

نشریه علمی فرهنگی نماد

شماره ۱۳ / سال چهارم / بهار ۱۴۰۳



تغذیه در افراد مبتلا به تالاسمی مینور

دست‌ها مهم‌اند

حال خوبم را مدیون تو هستم

هر قارچی را نباید خورد

مراقب پشه‌آندس باشید

آنچه باید از سوختگی بدانیم





شماره ۱۳ بهار ۱۴۰۳

مدیر مسئول: دکتر نادر توکلی

سر دبیر: دکتر مهرداد دیانتی و ندا شفیعی

مدیر اجرایی: ندا شفیعی

گرافیکست و صفحه آرایی: عباس یوسفی

با همکاری گروه علمی:

دکتر نادر توکلی، دکتر سعید کلاتتری، دکتر ناهید نفیسی، مریم اوشانی

همکاران نشریه:

سحر ایمانلو، دکتر پیمان حافظی مقدم، دکتر حمزه حبیبی، زهرا حسینی، علی حیدری

هما خورسندی، دکتر معصومه روحانی نسب، دکتر فرشته سادات شجاعی، ندا شفیعی

دکتر پگاه علیزاده، دکتر مرتضی فلاح پور، دکتر مرضیه قلمکاری، المیرا نوری، دکتر مریم یعقوبی

فهرست

شاد باش این سال و این حال

۴ سحر ایمانلو-پرستار بخش داخلی ۱ مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

فناوری هسته ای

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

جایگاه آلرژی در آسم چیست؟

۶ دکتر مرتضی فلاح پور-فوق تخصص آلرژی و بیماریهای نقص ایمنی دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

آنچه باید از سوختگی بدانیم

۷ دکتر معصومه روحانی نسب- عضو هیئت علمی و رئیس بخش پوست مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

ارگ میشیجان

۸ ندا شفیعی سوپروایزر کنترل عفونت

پیام های بهداشتی تیروئید

۹ دستور العمل مرکز بهداشت شمال غرب

تغذیه در افراد مبتلابه تالاسمی مینور

۱۰ دکتر مرضیه قلمکاری- فوق تخصص خون و آنکولوژی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

هفته سلامت

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

دست هامهم اند

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

حال خوبم را مدیون تو هستم

۱۳ دکتر فرشته سادات شجاعی- متخصص روانشناسی بالینی - مسئول روانشناسی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

تاثیر اصلاح سبک زندگی بر کنترل فشار خون بالا

۱۴ دکتر حمزه حبیبی فلوشیپ فوق تخصصی قلب و عروق مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

رینوسینوزیت مقاوم به درمان

۱۵ دکتر پگاه علیزاده - متخصص گوش، حلق و بینی و فلوشیپ لارنگولوژی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

هر قارچی را نباید خورد

۱۶ ندا شفیعی- سوپروایزر کنترل عفونت مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

آخرین سفر

۱۷

مراقب پشه آندس باشید...

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

طراوت و زیبایی در خانه

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

معرفی مرکز مشاوره بیماری های رفتاری

۲۲ مرکز بهداشت شمال غرب تهران

سلامت حق من است...

۲۳ المیرا نوری- کارشناس ارشد آموزش مامایی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

برخیز و مخور غم جهان گذران

۲۴ علی حیدری

مسمومیت با مونوکسید کربن

۲۵ دکتر پیمان حافظی مقدم- متخصص طب اورژانس و عضو هیئت علمی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

مراقبت از گوش

۲۶ دکتر مریم یعقوبی-متخصص گوش، حلق و بینی و عضو هیئت علمی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

توصیه های بهداشتی برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا

۲۸ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اقدامات مجتمع

۳۰

سوالات

۳۲



فناوری هسته ای

فناوری هسته‌ای فناوری است که بر اساس واکنش‌های هسته‌ای به وجود آمده و در حوزه‌های مختلفی مورد استفاده قرار می‌گیرد که از جمله آن‌ها می‌توان به انرژی، پزشکی و صنعت اشاره کرد.

در حال حاضر در بخش پزشکی، علاوه بر استفاده از روش‌های تصویربرداری، درمان بیماری‌های سرطانی با رادیو داروها و پرتودرمانی نیز انجام می‌شود. به‌طور کلی، در پزشکی هسته‌ای از مواد رادیو ایزوتوپ برای شناسایی و تشخیص و درمان بیماری‌ها در سطح سلولی و مولکولی استفاده می‌شود.

بیستم فروردین در تقویم جمهوری اسلامی ایران به عنوان روز ملی فناوری هسته‌ای ثبت گردیده و نماد خودباوری، استقلال علمی و نهضت نرم‌افزاری دانشمندان مومن و انقلابی و تداعی کننده‌ی عزت و اقتدار جوانان این مرز و بوم در عرصه علم و فناوری می‌باشد در این روز همواره یاد و خاطر دانشمندان شهید هسته‌ای که با نثار خون خویش نقش اساسی در بهره‌مندی جمهوری اسلامی ایران از انرژی صلح‌آمیز هسته‌ای داشتند، موجب غرور و سرافرازی و امیدی برای دیگر دانشمندان هسته‌ای کشور می‌باشد.



جایگاه آلرژی در آسم چیست؟

آسم چیست؟

آسم بیماری مزمن التهابی راههای هوایی می باشد. التهاب اگر درمان نشود و مزمن گردد باعث تغییراتی در راه هوایی می گردد که به آن بازسازی یا remodeling گفته می شود. این پروسه منجر به تحریک پذیری راه هوایی و واکنش مکرر، سریع و شدید به محرکهای مختلف می گردد. به تحریک پذیری ریه در اصطلاح پزشکی **airway hyper reactivity** گفته می شود.

مفهوم تحریک پذیری در آسم چیست؟

اگر بخواهم خیلی ساده توضیح دهم، در آسم ریه فرد مانند یک بچه لوس و بهانه گیر می شود، به این صورت که بدنبال هر عاملی بهانه می گیرد و اصطلاحاً نق می کند که این بهانه گیری و نق در ریه خودش را بصورت سرفه، تنگی نفس و خس خس نشان می دهد.

یعنی ریه فرد مبتلا به آسم، بدنبال فعالیت، مواجهه با دود، بو، هوای سرد، سرماخوردگی، آلودگی هوا و حتی گاهی خندیدن هم شروع به بهانه گیری می کند و این بهانه گیری خودش را بصورت: سرفه، خس خس، تنگی نفس، تولید خلط و سنگینی ریه نشان می دهد.

جایگاه و نقش آلرژی در آسم چیست؟ یا به عبارتی آلرژی یا حساسیت چه فرقی با آسم دارد؟

در قسمت بالا گفتم که عامل اصلی ایجاد کننده آسم، التهاب است. مهمترین فاکتور ایجاد کننده التهاب در آسم در دنیا در کودکان و بزرگسالان آلرژی یا حساسیت هست. بیش از ۸۰ درصد آسم کودکان و حدود ۶۰ درصد آسم بزرگسالان، آسم آلرژیک، allergic asthma or extrinsic asthma می باشد. در اطفال و بزرگسالان درصد کمی از افراد هستند که علت غیر آلرژی در آسم نقش دارد که به آن intrinsic asthma گفته می شود.

بنابراین آلرژی یا حساسیت، زمینه ساز و ایجاد کننده آسم می باشد.

👩‍⚕️ دکتر مرتضی فلاح پور-فوق تخصص آلرژی و بیماریهای نقص ایمنی دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران



لایحه بیدار سوختگی‌ها



چگونه از سوختگی پیشگیری کنیم و درمان مناسب به چه صورت می باشد؟

درجه سوختگی به چه صورت است؟

درمان سوختگی ها به چه صورت است؟

سوختگی از شایع ترین صدماتی هست که در زندگی روزانه ممکن است اتفاق بیفتد و علاوه بر درد و سوزش از نظر ظاهری هم بسیار استرس زا است. این صدمات می تواند به دنبال پخت و پز در آشپزخانه، استفاده از وسایل گرمایشی و حتی تصادف باه دنبال استفاده از سشوار و اتوی مو باشد و در صورت درمان نامناسب باعث عوارض طولانی مدت شود.

هدف این است که نکات کاربردی را در اختیار تان بگذاریم تا با درمان اولیه و به موقع بتوانیم بهبودی به دنبال سوختگی داشته باشیم.

انواع سوختگی می تواند به دنبال تماس مستقیم با منبع حرارتی باشد یا تماس با آب و بخار داغ.

شدت سوختگی به صدمه پوستی و عمق نفوذ سوختگی بستگی دارد که بر این اساس درمان های متفاوتی لازم می باشد.

سوختگی درجه یک: به عنوان سوختگی سطحی هم شناخته می شود و کم شدت ترین انواع سوختگی می باشد که معمولاً قابل درمان در منزل است. در این نوع، اپیدرم (سطحی ترین لایه پوست) درگیر می شود و به صورت تورم، قرمزی، درد تظاهر می کند، تاول نداریم و معمولاً با درمان های خانگی و موضعی در عرض ۳-۶ روز بدون اسکار بهبود می یابد.

سوختگی درجه دو: این نوع سوختگی عمق بیشتری دارد و حتی به درم هم می رسد. علائم شامل قرمزی شدید، درد زیاد، تورم، تاول زدن می باشد و حتی تاول ها ممکن است پاره شوند و روی آن ها عفونت ثانویه سوار شود. در این نوع، درمان مناسب پیشگیری از عفونت ثانویه، حتی بسته به محل و سایز آن درمان های اختصاصی توصیه می شود.

سوختگی درجه سوم: کل ضخامت پوست و حتی بافت های زیرین از جمله چربی و عضله هم درگیر می شوند.

در سوختگی درجه یک: خنک کردن ناحیه سوخته، پوشش لباس های خنک و سبک، کرم های موضعی سوختگی توصیه می شود.

در سوختگی درجه دو: خنک کردن سریع ناحیه سوخته با آب خنک (باعث کاهش درد و وسعت سوختگی می شود)، یخ را مستقیماً روی محل سوختگی نگذارید.

از درمانهای خانگی مانند تخم مرغ، خمیردندان اجتناب نمایید چرا که باعث افزایش شانس عوارض از جمله عفونت و ... می شوند.

آیا سوختگی را پانسمان کنیم؟

بله بهتر است سوختگی در چند روز اول پانسمان شود. بخصوص اگر تاول وجود داشته باشد بهتر است پانسمان باقی بماند چرا که به بهبود زخم کمک می کند.

اگر سقف تاول پاره شود به آن دست نزنید چرا که سقف تاول به عنوان پانسمان ثانویه عمل می کند، زخم را با سرم شست و شوی تمیز کرده و پانسمان نمایید. بهتر است پانسمان روزانه تعویض و زخم به صورت روزانه تمیز شود.

سوختگی های وسیع شامل:

سوختگی های عمیق با هر سایزی

سوختگی نواحی مهم بدن از جمله صورت

هرگونه علامت عفونت مثل ترشح و بوی بد و ...

ارگ میشیجان

ارگ تاریخی میشیجان که به پارک امیر حشمت هم شهرت دارد در روستای میشیجان در مسیر منتهی به گورستان قرار گرفته است و دو امامزاده در آن قرار دارد. این ارگ تاریخی از دیدنی های استان مرکزی است و در ۵ کیلومتری شهر خمین قرار دارد.

بنای ارگ تاریخی میشیجان به عنوان یادمانی از دوره قاجاریه از جاهای دیدنی خمین است که در کنار رودخانه میشیجان قرار دارد و با برج و باروی قدیمی خود جلوه گری می کند. ارگ تاریخی میشیجان در اثر گذشت زمان و فرسایش آسیب های بسیاری دیده بود که در سال های اخیر توسط بخش خصوصی مرمت و بازسازی شد.

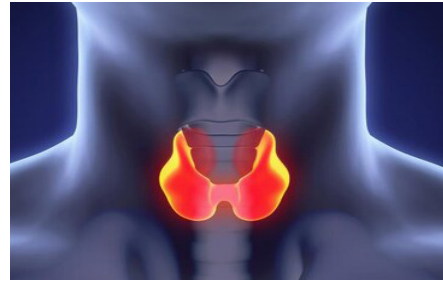
"ارگ میشیجان از بناهای تاریخی قجری در خمین است"

ارگ میشیجان در دوره قاجاریه ساخته شده است. بنای ارگ مشتمل بر سر در ورودی، اتاق های انتظار، حیاط، کالسکه خانه، عمارت اصلی، گلخانه و دیگر فضاهای خدماتی که در جوانب حیاط است، می شود. کلیت بنای ارگ، در محور شمال به جنوب کشیده شده و از قاعده هندسی خاصی پیروی نمی کند. مصالح به کار رفته در شالوده این اثر تاریخی را خشت و گل و در نمادها، آجر تشکیل می دهد.

طبق گفته رئیس میراث فرهنگی استان مرکزی، در طرح احیا و مرمت ارگ تاریخی میشیجان بعد از اتمام مرمت، ساختمان و بناهای اطراف آن که توسط معماران مجرب و با حفظ شکل و شمایل بنای اصلی انجام شده، در اطراف باغ اصلی، اتاق هایی جهت اسکان گردشگران داخلی و خارجی احداث شده است. تمامی تجهیزات این اتاق ها به سبک سنتی و تاریخی است. به طوری که در این اتاق ها، گردشگران می توانند زندگی در صد سال گذشته را تجربه کنند. پس از اتمام مرمت و بازسازی ارگ تاریخی میشیجان، بخش هایی از آن به موزه گالری، موزه مردم شناسی، فضای رستوران سنتی، غرفه های صنایع دستی و غرفه عکاسی و همین طور اقامتی اختصاص خواهد داشت که این شرایط می تواند زمینه ساز جذب گردشگر در منطقه شود.



پیام های بهداشتی تیروئید



- تیروئید بزرگترین غده درون ریز بدن است و عملکرد آن بر بسیاری از غدد دیگر موثر است.
- هورمون های تیروئیدی برای عملکرد درست و دقیق کل بدن ضروری است.
- بیش از ۲۰۰ میلیون بیمار مبتلا به اختلالات تیروئیدی در جهان در حال درمان هستند، بیماری کم کاری تیروئید نوزادان در کشور شایع است و تنها روش برای تشخیص زودرس آن انجام غربالگری نوزادان در روزهای ۳-۵ تولد است.
- اختلالات تیروئیدی در زنان باردار شایع است و عدم درمان آن در سلامت جنین و مادر نقش بسزایی دارد.
- مهم ترین بیماری های تیروئید شامل کم کاری و پرکاری، گره ها، التهاب (تیروئیدیت) و سرطان تیروئید است.
- اختلالات تیروئیدی در تمام سنین هر دو جنس و همه ی جهان شایع است.
- مصرف بتادین برای ضد عفونی کردن در زن باردار می تواند بر تیروئید جنین اثر منفی بگذارد.
- کمبود ید در غذای مصرفی روزانه می تواند باعث مشکلات تیروئید شود.
- همه بیماری های تیروئیدی قابل درمان هستند.
- احتمال بروز بیماری های تیروئیدی (بخصوص کم کاری تیروئید) در بیماران دیابتی بالاست.
- مصرف مستمر بعضی از دارو ها مثل آمیودارون (داروی قلبی) و لیتیموم (داروی ضد افسردگی) احتمال بروز اختلالات تیروئیدی را افزایش می دهد.
- سلامت غده تیروئید در طبیعی بودن ضریب هوشی و رشد و نمو نوزادان و کودکان نقش اساسی دارد.
- بیماری کم کاری تیروئید در زنان جوان می توان موجب ناباروری شود.
- گاه افت تحصیلی در مدارس نشانه ابتلا به بیماری های تیروئیدی در دانش آموز است.
- قبل از اقدام به بارداری از سلامت تیروئید خود با خبر شوید.
- به هیچ وجه نباید مصرف دارو های تیروئیدی بدون دستور پزشک قطع شود، به خصوص در دوران بارداری.
- اختلالات تیروئیدی در زنان ۱۰ برابر بیش تر از مردان است.
- فقط ۵ درصد از گره های تیروئیدی بدخیم هستند.
- اختلالات دریافت ید خوراکی روزانه، بیماری های خود ایمن و التهاب های باکتریایی و ویروسی از عوامل خطر بروز بیماری های تیروئیدی هستند.
- سابقه فAMILIAL ابتلا به بیماری های تیروئیدی، از عوامل خطر بروز اختلالات تیروئیدی محسوب می شود.
- هنوز مدارک علمی معتبری در ارتباط با تاثیر طب های سنتی و سوزنی و هومیوپاتی در درمان بیماری های تیروئیدی وجود ندارد.
- مصرف دخانیات (سیگار، قلیان و ...) در بروز اختلالات تیروئیدی موثر است.
- اختلالات تیروئید می تواند موجب تولید کم یا زیاد هورمون های تیروکسین و تری ید و تیرونین شود و به همین دلیل کم کاری و پرکاری تیروئید ایجاد میکند.



تغذیه در افراد مبتلا به تالاسمی مینور



تالاسمی اختلال ارثی در تولید زنجیره های هموگلوبین می باشد که در تولید گلبول های قرمز و خونسازی نقش دارند. در صورتی که این اختلال در تولید، در اکثر ژن ها رخ دهد شخص دچار عوارض جدی کم خونی از سنین اولیه بعد از تولد می گردد (تالاسمی ماژور).

در صورتیکه این اختلال ژنتیکی تنها در یک ژن باشد، شخص بدون علامت است و با نام تالاسمی مینور اتلاق می گردد. در این شرایط در واقع فرد بیمار نمی باشد و تنها حامل اختلال ژنتیکی است.

افراد مبتلا به تالاسمی مینور ممکن است کم خون نباشند یا در آزمایشات کم خونی خفیف داشته باشند. به علت اختلال ژنتیکی خونسازی، میزان جذب آهن از دستگاه گوارش این افراد بیشتر از جمعیت نرمال است و در معرض افزایش ذخایر آهن قرار دارند.

بر خلاف تصور عمومی که در کم خونی ها مکمل های آهن، می تواند کمک کننده باشد، افراد مبتلا به تالاسمی ماژور و مینور باید از مصرف مکمل های حاوی آهن اجتناب نمایند و تنها در صورتی که در آزمایشات، شواهد فقر آهن دیده شد، بنابر صلاحدید پزشک معالج مکمل آهن مصرف گردد. هم چنین در مصرف گوشت و پروتئین های حیوانی نباید افراط شود

افراد مبتلا به تالاسمی مینور نیاز بیشتری به اسید فولیک دارند و باید منابع غذایی غنی از اسید فولیک مانند غلات و سبزیجات را بیشتر مصرف نمایند. در شرایط ویژه مانند بارداری نیاز به مصرف مکمل دارویی اسید فولیک با دوز مناسب و بنابر صلاحدید پزشک معالج می باشد.

سایر ملاحظات غذایی این افراد مانند اشخاص طبیعی است و در صورت وجود تغذیه مناسب و متنوع نیاز به مصرف مکمل دارویی نمی باشد.

به امید سلامتی و بهبودی بیماران عزیز

👨‍⚕️ دکتر مرضیه قلمکاری - فوق تخصص خون و انکولوژی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)



هفته سلامت

سلامتی موضوع بسیار مهمی است و یکی از دغدغه‌های هر فرد و هر جامعه‌ای محسوب می‌شود. به همین دلیل بزرگداشت روز جهانی بهداشت از اهمیت بسزایی برخوردار است. در ایران هفته‌ای تحت عنوان "هفته سلامت" وجود دارد و معمولاً برنامه‌های متنوعی در این هفته برگزار می‌گردد. هفته سلامت هر ساله در بازه زمانی یکم تا هفتم اردیبهشت ماه در کشور گرامی داشته می‌شود. هفته سلامت ۱۴۰۳ با شعار «سلامت خانواده و مردمی سازی سلامت» برگزار می‌شود.

از جمله اهداف شعار هفته سلامت امسال می‌توان به موضوعات ذیل اشاره کرد:

۱. حمایت طلبی و پررنگ نمودن ضرورت دسترسی به خدمات با کیفیت و مقرون به صرفه مورد نیاز برای هر فرد در هر نقطه از کشور که قرار داشته باشد.

۲. توجه به برابری در سلامت و حرکت به سمت رفع ناعدالتی‌های احتمالی در دریافت خدمات و پیامدهای سلامت به ویژه در گروه‌های آسیب پذیر یا حاشیه نشین با تکیه بر نقش بنیادین مردم در خلق، تامین و حفظ سلامت همگانی

۳. تقویت بهداشت و تاب آورتر سازی نظام سلامت جهت آمادگی روبرو شدن با تهدیدات احتمالی سلامت با ابعاد و مشخصات ناشناخته

هفته سلامت **باشعار** **سلامت خانواده مردمی سازی سلامت**

یکم تا هفتم اردیبهشت ماه ۱۴۰۳



- شنبه** سلامت خانواده، حق و مسئولیت همگانی
- یکشنبه** سلامت خانواده از آموزش و پرورش تا آموزش عالی
- دوشنبه** سلامت خانواده و سلامت زمین
- سه‌شنبه** سلامت خانواده و سلامت روانی اجتماعی
- چهارشنبه** سلامت خانواده و فرهنگ سلامت
- پنجشنبه** سلامت خانواده و جوانی جمعیت
- جمعه** سلامت خانواده، غذای سالم و ورزش همگانی

دست‌ها مهم‌اند

به مناسبت روز جهانی بهداشت دست و گرامیداشت آن، بخوانیم در مورد سرگذشت یکی از پیشگامان این عرصه: در میانه قرن نوزدهم، تب زایمان در بیمارستان‌ها شایع بود و با میزان بالای مرگ‌ومیر (۱۰ تا ۳۵ درصد زنان حامله) همراه بوده‌است، به این بیماری تب تخت زایمان گفته می‌شد. ایگناتس فیلیپ زملوایس یک پزشک مجار با نسب آلمانی بود که امروزه او را به عنوان یکی از اولین پیشگامان ضدعفونی می‌دانند. او را با عنوان نجات‌دهنده مادران نیز می‌شناسند چرا که دریافت پزشکان با ضدعفونی کردن دست‌هایشان پیش از انجام زایمان می‌تواند نرخ تب زایمان و مرگ مادران را تا مقدار زیادی کاهش دهند.

سملوایس در ۱۸۴۷ هنگام کار در بیمارستان وین روش شستشوی دست‌ها پیش از زایمان با کلسیم هیپوکلریت را ارائه داد؛ در این بیمارستان نرخ مرگ‌ومیر مادران در حین زایمان به دست پزشکان، سه برابر بیشتر از قابله‌های بیرون از بیمارستان بود. او کتابی نوشت و نتایج کارش را در آن منتشر کرد. علی‌رغم آشکار بودن کاهش مرگ‌ومیر به زیر ۱٪ با روش سملوایس، جامعه پزشکی آن زمان تحقیقات و نتایج کارهای او را نپذیرفتند. برخی پزشکان از اینکه سملوایس به آن‌ها پیشنهاد شستن دستانشان را پیش از زایمان می‌داد ناراحت می‌شدند و سملوایس نمی‌توانست با آموخته‌های علمی پزشکی آن زمان پاسخی علمی به آن‌ها بدهد.

در سال ۱۸۶۱ پس از عدم قبولی نظریه‌اش دچار افسردگی شد. مقاله‌هایی در رد نظریه‌اش منتشر شد و او نامه‌هایی آتشین در پاسخ آن‌ها نوشت و به پزشکان متخصص زایمان در سراسر اروپا فرستاد. سملوایس که برای زندگی مادران ناراحت بود در نامه‌های تندش، منتقدانش را «قاتلان مسئولیت‌ناپذیر» یا «نادان» خطاب می‌کرد و خواستار جلسات رو در رو برای اثبات نظریه‌اش بود.

در ۱۸۶۵، یک پزشک جراح و از شخصیت‌های برجسته جامعه پزشکی آن زمان درخواست انتقال سملوایس به بیمارستانی روانی را داد و هنگامی که او خواست آنجا را ترک کند به شدت به دست نگهبانان مورد ضرب و شتم قرار گرفت و در سلولی تاریک زندانی کردند. او دو هفته بعد، در ۱۳ اوت ۱۸۶۵ در سن ۴۷ سالگی بر اثر زخم قانقاریا که احتمالاً پس از ضرب و شتم نگهبانان به وجود آمده بود در تیمارستان درگذشت.

شستشوی دست با کلر بیش از آنچه سملوایس تصور می‌کرد در نجات بیماران تأثیرگذار بود. شواهد تجربی او فقط با تأخیر مورد استقبال گسترده قرار گرفت. بیش از بیست سال بعد، لویی پاستور نظریه میکروبی بیماری‌ها را برای مشاهدات سملوایس ارائه کرد. امروزه از عبارت واکنش زملوایس برای یاد کردن واکنش‌ها در برابر شواهد یا دانش جدیدی استفاده می‌شود که با قواعد شناخته‌شده و عقاید روزگار مطابقت ندارد.

قدیمی‌ترین و بزرگ‌ترین دانشگاه علوم پزشکی در مجارستان، بوداپست به یاد وی دانشگاه سملوایس نامگذاری شده است به همین منظور پنجم ماه می مصادف با پانزدهم اردیبهشت، توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان "روز جهانی بهداشت دست" نام‌گذاری شده است که سالهاست همه افراد را در جهت حرکت به سمت "پویش جهانی بهداشت دست" تشویق می‌نماید.



🍷 هما خورسندی

کارشناس ارشد پرستاری سلامت جامعه

مجمع حضرت رسول اکرم(ص)



کارهای روانشناسی ها به چند دسته تقسیم می شوند:

۱. انجام تحقیقات علمی
 ۲. بسط و ترویج داشته های علمی خود در جامعه و بین عموم مردم
 ۳. برگزاری جلسات مشاوره روانشناسی آنلاین یا حضوری برای متقاضیان به صورت خصوصی
- تمام موارد فوق وظیفه روانشناس در جامعه هستند که باید به کسب دانش و تجربه لازم انجام گیرد تا اثر بخشی بیشتری داشته باشد. هدف روانشناس ها چیست؟
- روانشناسان به دنبال درک و توضیح افکار، احساسات، عواطف و رفتار هستند.
- با توجه به موضوع مطالعه، روانشناسان از تکنیک هایی مانند مشاهده، ارزیابی و آزمایش استفاده می کنند تا نظریه هایی درباره اعتقادات و احساساتی که بر عملکرد فرد تأثیر می گذارد، بسازند.
- روانشناسان اغلب اطلاعات را جمع آوری می کنند و رفتار را از طریق تجربیات آزمایشگاهی، روانکاو یا روان درمانی کنترل می کنند. همچنین آنها تست های شخصیت، عملکرد، استعداد و یا هوش را می سازند.
- آنها به دنبال الگوهای رفتاری یا روابط علت و معلولی بین رویدادها هستند و از این اطلاعات در هنگام آزمایش تئوری ها در تحقیقات خود و یا درمان بیماران استفاده می کنند.
- روان شناس بودن سخت، اما زیباست.

جور دیگر می شنوی، جور دیگر می بینی

و این شنیدن و فهمیدن پر از سختی و زیباییست ... روان شناس که باشی دلت دریا می شود و روحت وسیع

این حرفه زیبای سخت، ظرفیتت را افزایش می دهد به اندازه درک افراد مختلف که به تو مراجعه می کنند.

درکشان می کنی و همراهشان می شوی تا هم یاریشان کنی و هم مگذاری وابسته ات شوند.

چه حس لطیف و شغف بخشی است وقتی مراجعت که باکوله باری از یاس، غم و ناامیدی پیش تو آمده ولی با برق امید در چشمانش از تو خداحافظی می کند و حیات در نگاهش موج میزند.

نا امید می دهد و امید می گیرد، غم می دهد و نشاط می گیرد و برای ساختن گامی محکم تر برمی دارد...
و این زیباترین لحظه است که هر روانشناسی را در شغف می برد و دلش آرام می گیرد.

روز روانشناس و مشاوره مبارک باد.

👉 دکتر فرشته سادات شجاعی - متخصص روانشناسی بالینی - مسئول روانشناسی مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)



حال خوبم را مدیون تو هستم

۹ اردیبهشت برابر با ۲۹ آوریل میلادی روز جهانی روانشناسی و مشاور می باشد.

شعار موفقیت در سخن های یک روانشناس جریان دارد.

ما را در مسیر رسیدن به اهداف قرار می دهد و خودش نیز همیشه همراهان خواهد بود. روز روانشناس یعنی روز درک معناهای والای روح و روان و تلاش برای بالفعل کردن آنها.

روانشناس کیست؟

روانشناسان رفتار و فرآیند های ذهنی از جمله ادراک، شناخت، توجه، احساسات، هوش، انگیزه و عملکرد مغز و شخصیت را کاوش می کنند عقل و هوش ما را با خوشی و نشاط دمسازی می کنند تا هزاران رنج و ناراحتی از میان برود.

روانشناس یک متخصص بخش های سلامت (Allied Health professional) است که متخصص درمان مشکلات بهداشت روانی و رفتار انسانی است. روانشناسان به بیماری که از:

اختلال تغذیه، وابستگی دارو یا الکل، اضطراب، افسردگی، وسواس مشکلات در روابط و یا انواع استرس رنج می برند کمک می کنند تا این مرحله سخت از زندگی را طی کنند و یا بیماریشان را درمان کنند.

یک روانشناس بالینی به مشکلات بیمار گوش می دهد و وضعیت او را درک می کند که چگونه بیمار از نظر احساسی، ذهنی و فکری عمل می کند

او علت ریشه ای این مشکل و احساسات و افکاری که بیمار تجربه می کند را تشخیص می دهد. سپس روانشناس به فرآیندهای فکری می پردازد که بیمار می تواند از آنها استفاده کند تا با مشکلات خود به روشی مؤثرتر مقابله کند

تخمین زده می شود که بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان به فشار خون بالا مبتلا هستند و فشار خون بالا به عنوان یکی از مهمترین عوامل زمینه ساز بیماری های قلبی عروقی از قبیل سکته قلبی و سکته مغزی در نظر گرفته شده است. اگرچه دارو همچنان به عنوان درمان اصلی فشار خون بالا محسوب می شود ولی اصلاح سبک زندگی به عنوان اولین اقدام غیر دارویی موجب کنترل فشار خون و ارتقا سلامت قلبی عروقی بیماران می شود. یکی از عوامل تاثیر گذار در کنترل فشار خون روابط فردی و اجتماعی می باشد بطوری که در مطالعه ای که در کشورهای اروپای شرقی بر روی چهارصد بیمار بالای ۶۰ سال انجام شد مشخص شد بیمارانی که روابط اجتماعی بالاتر و دوستان بیشتر و روابط خانوادگی صمیمی تری دارند مقادیر فشار خون کمتری داشتند. در این مطالعه همچنین ثابت شد کسانی که غذاهای سالم بویژه رژیم مدیترانه دارند کمتر به فشار خون مبتلا می شوند. مطالعه ی دیگری که در سال ۲۰۲۱ بر روی ۳۹۰ بیمار فشار خونی انجام شد مشخص شد قطع مصرف تنباکو و دخانیات منجر به کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک می شود. همچنین مصرف کمتر الکل هم منجر به کاهش فشار خون می شود و از طرفی هوای ناسالم و آلوده منجر به تشدید بیماری فشار خون می شود.

در متا آنالیز بزرگی که بیش از ۴۰ هزار بیمار مورد مطالعه قرار گرفتند مولفه های مختلف سبک زندگی مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد افرادی که کیفیت خواب بهتری دارند و به عبارتی زودتر می خوابند و صبح زود از خواب بلند می شوند یعنی سحرخیز هستند کمتر به فشار خون بالا مبتلا می شوند و

تاثیر اصلاح سبک زندگی بر کنترل فشار خون بالا



در صورت ابتلا راحت تر کنترل می شود. در مطالعه دیگری که در سال ۲۰۲۰ بر روی بیماران چاق انجام شد مشخص شد افرادی که بتوانند شاخص توده بدنی را کاهش دهند یعنی وزن کم کنند پاسخشان به داروهای کاهنده فشار بیشتر خواهد بود. از دیگر عوامل موثر در کاهش ابتلا به فشار خون انجام حرکات ورزشی منظم حداقل به میزان چهار روز در هفته و هر روز حداقل نیم ساعت می باشد که هم موجب کاهش ابتلا به فشار خون و هم پاسخ بهتر به داروهای مصرفی می شود. مصرف غذاهای طبیعی و ارگانیک مثل میوه و سبزیجات تازه و همچنین پرهیز از غذاهای صنعتی و کنسروی و فست فودها نقش بسزایی در کاهش فشار خون و بیماریهای قلبی عروقی دارد. لذا در مجموع می توان نتیجه گرفت اصلاح سبک زندگی بسوی زندگی سالم تر منجر به سلامت بیشتر خواهد شد.

👉 دکتر حمزه حبیبی فلوشیپ فوق تخصصی قلب و عروق مجتعم حضرت رسول اکرم(ص)



مشخص می شود) آموکسی سیلین-کلاوولونات برای بیشتر بیماران عالی است. کلیندامایسین یا موکسی فلوکساسین برای بیماران مبتلا به آلرژی بینی

سیلین مفید است. درمان با ماکرولید ممکن است برای درمان اولیه در افراد مبتلا به علائم متوسط و شدید نیز مورد توجه قرار گیرد.

رینوسینوزیت مزمن با پولیپ

۱- اولین و مهمترین گام اسپری های استروئیدی داخل بینی در دوز دو برابر (اگر بیماری تحت کنترل باشد، ممکن است دوز به تدریج کاهش یابد).

۲- اگر بعد از ۳ ماه کنترل نشود، استروئید های داخل بینی را به فرم قطره تغییر دهید، پس از ۳ ماه بررسی کنید.

۳- به علت کلنیزاسیون فراوان S. aureus در مخاط، داکسی سیکلین، ۲۰۰ میلی گرم در روز اول و سپس ۱۰۰ میلی گرم روزانه تا ۲۰ روز و شروع کوتاه مدت استروئیدهای خوراکی (به عنوان مثال، پردنیزولون ۵۰ میلی گرم به مدت ۱۴ روز).

۴- اگر پس از ۳ ماه کنترل نشد، CT اسکن و جراحی در نظر گرفته شود.

مداخلات جراحی

به طور کلی پذیرفته شده است که زمانی که رینوسینوزیت مزمن (CRS) در برابر درمان مناسب مقاوم است، مداخله جراحی باید در نظر گرفته شود که نشان می دهد التهاب مخاطی سینوسی به اندازه کافی کنترل نشده است. پیشرفت های عمده در آندوسکوپ بینی و توموگرافی کامپیوتری CT در طی سه دهه اخیر، به پیشرفت جراحی های سینوس انجامید. افزون بر این، پیشرفت در ابزار دقیق جراح را قادر ساخته اند تا به کمک سیستم های بصری پیشرفته، در عین حالی که مخاط حفظ می شود، برش های بافتی دقیق و سریعی را انجام دهند.

درمان جراحی، حداقل برای اکثر بیماران، اگر نه برای همه، باید به عنوان یک مکمل برای درمان دارویی CRS به جای یک روش مستقل در نظر گرفته شود. به طور کلی جراحی آندوسکوپ سینوس برای بیماران مبتلا به CRS مقاوم در برابر درمان دارویی مؤثر و امن است.



👉 دکتر پگاه علیزاده _ متخصص گوش، حلق و بینی و فلوشیپ لارنگولوژی مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)

رینوسینوزیت مقاوم به درمان

رینوسینوزیت یک مشکل بهداشتی است که به نظر می رسد که افزایش فراوانی رینیت آلرژیک را نشان می دهد و در نتیجه یک بار مالی بزرگ را بر جامعه تحمیل می کند. رینوسینوزیت یک اصطلاح گسترده ای است که موارد متعدد بیماری، از جمله رینوسینوزیت حاد، رینوسینوزیت مزمن با پولیپ (CRSwNP) و رینوسینوزیت مزمن بدون پولیپ بینی (CRSSNP) را شامل می شود.

رینوسینوزیت مزمن در بزرگسالان در بیشتر دستورالعمل ها این گونه تعریف شده است: التهاب بینی و سینوس های پارانازال که حداقل ۱۲-۸ هفته طول میکشد و با حداقل ۲ تا از علائم زیر مانند گرفتگی، احتقان بینی، ترشح بینی (قدامی/خلفی)، درد، فشار صورت، کاهش یا از دست دادن بویایی و علائم آندوسکوپ بینی یا تغییرات مربوط به سی تی اسکن (CT-scan) مشخص می شود. برای تأیید بیماری سینوسی استفاده از یک اندازه گیری عینی (objective) مورد نیاز است، زیرا علائم می توانند غیر اختصاصی باشند و تقلید کننده چندین بیماری دیگر (عفونت دستگاه تنفسی فوقانی، رینیت آلرژیک و میگرن) باشند. برعکس، به علت بروز بالای میزان ناهنجاری های رادیولوژیک در سی تی اسکن افراد سالم، در غیاب علائم بیماری، تشخیص CRS به تنهایی براساس یافته های رادیولوژی صحیح نیست. بنابراین، حضور همزمان علائم و به اضافه یافته های عینی ضروری است. افزوده شدن آندوسکوپ بینی به ارزیابی علائم، دقت تشخیصی را در تأیید CRS با استفاده از CT سینوسی به عنوان معیار استاندارد افزایش می دهد. CRS معمولاً بر اساس عدم یا وجود پولیپ بینی، به ترتیب به رینوسینوزیت مزمن بدون پولیپ بینی (CRSSNP) یا رینوسینوزیت مزمن با پولیپ بینی (CRSwNP) طبقه بندی می شود. هدف درمان CRS دستیابی و تداوم کنترل بالینی و پرهیز از عوارض بعدی آن است. اصطلاحات کنترل بیماری و رینوسینوزیت مقاوم به درمان تعریف شده است. کنترل به عنوان یک وضعیت بیماری تعریف شده است که در آن بیماران علائم را ندارند یا علائم آزاردهنده نیستند، در صورت امکان همراه با مخاطی سالم یا تقریباً سالم و تنها نیاز به داروهای موضعی است. رینوسینوزیت مقاوم به درمان به عنوان علائم پایدار رینوسینوزیت با وجود درمان مناسب (داروهای توصیه شده و جراحی) تعریف شده است. با وجود درمان مناسب، درصد قابل توجهی از بیماران مبتلا به CRS، علائم آزاردهنده را تجربه می کنند. این گروه، نشان دهنده یک چالش درمانی است.

درمان دارویی رینوسینوزیت مزمن

جامع ترین توصیه های درمان برای CRS در سند توافقی (EPOS) انجمن رینوسینوزیت اروپا) مطرح شده است. توصیه ها به ۳ زیرمجموعه اساسی تقسیم می شوند: CRSwNP، CRSSNP و AFRS

درمان رینوسینوزیت مزمن بدون پولیپ

۱. اولین و مهمترین گام شستشوی بینی با نرمال سالین و اسپری های استروئیدی داخل بینی
۲- اگر پس از ۳ ماه بهبود نیافت، کشت انجام دهید، ماکرولید درمانی دراز مدت به کار رود.

۳- اگر بهبود یافته است، شستشوی بینی با نرمال سالین و اسپری های استروئیدی داخل بینی را با و بدون ماکرولید درمانی ادامه دهید.

۴- اگر پس از ۳ ماه عدم پاسخ به این استراتژی مشاهده شد، CT اسکن و جراحی در نظر گرفته شود. توصیه های جایگزین در نظر گرفته شده برای درمان اولیه: دوره ۱۰ روزه کورتیکواستروئیدهای خوراکی به اضافه دوره ۴-۳ هفته از آنتی بیوتیک های خوراکی (تجربی انتخاب شده یا به وسیله کشت

ظاهر قارچ را به دقت بررسی کرده و احتیاط کنید.
 * قارچ‌هایی را انتخاب کنید که هاگدان سفید رنگ نداشته باشند.
 به دنبال قارچ‌هایی باشید که هاگدان قهوه‌ای و یا زرد متمایل به قهوه‌ای داشته باشند. با وجود اینکه برخی از قارچ‌هایی با هاگدان سفید رنگ خوراکی هستند، سمی‌ترین و کشنده‌ترین گروه قارچ‌ها یعنی خانواده‌ی Amanitas (آمانیتا) تقریباً همیشه هاگدان‌های سفید رنگ دارند.
 * قارچ‌هایی را انتخاب کنید که کلاهک و یا ساقه‌ی قرمز رنگ نداشته باشند.

هر قارچی را نباید خورد



قارچ‌ها در مناطق گرم و مرطوب می‌رویند و در فصول بارانی و بروز رعد و برق رشد بیشتری دارند. از دیرباز قارچ به عنوان یک ماده خوراکی استفاده می‌شود. در صورت سمی بودن قارچ حتی مصرف اندکی از آن‌ها میتواند به مخاطرات جبران ناپذیری منجر شود. ترکیبات سمی قارچ‌ها بو یا مزه خاصی ندارد و پختن، کنسرو کردن، منجمد کردن قارچ باعث از بین رفتن پتانسیل سمی آن‌ها نمی‌شود.

قارچ‌های گروه سیکلوپیتیده با سمیت کبدی: شایع‌ترین این سمیت از قارچ آمانیتا است که می‌تواند منجر به مرگ شود.
قارچ‌های عامل سمیت گوارشی:
 مرگ در این گونه نادر است و علائم به صورت گاستروانتریت می‌باشد.

قارچ‌هایی را انتخاب کنید که کلاهک و ساقه‌ی قهوه‌ای و یا زرد متمایل به قهوه‌ای داشته باشند. بسیاری از قارچ‌های قرمز سمی هستند. در واقع قارچ‌های قرمز از رنگ خود به عنوان یک سیستم هشدار طبیعی استفاده می‌کنند تا تغذیه کننده - از جمله انسان - را از خود دور کنند.
 * به دنبال قارچ‌هایی بدون فلس روی کلاهک باشید.
 از قارچ‌هایی که دارای فلس و یا نقاط سایه و روشن روی کلاهک هستند، دوری کنید. این نقاط سایه و روشن خود را به صورت نقاط روی کلاهک نشان می‌دهند. این نقاط در میان قارچ‌های سمی بسیار شایع است.
 * به دنبال قارچ‌هایی فاقد حلقه روی ساقه باشید.
 به زیر کلاهک نگاهی بیندازید و به دنبال حلقه‌ای دامن مانند به شکل یک کلاهک کوچک روی ساقه باشید. اگر قارچی که انتخاب کردید، این حلقه را داشته باشد، از مصرف آن خودداری کنید. چرا که بسیاری از قارچ‌های سمی دارای این حلقه هستند.
 و به طور کلی بهتر است قبل از مصرف قارچ از سلامت قارچ و عدم سمیت آن اطمینان حاصل نمایید.
 * تا زمانی که صد در صد در مورد خوراکی بودن قارچ مطمئن نشده‌اید، آن را مصرف نکنید.
 زمانی که قارچ‌ها را جمع‌آوری می‌کنید، بسیار محتاط باشید و فراموش نکنید که بسیاری از قارچ‌های سمی و غیر سمی بسیار به هم شباهت دارند.
 نهایتاً هیچ آزمایشی نمی‌تواند با قطعیت به شما بگوید که قارچی که در طبیعت می‌بینید، خوراکی است یا خیر.
 پس فرض کنید که همه‌ی قارچ‌های وحشی، سمی هستند و قارچ مورد نیاز خود را از فروشگاه‌های مواد غذایی تهیه کنید.



باشد.

قارچ‌ها با سمیت موسکارینی:
 این مسمومیت شامل علائمی مانند پرادراری، اسهال، برادیکاردی، میوز، تعریق، استفراغ می‌شود.
قارچ‌های توهم‌زا:
 باعث بروز سرخوشی و توهم میشود و این قارچ (Mushrooms Magic) به صورت غیرقانونی تولید و مورد سوء مصرف قرار می‌گیرد.
علائم مسمومیت غذایی با قارچ سمی چیست؟
 نشانه‌های رایج این نوع مسمومیت غذایی شامل:
 حالت تهوع، دل پیچه، استفراغ، سردرد، سرگیجه، قرمز شدن و تغییر حرارت پوست صورت و شکم، تپش قلب
 نشانه‌های شدیدتر بیماری شامل:
 تشنج، توهم، مشکلات تنفسی، نارسایی کبدی و کلیوی، کما، مرگ
 گاهی علائم درست بعد از خوردن قارچ سمی پدیدار می‌شود، در برخی موارد هم بعد از چندین ساعت نشانه‌های در فرد ظاهر خواهند شد. علائمی که بعد از ۲ ساعت ظاهر می‌شوند، کم‌تر از علائمی که بعد از ۶ ساعت ظاهر می‌شوند خطرناک‌اند.
 و اما چگونه قارچ سمی را از قارچ خوراکی تشخیص دهیم؟



آخرین سفر

آیت الله سید ابراهیم رئیسی در آذرماه سال ۱۳۳۹ هجری شمسی در خانواده‌ای روحانی در شهر مشهد دیده به جهان گشود. او تحصیلات ابتدایی را در مدرسه جوادیه گذرانده و تحصیل در علوم حوزوی را در مدرسه نواب و سپس در مدرسه آیت الله موسوی نژاد شروع کرد. در سال ۱۳۵۴ جهت ادامه تحصیل به حوزه علمیه قم رفت. آیت الله رئیسی در سال ۱۳۶۴ به عنوان جانشین دادستان انقلاب تهران منصوب شد و به این ترتیب، دوره مدیریت قضایی ایشان در تهران آغاز شد. به دنبال موفقیت وی در حل پرونده های قضایی پیچیده، امام خمینی (ره) طی احکام ویژه و مستقیم، ایشان و حجت الاسلام نیری را برای رسیدگی به مشکلات اجتماعی در برخی استانها از جمله لرستان، کرمانشاه و سمنان مامور کرد.

بعد از رحلت امام (ره)، آیت الله سید ابراهیم رئیسی با حکم رئیس قوه قضائیه وقت به سمت دادستان تهران منصوب شد و از سال ۱۳۶۸ تا ۱۳۷۳ به مدت پنج سال این مسئولیت را برعهده داشت. ایشان از سال ۱۳۷۳ به ریاست سازمان بازرسی کل کشور منصوب شد که خدمت ایشان در این سمت تا سال ۱۳۸۳ ادامه یافت. آیت الله رئیسی از سال ۱۳۸۳ تا سال ۱۳۹۳، به مدت ده سال معاون اول قوه قضائیه بود. در اسفند ۱۳۹۴، آیت الله رئیسی با حکم آیت الله العظمی خامنه‌ای (مدظله العالی) به تولیت آستان قدس رضوی منصوب شد.

آیت الله رئیسی در ۱۶ اسفند سال ۱۳۹۷ با حکم رهبر معظم انقلاب (مدظله العالی) به ریاست قوه قضائیه منصوب شدند.

آیت الله رئیسی در سال ۱۴۰۰ با شرکت در سیزدهمین دوره ریاست جمهوری، با کسب بیش از ۱۸ میلیون رای مردم در انتخابات ۲۸ خرداد ۱۴۰۰، حالا رئیس جمهور ایران است.

سید ابراهیم رئیسی که در تاریخ ۳۰ ام اردیبهشت ۱۴۰۳ با کسوت رئیس جمهور ایران اسلامی به منظور افتتاح دو طرح عمرانی به استان آذربایجان شرقی عزیمت کرده بود، در مسیر بازگشت از مراسم افتتاح سد «قیز قلعه‌سی»، حوالی ساعت ۱۳ در منطقه ورزقان استان آذربایجان شرقی، به همراه شهیدان والا مقام، حسین امیرعبداللہیان (وزیر امور خارجه)، آیت الله آل هاشم (امام جمعه تبریز)، مالک رحمتی (استاندار آذربایجان شرقی)، سرتیم حفاظت رئیس جمهور و خلبانان و کادر پرواز بالگرد دچار سانحه هوایی شد و در شب ولادت امام رئوف، علی ابن موسی الرضا (ع) آسمانی شد و به درجه رفیع شهادت نائل آمد.





مراقب پشم آندسر باشيد...

تپ دنگی



بنابراین در این شرایط برای

محافظت از خود کارهای زیر را انجام دهید:

۱. از محصولات دافع پشه استفاده کنید.
۲. هنگام بیرون بودن از پیراهن‌های آستین بلند و شلوارهای بلند که در جوراب‌ها فرو رفته‌اند، استفاده کنید.
۳. از توری پشه گیر برای درب‌ها و پنجره‌ها استفاده کنید.
۴. برای کاهش جمعیت پشه‌ها، باید مکان‌هایی که در آن پشه‌ها تولید مثل می‌کنند را از بین ببرید. مانند قوطی یا گلدان‌هایی که آب را جمع می‌کنند.
۵. سعی کنید به مناطقی که احتمال بیشتر گزش وجود دارد مانند مرداب‌ها و محیط‌های با آب راکد نروید.
۶. در طی اقامت در هتل از باز کردن پنجره‌های بدون توری خودداری کنید.

در انتها به یاد داشته باشید که اگر پشه، فرد مبتلای را نیش بزند، آن پشه تا آخر عمر ناقل بیماری بوده و باگزیدن سایرین می‌تواند عفونت را به دیگر اعضای خانه نیز منتقل کند. پس اگر شخصی در خانه شما به تب دنگی مبتلا است، نسبت به کشتن پشه‌های محیط و جلوگیری از ورود آنها به منزل اقدام کنید.

منبع: مجموعه دستورالعمل‌های گروه بیماری‌های منتقله از طرف ناقلین (وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت و درمان)

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

تب دنگی عفونتی است که توسط ویروس دنگی ایجاد می‌شود. پشه‌ها عوامل منتقل‌کننده این ویروس هستند و این بیماری از طریق پشه‌ای به نام پشه آئدس به انسان منتقل می‌شود. ویروس دنگ در اکثر مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری جهان بومی شده است.

دوره نهفتگی بیماری ۴ تا ۱۰ روز بعد از گزش پشه می‌باشد. اوج خونخواری دو ساعت بعد از طلوع و چند ساعت قبل از غروب می‌باشد.

دانگ می‌تواند یک بیماری شبه آنفولانزا ایجاد کند. اغلب علائم من جمله تب، ۲ تا ۷ روز طول می‌کشد.

سازمان جهانی بهداشت دانگ را به دو دسته کلی تقسیم می‌کند: دانگ (با یا بدون علائم هشداردهنده) و دانگ شدید.

علائم بیماری دانگ، تب به همراه هر کدام از علائم زیر است: سردرد، تهوع/استفراغ، ضایعات پوستی، درد پشت چشم، درد عضلانی، درد استخوانی، درد مفاصل، خونریزی از دهان یا بینی.

درمان

درمان این بیماری شامل مصرف مایعات، استراحت کافی و درمان‌های علامتی می‌باشد. در صورت ابتلاء به یاد داشته باشید که برای تسکین درد و تب فقط از استامینوفن استفاده کنید. از داروهای آسپرین، ژلوفن، دیکلوفناک و موارد مشابه به علت احتمال شروع خونریزی در فرد نمی‌توان استفاده نمود.

راه‌های پیشگیری از تب دنگی

بهترین راه پیشگیری از بیماری تب دنگی، جلوگیری از گزش توسط پشه‌های آلوده است. به ویژه اگر در منطقه گرمسیری یا مناطق دارای هشدار زندگی می‌کنید یا به آن‌جا سفر کرده‌اید.

آپارتمان نشینی ممکن است خسته کننده باشد و موجب افسردگی شود، اما موجودات زنده‌ای مثل گل و گیاه می‌توانند فضای آپارتمان ما را زنده و باطراوت کنند.

طراوت و زیباپردخانه

یک گیاه آپارتمانی زیبا ارتباط شما را با طبیعت حفظ می‌کند، فضای منزل شما را سرسبز و شاداب می‌دهد و روحیه اهالی منزل را تقویت می‌کند. اما خیلی‌ها در منزل خود گل و گیاه نگهداری نمی‌کنند، چون تصور می‌کنند که نگهداری کردن از گیاهان آپارتمانی ساده نیست و از پس اینکار برنخواهند آمد. اما گیاهانی وجود دارند که جان سخت‌تر از این حرف‌ها هستند و شما می‌توانید در منزل به آسانی از آن‌ها مراقبت کنید.

مطالعات نشان داده است که گیاهان می‌توانند انرژی منفی، هوای آلوده و گازهای مضر را جذب کنند، استرس و اضطراب شما را کاهش دهند و به سلامتی شما کمک کنند در نتیجه استفاده از آن‌ها نه تنها توصیه می‌شود بلکه ضروری هم هست. شما می‌توانید از فواید یک گیاه آپارتمانی زیبا در منزل خود بهره‌مند شوید به شرط آن که یک گیاه مناسب برای اینکار انتخاب کنید

گیاه عنکبوتی یک گیاه آپارتمانی زیبا

گیاه عنکبوتی یک گیاه همیشه سبز است که از مناطق استوایی آمده است، اما در حال حاضر در همه‌ی نقاط جهان پرورش پیدا می‌کند. نگهداری از گیاه عنکبوتی بسیار راحت است، کافی است به مدت چند ساعت در روز آنرا در معرض نور روشن و غیر مستقیم قرار دهید تا کاملاً شاداب و سر حال شود.



آب دادن به این گیاه هم به برنامه خاص و منظمی احتیاج ندارد و هر زمان که وقت داشته باشید می‌توانید به آن آب بدهید. این گیاه در گلدان‌های آویز زیبایی بیشتری پیدا می‌کند و برگ‌های آن به خوبی حالت می‌گیرند، اما آنرا روی میز و روی زمین هم می‌توان قرار داد. اگر گیاه عنکبوتی شرایط رشد مناسب را داشته باشد برگ‌هایی متعدد و خوشرنگ به وجود خواهد آورد که به منزل شما زیبایی و نشاط خاصی خواهد داد.

آلوئه ورا یک گیاه کاربردی و زیبا



همه‌ی شما حتماً با خواص آلوئه ورا آشنایی دارید و می‌دانید که ژل این گیاه می‌تواند سوختگی و تعداد زیادی از بیماری‌ها مشکلات پوست و مو را درمان کند. اما شما می‌توانید گیاه آلوئه ورا را بعنوان یک گیاه آپارتمانی زیبا در منزل هم نگهداری کنید. نگهداری کردن از این گیاه بسیار ساده است، آلوئه ورا عاشق نور خورشید است و آب دادن به آن فقط یکبار در هفته یا هر دو هفته یکبار کافی خواهد بود. فقط باید دقت کنید که بین هر مرتبه آب دادن به گیاه، خاک آن کاملاً خشک شده باشد. بدون آن که اینکار پیچیدگی خاصی داشته باشد.





فیکوس یک گیاه آپارتمانی زیبا و بزرگ

فیکوس که به گیاه لاستیکی هم مشهور است از مشهورترین گیاهان آپارتمانی است و تقریباً در هر خانه‌ای می‌توان آنرا پیدا کرد. نگهداری

کردن از فیکوس بسیار ساده است و اگر در معرض نور غیر مستقیم قرار داشته باشد، خوب

و شاداب رشد خواهد کرد. فقط وقتی باید به این گیاه آب بدهید که خاک آن کاملاً خشک شده باشد.

این گیاه یک گیاه بزرگ و بلند است و اگر گیاهی می‌خواهید در گوشه اتاق شما به چشم بیاید فیکوس

بهترین انتخاب است. فیکوس توانایی بالایی در تمیز کردن هوای منزل دارد و این مزیت هم به زیبایی

و بزرگی باشکوه آن اضافه می‌شود.



فیلودندرون گیاهی با برگ‌های زیبا

فیلودندرون‌ها انواع مختلفی دارند و تا کنون دویست نوع از آن‌ها شناخته شده است که همگی در دسته

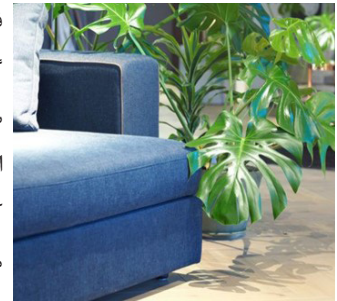
گیاهان گل شپه‌پوری قرار می‌گیرند از فیلودندرون برگ قلبی گرفته تا نوع مانسترا فیلودندرون که برگ‌های

شیردار و زیبایی دارد. این گیاه حال و هوایی استوایی در منزل شما به وجود می‌آورد.

اگر دکوراسیون استوایی را برای منزل خود برگزیده‌اید، فیلودندرون می‌تواند بهترین انتخاب برای کامل

کردن آن باشد. این گیاه یک گیاه بادوام است که به تاریکی علاقه دارد و نباید آنرا در معرض تابش نور

مستقیم خورشید قرار دهید. آب دادن به آن نیز زمانی ضروری است که خاک گیاه خشک شده باشد.



زامیوکالکاس یا گیاه زد زد

گیاه زد زد یا زامیوکالکاس یک گیاه بومی مناطق استوایی و شرق آفریقا است که رنگ سبز زیبایی دارد و بوته آن باریک و بلند و بزرگ‌های آن

کوچک و ضخیم است و فرم خاص و جالبی به گیاه داده است.

این گیاه یکی از بادوام‌ترین گیاهان آپارتمانی است که در محیط خشک و آرام به خوبی رشد می‌کند و میزان متوسط نور خورشید برای آن کافی

است. این گیاه می‌تواند ماه‌ها بدون آب زنده بماند بنابراین شما می‌توانید آنرا در محیط اتاق و منزل بحال خودش رها کنید بدون آن که نیاز به

آب دادن و رسیدگی خاصی داشته باشد.



🔥 هما خورسندی - کارشناس ارشد پرستاری سلامت جامعه
مجمع حضرت رسول اکرم (ص)

اقدامات مربوط به تشخیص بیماری
شامل تست تشخیصی اولیه و
تست تاییدی الایزا نسل ۴



معرفی مرکز مشاوره بیماری های رفتاری

عموم مردم جهت کسب اطلاعات بیشتر در زمینه بیماری HIV/AIDS می توانند به مرکز مشاوره بیماری های رفتاری خورشید مراجعه نمایند. همچنین افرادی که بنابه هر دلیلی احتمال آلودگی به ویروس HIV و بیماری های آمیزشی را می دهند، افراد مبتلا به HIV/AIDS، خانواده مبتلایان، افراد با سابقه رفتارهای آسیب رسان با مراجعه به مرکز مشاوره بیماری های رفتاری خورشید از خدمات مرکز به صورت محرمانه و رایگان بهره مند شوند.

بنابراین اگر از ابتلای خود و یا یکی از نزدیکان خود به بیماری HIV نگران هستیم می توانیم به مراکز مشاوره بیماری های رفتاری خورشید مراجعه کنیم. همانگونه که گفته شد در این مرکز علاوه بر آموزش، مشاوره و وسایل پیشگیری جهت گروه های در معرض آسیب ارائه شده و آزمایش HIV به صورت رایگان و داوطلبانه انجام شده و نتیجه آن با حفظ رازداری کامل و به صورت محرمانه به فرد اعلام می شود. از طرفی مبتلایان به بیماری در صورت تمایل با کمک پزشک درمانگر ماهر تحت درمان و مراقبت کامل با انجام آزمایش های دوره ای قرار می گیرند. همچنین مشاوره های حاذق موجود در مرکز می توانند به جلب همکاری همسر در پیشگیری از انتقال ویروس کمک کنند.

آدرس: تهران، خیابان ستارخان، نبش خیابان جهان نسب، پلاک ۱ طبقه دوم. خط امن و محرمانه مرکز خورشید: ۰۹۳۸۸۴۳۸۹۷۴

مرکز بهداشت شمالغرب تهران



سلامت حق من است ...



سازمان جهانی بهداشت برای سال ۲۰۲۴ شعار My health, my right (سلامت من، حق من) را در نظر گرفته است که بر اهمیت حق دسترسی به خدمات بهداشتی و حفظ سلامت فردی تأکید دارد.

این مفهوم نشان دهنده دادخواهی در زمینه حقوق بهداشتی است که باید به همه افراد جامعه ارائه شود. سازمان جهانی بهداشت در رابطه با علت انتخاب این شعار آورده است: بیماری‌ها و فاجعه‌های بهداشتی به عنوان عوامل اصلی مرگ و ناتوانی مطرح هستند در کنار آن منازعات و جنگ‌ها نیز موجب مرگ، درد، گرسنگی و استرس روانی می‌شوند، استفاده از سوخت‌های فسیلی همزمان بحران‌های اقلیمی را شدت بخشیده و حق استفاده از هوای تمیز را برای ما را از بین می‌برد، در واقع آلودگی هوا هر ۵ ثانیه جان یک نفر را می‌گیرد. شورای سلامت سازمان جهانی بهداشت پیشنهاد داده است که ۱۴۰ کشور حق سلامت را به عنوان حق بشری در قانون اساسی خود تجلی دهند.

سال ۲۰۲۴ مصادف با هفتاد و ششمین سالگرد تاسیس WHO است و به عنوان بخشی از جشن WHO "سلامت من، حق من" را به عنوان موضوع روز جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۴ انتخاب کرده است.

در ۷ آوریل که در تقویم سال ۱۴۰۳ مقارن با فروردین ماه است، هر ساله، این روز به منظور افزایش آگاهی در مورد مسائل بهداشت جهانی و برجسته کردن اهمیت بهزیستی برگزار می‌شود. برای جشن گرفتن این روز، مردم از سراسر جهان گرد هم می‌آیند تا جهانی سالم تر را برای همه ترویج کنند و دستاوردهای WHO را به رسمیت بشناسند.

برخیز و مخور غم جهان گذران

این چرخ فلک که ما در او حیرانیم
فانوس خیال از او مثالی دانیم
خورشید چراغ دان و عالم فانوس
ما چون صوریم کاندرا او گردانیم

عَمَر خَیَام نیشابوری با نام کامل: غیاث‌الدین ابوالفتح عمر بن ابراهیم خَیَام نیشابوری؛ زاده بیست و هشتم، اردیبهشت ۴۲۷ شمسی

۴۴۰ قمری، هجدهم ماه مه ی ۱۰۴۸ میلادی؛ کسی که معروف هست به همه چیزدان؛ فیلسوف، ریاضی‌دان، ستاره‌شناس و شاعر رباعی سرای ایرانی در دوره ی سلجوقی بود. هر چند جایگاه علمی خیام برتر از جایگاه ادبی اوست و لقبش حجة‌الحق بوده است، اما آوازه او مدیون رباعیاتش است که شهرت جهانی دارد.

این رباعی که به آن اشاره شد، بسیار مورد توجه محققان بوده است و فیتز جرال آن را اینگونه ترجمه می کند:

در درون و بیرون، بالا و پایین و پیرامون این جهان هیچ چیزی نیست جز یک نمایش سایه‌ی جادویی که در جعبه‌ای نمایان می‌شود و شمع این نمایش سایه‌ی جادویی، خورشید است، دایره‌ای که ما در آن پیکره‌های خیالی هستیم که می‌آییم و می‌رویم.

رباعیات خیام به بسیاری از زبان‌های زنده دنیا برگردانده شده است. آوازه ی ایشان در مغرب زمین، به‌طور مشخص بیشتر مدیون ترجمه ی ادوارد فیتز جرال، از رباعیات او به زبان انگلیسی است.

قبل از کشف رساله ی حکیم خیام در جبر، شهرت او در مشرق زمین به واسطه ی اصلاحات سال و ماه ایرانی و در مغرب زمین به‌واسطه ی ترجمه ی رباعیاتش بوده است.

می‌توان رد پای خیام را به واسطه ی خواجه نصیر طوسی در پیشرفت ریاضیات در اروپا دنبال کرد. کهن‌ترین کتابی که از خیام نامی به میان آورده و نویسنده ی آن هم‌دوره ی خیام بوده، نظامی عروضی مؤلف چهار مقاله است؛ او خیام را در ردیف منجمین ذکر می‌کند. با این وجود جورج سارتن با نام بردن از خیام به عنوان یکی از بزرگ‌ترین ریاضی‌دانان قرون وسطی چنین می‌نویسد:

خیام اول کسی است که به تحقیق منظم علمی در معادلات درجات اول و دوم و سوم پرداخته و طبقه‌بندی تحسین‌آوری از این معادلات آورده است و در حل تمام صور معادلات درجه سوم منظماً تحقیق کرده و به حل در اغلب موارد ناقص هندسی آن‌ها توفیق یافته و رساله ی وی در علم جبر، که مشتمل بر این تحقیقات است، معرف یک فکر منظم علمی است و این رساله یکی از برجسته‌ترین آثار قرون وسطایی و احتمالاً برجسته‌ترین آن‌ها در این علم است.



از بزرگ‌ترین کارهای حکیم خیام می‌توان به سرپرستی و سروسامان دادن به محاسبات تقویم و گاه‌شمار ایران در دوران وزارت خواجه نظام‌الملک، و پادشاهی ملک‌شاه سلجوقی اشاره کرد. خیام، گاه‌شمار جلالی یا تقویم جلالی را دسته‌بندی کرد که به نام جلال‌الدین ملک‌شاه معروف است.

نقش خیام در حل معادلات درجه ی سوم و مطالعاتش درباره ی اصل پنجم اقلیدس نام او را به‌عنوان ریاضی‌دانی بزرگ در تاریخ علم ثبت کرده است.

او خداوند را واجب‌الوجود می‌داند و دلایلی برای وجود خداوند در رساله ی فی‌الوجود بیان می‌کند. مباحث دیگری درباره ی خداوند که خیام به آن می‌پردازد، اعم است از علم خداوند به کلیات و جزئیات و ماهیت پیچیده ی ذات الهی.

روایتی وجود دارد که خیام و حسن صباح و خواجه نظام‌الملک به سه یار دبستانی معروف بوده‌اند که هر یک در بزرگسالی به راهی رفتند. حسن، رهبری فرقه ی اسماعیلیه را بر عهده گرفت؛ خواجه نظام‌الملک، سیاستمداری بزرگ شد و خیام، شاعر و اندیشمندی گوشه‌گیر شد که در آثارش اندیشه‌های نو و دلهره و اضطرابی از فلسفه ی هستی و جهان وجود داشت.

حکیم عمر خیام، در زمینه‌های گوناگون از نجوم تا موسیقی، ریاضیات و هندسه و بسیاری از علوم آثار و نوشته‌های دارد، پرداختن به شخصیت حکیم خیام از درک و دانش من بیرون است و زمان بسیاری می‌طلبد. امید است نویسندگان و اساتید به شخصیت علمی ایشان همت کرده و ایشان را به نسل جوان و آینده ساز معرفی نمایند.

برای مطالعه بیشتر مراجعه شود به

خیام، عمر بن ابراهیم (۱۳۷۸). بهاء‌الدین خرمشاهی، ویراستار. رباعیات خیام. با تصحیح، مقدمه و حواشی محمدعلی فروغی و قاسم غنی

قربانی، ابوالقاسم (۱۳۷۵). زندگی‌نامه ی ریاضیدانان دوره ی اسلامی از سده ی سوم تا سده ی یازدهم هجری.

برگرن، جی.ال. (۱۳۷۳)، گوشه‌هایی از ریاضیات دوره ی اسلامی، ترجمه ی محمد قاسم وحیدی

صادق، هدایت (۱۳۰۲)، ترانه‌های خیام، تهران: انتشارات امیرکبیر.

علی حدیدی

با توجه به یکی از رباعیات خیام درباره ی چرخش جهان و سیارات و حیران و سرگردان بودن آدمی در این میان، بسیاری از محققان ادبی و علمی معتقدند که خیام سالها قبل از دانشمندان مشهوری همچون گالیله و کوپرنیک می‌دانسته که سیارات در حال گردش به دور خورشید می‌باشند. در شعر چنین آمده است:



مسمومیت با مونوکسید کربن

متأسفانه علی رغم اطلاع رسانی های متعدد و تاثیر این اقدامات در کاهش مرگ و میر ناشی از مونوکسید کربن، هنوز هر ساله تعدادی از هموطنان ما در اثر مسمومیت با این گاز موزدی و خطرناک فوت می کنند به نحوی که در شش ماهه دوم سال ۱۴۰۲ بیشتر از ۳۲۰ نفر از عزیزانمان را به همین علت از دست داده ایم.

عدم نصب اصولی دودکش بخاری ها، استفاده از بخاری یا آب گرمکن های غیر استاندارد و استفاده از سوخت های فسیلی در فضای بسته و یا استفاده از گازهای شهری برای گرمایش، مهمترین علل این نوع مسمومیت است.

این گاز بو، مزه و رنگ ندارد و این مهمترین علت تداوم شخص مصدوم در صحنه و تشدید مسمومیت است. علائم این مسمومیت غیر اختصاصی است و می تواند از سردرد، تهوع و عدم تعادل تا خواب آلودگی، کاهش هوشیاری و تشنج و اغما تظاهر یابد.

درمان اصلی این موارد خارج کردن هر چه سریع تر بیمار مسموم از صحنه حادثه و تجویز اکسیژن و انتقال به مراکز درمانی می باشد.

دو راه پیشگیری از بروز آن یکی کمک گرفتن از سازمان آتش نشانی برای حضور در منزل یا محل کار و ارزیابی وجود گاز مونوکسید کربن و عملکرد صحیح دودکش ها و اطمینان از تهویه مختصر هوای منزل و عدم احتباس هوا می باشد. یکی از مواردی که پزشکان باید به مسمومیت با این گاز مشکوک شوند، مراجعه اعضای حاضر در یک مکان به مراکز درمانی با علائم مشابه می باشد.

👨‍⚕️ دکتر پیمان حافظی مقدم- متخصص طب اورژانس و عضو هیئت علمی مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)



مراقبت از گوش

شنوایی یکی از حواس پنج گانه بسیار مهم و حائز اهمیت است که زندگی روزمره و ارتباط برقرار کردن با اطرافیان را برای ما تسهیل می کند. با وجود حس شنوایی نه تنها می توان با دیگران ارتباط برقرار کرد و به صدای طبیعت و زندگی گوش سپرد، بلکه شنوایی انسان را متوجه بسیاری از خطراتی که در اطراف او وجود دارد می کند و این چنین زندگی انسان را حفظ می کند.

اگر شما نیز به دنبال راه کارهای لازم برای سالم نگه داشتن گوش ها و حفاظت از شنوایی خود هستید پیشنهاد می کنم تا انتهای این مقاله با ما همراه باشید.

محافظت از گوش

چطور می توان از گوش ها محافظت کرد؟ آیا تا به حال به صورت جدی به پاسخ این سوال فکر کرده اید؟ تمیز نگه داشتن گوش و حفاظت آن از صداهای بلند دو مورد از مهم ترین اقدامات برای حفظ سلامت گوش و شنوایی است. البته روش های خوب زیادی برای محافظت از گوش وجود دارد که در این مقاله به آن می پردازیم.

رعایت بهداشت گوش

برای کمک به کاهش احتمال آسیب لازم است هر روز گوش های خود را تمیز کنید. البته برای انجام این کار لازم است با احتیاط عمل کنید چرا که گوش اندام حساسی است و در صورت عدم توجه ممکن است باعث آسیب دیدن پرده گوش و شنوایی خود شوید. در پاک کردن گوش خود یا کودکان حتما نکات زیر را در نظر بگیرید:

از اشیاء نوک تیز برای تمیز کردن گوش خود استفاده نکنید. این کار نه تنها به سلامت گوش کمک نمی کند بلکه می تواند آسیب زنده باشد. ممکن است به راحتی با یک حرکت اشتباه به مجرای گوش یا پرده گوش آسیب بزنید.

جرم گوش طبیعی است و روش محافظتی گوش برای پیشگیری از ورود حشرات و رشد قارچ ها و باکتری هاست. اگر متوجه افزایش غیر طبیعی جرم گوش شدید می توانید برای بررسی موضوع به پزشک مراجعه کنید.

گوش بیرونی را با دستمال یا حوله پاک کنید تا هرگونه آلودگی، عرق و چربی پوست پاک شود. حواستان باشد چیزی کوچکتر از آرنج وارد گوش خود نکنید. لاله های گوش خود را به طور مرتب تمیز کنید. اگر گوش های سوراخ شده دارید، برای تمیز کردن محل های سوراخ شده از الکل استفاده کنید تا از عفونت آن جلوگیری کنید.

گوش پاک کن ممنوع

اگر استفاده از سواپ های پنبه ای برای پاک کردن گوش متداول و رایج است اما استفاده از آن توصیه نمی شود. پاک کردن جرم گوش با اشیاء تیز تر مانند این گوش پاک کن ها می تواند به جای پاک کردن جرم گوش آن را به انتهای مجرای شنوایی سوق داده و باعث نفهنگی موم شود.

استفاده از شمع های موم گوش ممنوع

از روش هایی که مدتی است شایع شده است استفاده از شمع موم برای پاک کردن گوش است. این درحالی است که استفاده از این شمع ها برای پاک کردن گوش توسط سازمان غذا و دارو تایید نشده است و استفاده از آن نیز توصیه نمی شود. در نظر داشته باشید که جرم گوش با خاصیت ضد باکتریایی و ضد قارچی خود از بروز بسیاری از عفونت ها در گوش پیشگیری می کند و وجود مقدار کمی از آن در گوش اهمیت دارد.

از صدا های بلند پرهیز کنید.

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت حدود ۱.۱ میلیارد نفر در سراسر دنیا در معرض کم شنوایی هستند که علت عمده آن صدای بلند و مداوم است. اگر شما نیز جزو آن دسته از افرادی هستید که مدت زیادی در طول روز با صدای بلند به موسیقی گوش می کنید لازم است در سبک زندگی خود تجدید نظر کنید. قرار گیری مداوم در اطراف صدا های بلند به تدریج به کاهش شنوایی منجر می شود.

اگر عادت دارید در طول روز دائما با کمک هندزفری یا هدفون به موسیقی گوش کنید برای حفظ سلامت خود می توانید از هدفون های استاندارد و مناسب تر که آسیب کمتری برای گوش دارند استفاده نمایید.



هدفون بهتر است یا هندزفری؟

در پاسخ به این سوال باید گفت هرچه فاصله منبع صوت با گوش بیشتر باشد گوش متوجه آسیب کمتری خواهد شد. بنابراین هدفون‌ها با داشتن فاصله چند سانتی متری از گوش گزینه مناسب‌تری هستند. انواع هندزفری و ایرپاد به دلیل فاصله کمتر با مجرای گوش معمولاً آسیب بیشتری خواهند داشت. البته هدفون و هندزفری‌های مناسبی نیز در بازار وجود دارند که با حفظ امواج صوتی در محدوده شنوایی انسان از آسیب به پرده گوش پیشگیری می‌کنند.

سلامت گوش خود را بررسی کنید.

یکی از اقدامات لازم برای حفظ سلامت گوش بررسی سلامت گوش است در برخی مواقع افراد دچار کم‌شنوایی و یا مشکلات دیگر شنوایی از مشکل خود بی‌خبر هستند و با به آن اهمیت نمی‌دهند. این در حالی است که در برخی موارد کم‌شنوایی قابل درمان است و عدم درمان آن باعث بدتر شدن وضعیت شنوایی او می‌شود. آغاز کم‌شنوایی همیشه دارای علائم واضح و مشخص نیست اما از جمله مواردی که با مشاهده آن می‌توان به کم‌شنوایی پی برد صدای زنگ زدن در گوش است صدایی که دیگران قادر به شنیدن آن نیستند. برخی محققان معتقدند حدود ۲۰ درصد افراد در جامعه از مشکل وزوز گوش رنج می‌برند.

مسکن ممنوع

تحقیقات نشان داده است رژیم غذایی افراد نیز تاثیر زیادی روی شنوایی افراد دارد. برای مثال مسکن‌ها. حتماً تا به حال مطالب زیادی از آسیب‌هایی که مصرف بیش از اندازه مسکن‌ها برای بدن دارد شنیده‌اید. لازم است بدانید استفاده مکرر از مسکن‌هایی مانند آسپرین یا ایبوپروفن می‌تواند منجر به کاهش شنوایی موقت یا دائمی شود.

در اثر مصرف مداوم این مسکن‌ها با گذشت زمان به معنای واقعی کلمه گوش شما مسموم می‌شود. در حالی که استفاده از مسکن‌ها برای کمک به زمانی که احساس بیماری می‌کنید می‌تواند موثر باشد، اما مصرف روزانه دارو می‌تواند باعث آسیب دائمی گوش شود. در مورد تاثیر داروهایی مصرف می‌کنید با پزشک خود مشورت کنید.

تاثیر سیگار بر شنوایی

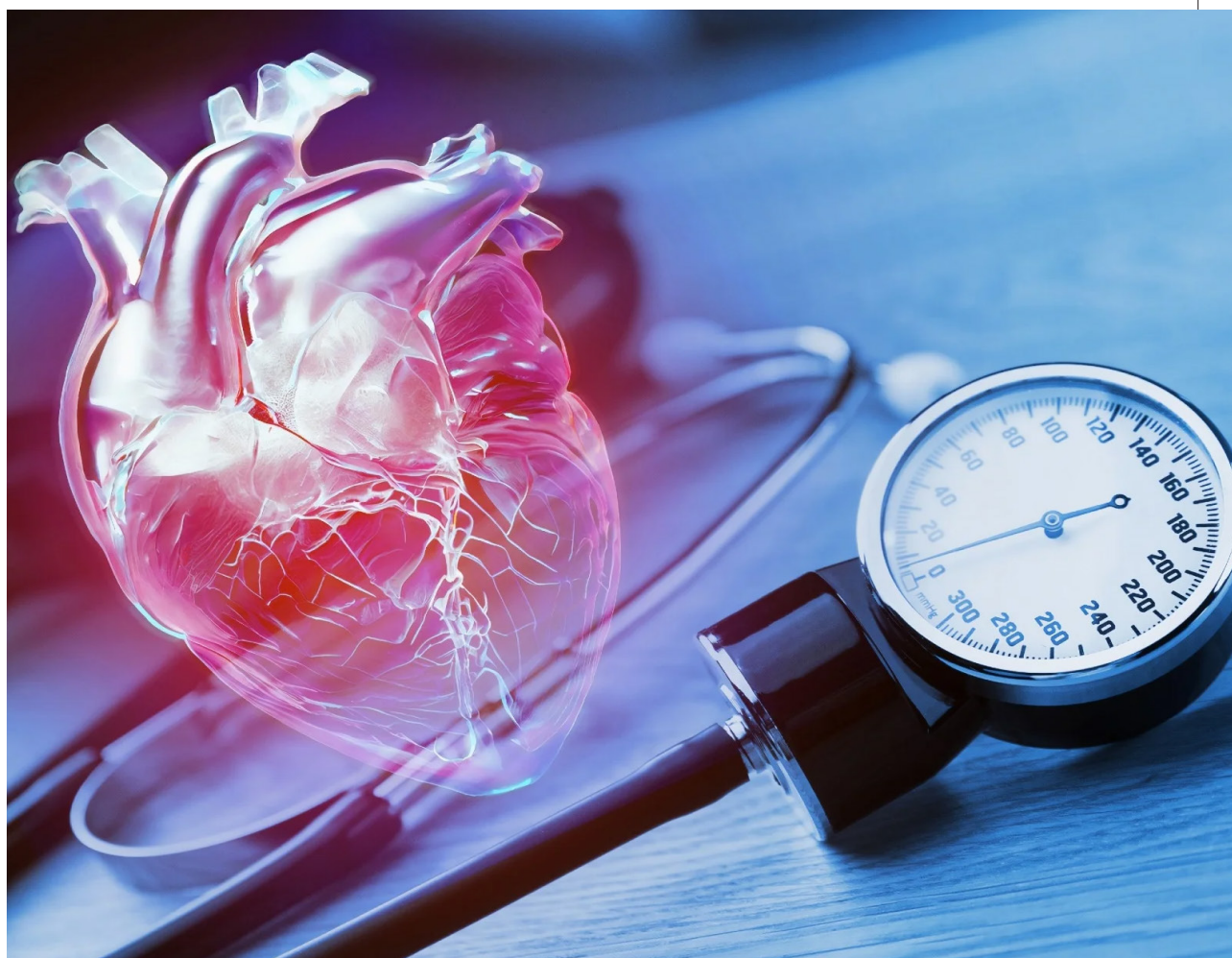
همانطور که اگر دلایل کافی برای ترک سیگار وجود ندارد، اکنون می‌توانید افزایش خطر کاهش شنوایی را به لیست اضافه کنید. مواد شیمیایی موجود در سیگار ممکن است بر نحوه پردازش صدای گوش تأثیر بگذارد. در واقع، مشخص شده است که افراد سیگاری ۱۵ درصد بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض کاهش شنوایی هستند.

👩‍⚕️ دکتر مریم یعقوبی-متخصص گوش، حلق و بینی و عضو هیئت علمی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)





توصیه های بهداشتی برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا





آیا میدانستید؟

• فشارخون بالا یکی از عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی است و به عنوان قاتل خاموش نامیده می شود، چون معمولاً هیچ علائم هشدار دهنده ای ندارد و بسیاری از افراد متوجه ابتلا به این بیماری نمی شوند.

• انجام فعالیت بدنی منظم بهترین کاری است که میتوان برای بهبود سلامت قلب انجام داد.

• طی ۲ سال بعد از ترک دخانیات، خطر بیماری عروق کرونر قلب بطور اساسی کاهش می یابد.

• طی ۱۵ سال بعد از ترک دخانیات، خطر بیماری قلبی عروقی به میزان خطر در افراد غیر سیگاری می رسد.

• مواجهه با دود دست دوم دخانیات نیز یک عامل خطر بیماری قلبی عروقی در افراد غیر سیگاری است.

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۹ فشارخون بالا حدود یک میلیارد و سیصد میلیون نفر از افراد ۳۰ تا ۷۹ سال در جهان را تحت تاثیر قرار داده است در حالی که قریب به ۴۶ درصد بیماران از بیماری خود مطلع نیستند. همچنین کمتر از نیمی از این بیماران (۴۲٪) شناسایی و درمان شده اند و یک پنجم این بیماران (۲۱٪) فشارخون با کنترل مطلوب دارند. در همین سال بالغ بر ۸/۱۰ میلیون نفر در جهان به علل مرتبط با فشارخون بالا جان خود را از دست دادند.

- هر ضربان قلب مهم است ، برای حفظ سلامتی آن بکوشیم.
- با رعایت شیوه زندگی سالم ، نه تنها سلامتی قلب خود بلکه سلامتی قلب همه افراد خانواده را بهبود بخشیم.
- از قلب خود با مصرف رژیم غذایی سالم مراقبت کنید، به دخانیات نه بگویید و به میزان کافی فعالیت کنید.
- مصرف نوشابه ها و آبمیوه های شیرین را کاهش دهید بجای آن آب یا آبمیوه های شیرین نشده را انتخاب کنید.
- شیرینی ها و سایر مواد غذایی شیرین را با میوه های تازه به عنوان یک انتخاب سالم جایگزین کنید.
- ۵ سهم (حدود یک کف دست) میوه و سبزی در روز ترجیحاً « تازه مصرف کنید.
- الکل مصرف نکنید.
- مصرف غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده حاوی نمک، شکر و چربی زیاد را محدود کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اقدامات مجتمع

ارائه دو و نیم میلیون خدمت آزمایشگاهی در مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)

دکتر نادر توکلی در بازدید از آزمایشگاه مجتمع: یکی از واحدهای درخشان مجتمع رسول کرم (ص) واحد آزمایشگاه می باشد. دکتر نادر توکلی و هیئت رئیسه مجتمع همزمان با گرامیداشت سالروز تولد دانشمند فرزانه ی ایرانی، حکیم جرجانی بنیان گذار و پدر علوم آزمایشگاهی، به عنوان روز آزمایشگاه و علوم آزمایشگاهی در بازدید از آزمایشگاه مجتمع رسول اکرم (ص)، ضمن تقدیر و تشکر از تلاش همه فعالان این حوزه با تقدیم شاخه گلی این روز را به ایشان تبریک گفت و از خدمات آنها تقدیر و تشکر نمود و بیان نمود واحد آزمایشگاه مجتمع از جمله واحدهای فعال و درخشان این بیمارستان می باشد و امید است این موفقیت ادامه یافته و ارتقاء یابد. شایان توجه است آزمایشگاه مجتمع رسول اکرم (ص) در سال ۱۴۰۲ بیش از دو و نیم میلیون خدمت آزمایشگاهی به مراجعین ارائه داده است.



انتصاب سرپرست جدید مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران در ابلاغی دکتر نادر توکلی را بعنوان سرپرست جدید مجتمع حضرت رسول اکرم (ص) منصوب کرد.

برپایی بیمارستان صحرائی در سالروز ارتحال امام خمینی (ره)

اولین جلسه هماهنگی برپایی بیمارستان صحرائی در حرم مطهر امام خمینی (ره) به گزارش روابط عمومی مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)، روز سه شنبه مورخ یکم خرداد ۱۴۰۳ اولین جلسه هماهنگی، جهت برپایی بیمارستان صحرائی در حرم مطهر امام خمینی (ره)، در سالن جلسات ریاست مجتمع برگزار گردید. در این جلسه که به ریاست دکتر نادر توکلی، رییس مجتمع برگزار شد، تمامی مدیران و روسای مجتمع حضور داشتند و تصمیمات لازم اتخاذ گردید و وظایف هر یک از مدیریت‌ها و گروه‌های شرکت کننده در روزهای سیزدهم و چهاردهم خرداد مشخص و به آنها ابلاغ گردید. شایان توجه است مجتمع بیمارستانی حضرت رسول اکرم (ص) سال‌هاست که جهت بهداشت و سلامت زائران محترم، در بارگاه امام راحل حضور فعال دارد و با برپایی بیمارستان صحرائی به شرکت کنندگان خدمات بهداشتی درمانی ارائه می‌دهد و امسال نیز در سی و پنجمین مراسم سالگرد ارتحال بنیانگذار جمهوری اسلامی حضور فعال خواهد داشت.





تقدیر از مدال آوران در رشته های ورزشی فوتسال، والیبال، تنیس، شنا، تیر اندازی و ...

مدال های رنگارنگ پرسنل مجتمع رسول اکرم (ص) در المپیاد ورزشی کارکنان گرامیداشت دهه فجر

روز دوشنبه مورخ ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۳ طی مراسمی از مدال آوران مسابقات گرامیداشت دهه فجر ویژه کارکنان تقدیر بعمل آمد.

این مراسم با حضور دکتر دیانتهی معاون توسعه مدیریت و منابع مجتمع و با حضور کارکنان ورزشکار و مدال آور در سالن جلسات ریاست برگزار شد و گزارشی از مدالهای کسب شده ارائه گردید و در پایان دکتر دیانتهی ضمن تشکر از فعالیت کارکنان در زمینه ورزش، لوح تقدیر و هدایایی به رسم یاد بود به آنها تقدیم نمود.

روز ملی گفتار درمانی



ارائه خدمات به بیش از ۵۰۰۰ توانخواه، تقدیر رییس مجتمع رسول اکرم (ص) از واحد گفتار درمانی به مناسبت اول اردیبهشت ماه سالروز بزرگداشت استاد سخن، فخر کلام پارسی در ایران و جهان، سعدی شیرازی و روز ملی گفتار درمانی، دکتر نادر توکلی رئیس مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)، با حضور در واحد گفتار درمانی با تقدیر از تلاش های واحد گفتار درمانی، این روز را به آنان تبریک گفت. گفتنی است، مجتمع حضرت رسول اکرم (ص) دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۴۰۲ به بیش از ۵ هزار توان خواه خدمات گفتار درمانی ارائه کرده است.

مراسم بزرگداشت مقام کارگر، در روز جهانی کار و کارگر



تقدیر از کارگران مجتمع حضرت رسول اکرم (ص) در روز جهانی کار و کارگر (International Workers Day)

معاون وزیر بهداشت در بیمارستان صحرائی حضرت رسول اکرم (ص)



دکتر سعید کریمی معاون درمان وزارت بهداشت، در مان و آموزش پزشکی بعد از ظهر روز یکشنبه مورخ ۱۳ خرداد ۱۴۰۳ از بیمارستان صحرائی حضرت رسول اکرم بازدید نمود.

معارفه رئیس جدید اداره پدافند غیرعامل دانشگاه



به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایران، در نشست هیئت رئیسه دانشگاه روز دوشنبه مورخ سوم اردیبهشت ۱۴۰۲ دکتر محسن نوری در مسئولیت ریاست اداره پدافند غیرعامل دانشگاه با حضور دکتر عبدالرضا پازوکی رئیس دانشگاه معارفه شد. همچنین در این نشست از زحمات دکتر غلامرضا معصومی رییس سابق این اداره نیز تکریم به عمل آمد.

دکتر پازوکی رئیس دانشگاه عنوان کرد: تقویت پدافند غیرعامل در حوزه سلامت یکی از مهمترین نکات مدنظر دانشگاه است، زیرا دانشگاه علوم پزشکی ایران بیشترین جمعیت تحت پوشش را دارا است و به همین جهت پدافند غیرعامل در حفظ سلامت آنان بسیار اهمیت دارد.



قابل توجه مخاطبین نشریه نماد

در پایان هر فصل به عزیزی که به سوالات زیر که مرتبط به مطالب درج شده در نشریه می باشد، پاسخ دهند به قید قرعه به دو نفر کارت هدیه اهدا می گردد.

لازم به ذکر است نام و نام خانوادگی، سمت و محل خدمت خود را با پاسخ نامه به شماره تماس ۰۹۰۲۵۳۶۱۶۱۲ پیامک نمایید.

سوالات

۱. کدامیک از جمله اقدامات مرکز مشاوره بیماری های رفتاری می باشد؟
 - الف) اقدامات مربوط به پیشگیری، مراقبت و درمان HIV/AIDS برای عموم مردم
 - ب) ارائه خدمات مامایی برای مادران باردار مبتلا به HIV
 - ج) درمان عفونت های آمیزشی در مراجعین
 - د) تمامی موارد
۲. کدام مورد در مورد بیماری تب دانگی صحیح نمی باشد؟
 - الف) پشه عامل منتقل کننده این بیماری هست.
 - ب) دانگ می تواند یک بیماری شبه آنفولانزا ایجاد کند.
 - ج) این بیماری دوره نهفتگی ندارد.
 - د) علائم بیماری دانگ، تب، درد عضلانی، درد استخوانی، درد مفاصل، خونریزی از دهان یا بینی می باشد.
۳. کدام یک از درمان های سینوزیت می باشد؟
 - الف) شستشوی بینی با نرمال سالین
 - ب) ماکرولید درمانی
 - ج) اسپری های استروئیدی داخل بینی
 - د) تمام موارد
- ۴) کدام یک از موارد زیر باعث کاهش شنوایی می شود؟
 - الف) سیگار کشیدن
 - ب) مصرف بیش از حد مسکن ها
 - ج) صدای بلند و مداوم
 - د) تمامی موارد



- ۵) در مورد آسم کدام صحیح نمی باشد؟
الف) آلرژی یا حساسیت، زمینه ساز و ایجاد کننده آسم نمی باشد.
ب) آسم بیماری مزمن التهابی راههای هوایی می باشد.
ج) سرفه، خس خس، تنگی نفس، تولید خلط و سنگینی ریه از علائم آسم می باشد.
د) مورد ب و ج
- ۶) کدام مورد درباره بیماری های قلبی و عروقی صحیح نمی باشد؟
الف) انجام فعالیت بدنی منظم بهترین کاری است که میتوان برای بهبود سلامت قلب انجام داد.
ب) مواجهه با دود دست دوم دخانیات، عامل خطر بیماری قلبی عروقی افراد غیرسیگاری محسوب نمی شود.
ج) طی ۲ ساعت بعد از ترک دخانیات، خطر بیماری عروق کرونر قلب بطور اساسی کاهش می یابد.
د) عدم مصرف بمیوه ها مصنوعی شیرین و جایگزین کردن کم نمک برای کنترل فشار خون مناسب است.
- ۷) کدامیک در مورد تغذیه در افراد مبتلا به تالاسمی مینور صحیح است؟
الف) افراد مبتلا به تالاسمی مینور نیاز بیشتری به اسید فولیک دارند.
ب) غلات و سبزیجات را بیشتر مصرف نمایند.
ج) مورد الف و ب
د) مصرف زیاد مکمل های آهن
- ۸) کدامیک شعار هفته سلامت سال ۱۴۰۳ می باشد؟
الف) سلامت حق همه
ب) سلامت خانواده و مردمی سازی سلامت
ج) همه با هم در ارتقا سلامت بکوشیم.
د) رفع ناعدالتی های احتمالی در مورد سلامت
- ۹) کدام یک از علائم مسمومیت با قارچ نمی باشد؟
الف) خونریزی
ب) تغییر حرارت پوست صورت و شکم
ج) حالت تهوع، دل پیچه، استفراغ
د) تشنج، توهم
- ۱۰) ۹ اردیبهشت روز جهانی کدام یک می باشد؟
۱) روز روانشناس
۲) روز پرستار
۳) روز بهداشت
۴) روز پزشک



مجمع آموزشی پژوهشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

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

www.hrnc.iums.ac.ir

instagram: @rasoulakram_hospitalcomplex

تهیه شده در واحد روابط عمومی مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)

مجمع بیمارستانی حضرت رسول اکرم (ص)

