلاع رسانی به کادر درمان از طریق سیستم کامپیوتر وجود دارد.



مجتمع آموزشی پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

۹. راه اندازی واحد رسیدگی به امور بیماران

این واحد به منظور اطلاع به موقع از مشکلات بیماران و پیگیری و رفع مشکلات آنها، ایجاد گردیده است. در این واحد ضمن راه اندازی سامانه ثبت مشکلات بیماران شماره تلفن ثابت و موبایل نیز برای ارتباط با این واحد در اختیار مراجعین قرار گرفت.



۱۰. انتشار سومین شماره فصلنامه الکترونیکی مجتمع حضرت رسول اکرم (ص) با نام "نماد"

به منظور اطلاع رسانی همه جانبه برنامه ها، اخبار و سایر مطالب علمی و فرهنگی این نشریه با همت کارگروه مربوطه هر فصل منتشر و به صورت الکترونیکی در اختیار همکاران قرار می گیرد.



قابل توجه مخاطبین نشریه نهاد

در پایان هر فصل به عزیزانی که به سوالات زیر که مرتبط به مطالب درج شده در نشریه می باشد، پاسخ دهند به قید قرعه به دونفر کارت هدیه اهدا می گردد.
لازم به ذکر است نام و نام خانوادگی، سمت و محل خدمت خود را با پاسخ نامه به شماره واتساپ ۰۹۱۲۸۳۳۶۳۲۶ سرکار خانم حجازی ارسال نمایید.

۱. منظور از مراقبت های پیش از بارداری چیست؟

الف) برنامه ریزی برای داشتن یک بارداری ایمن و تولد یک نوزاد سالم
ب) راه حلی برای رفع مشکلات بارداری و کسب آمادگی های لازم توسط مادر
ج) بررسی های پاراکلینیکی و معاینات دوره ای در طول بارداری
د) موارد الف و ب

۲. کدام مورد درباره ی زگیل تناسلی (HPV) درست است؟

الف) بیماری مسری و واگیردار است.
ب) یکی از رایج ترین انواع بیماری های مقاربتی است.
ج) سرطان دهانه رحم با ابتلا به HPV دستگاه تناسلی ارتباط نزدیکی دارد.
د) تمام موارد صحیح است.

۳. کدام موارد از جمله راه های مقابله با خودکشی محسوب نمی شود؟

الف) معناسازی
ب) یادآوری افکار افسرده ساز
ج) تاب آوری
د) مثبت اندیشی

۴. از راه های پیشگیری از سرطان و کاهش عوامل خطر کدام نمی باشد؟

الف) کاهش عوامل محیطی مانند ترکیبات شیمیایی، مثل بنزین، دود، سیگار
ب) عدم تحرک و سبک زندگی ماشینی
ج) عدم مصرف رژیم غذایی حاوی مواد نگه دارنده و الکل
د) مصرف میوه و سبزیجات

۵. شایع ترین علامت بیماری پروستات چیست؟

الف) درد
ب) وجود خون در ادرار
ج) سوزش و تکرر ادرار
د) عدم توانایی دفع ادرار

۶. در مورد بیماری آلپسی کدام نادرست است؟

الف) ریزش موی سکه ای
ب) این بیماری با استرس روانی همراه است.
ج) در افراد مبتلا به درگیری با کووید ۱۹ بیش تر دیده می شود.
د) در این بیماری سیستم ایمنی به فولیکول های مو حمله می کند.

۷. کدام مورد اصلی ترین عوامل ایجاد کننده و تشدید کننده سینوزیت است؟

الف) اختلالات سیستم ایمنی
ب) عفونت ویروسی
ج) قرار گرفتن در معرض دود تنباکو
د) آلرژی

۸. کدام یک از اقدامات بعد از گاز گرفتگی توسط حیوانات صحیح نمی باشد؟

الف) شست و شوی زخم با آب و صابون
ب) مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی
ج) تزریق واکسن ضد هاری
د) در صورت سطحی بودن زخم پانسمان کردن و عدم مراجعه به مراکز درمانی

۹. کدام مورد از علل سفیدی زود رس مو نمی باشد؟

الف) کمبود ویتامین B۱۲
ب) پرکاری تیروئید
ج) مصرف سیگار
د) مصرف داروهای ضد مالاریا

۱۰. اختصار ترومبوز ورید مرکزی عمقی کدام یک می باشد؟

الف) DVT
ب) PCT
ج) DCI
د) PTA