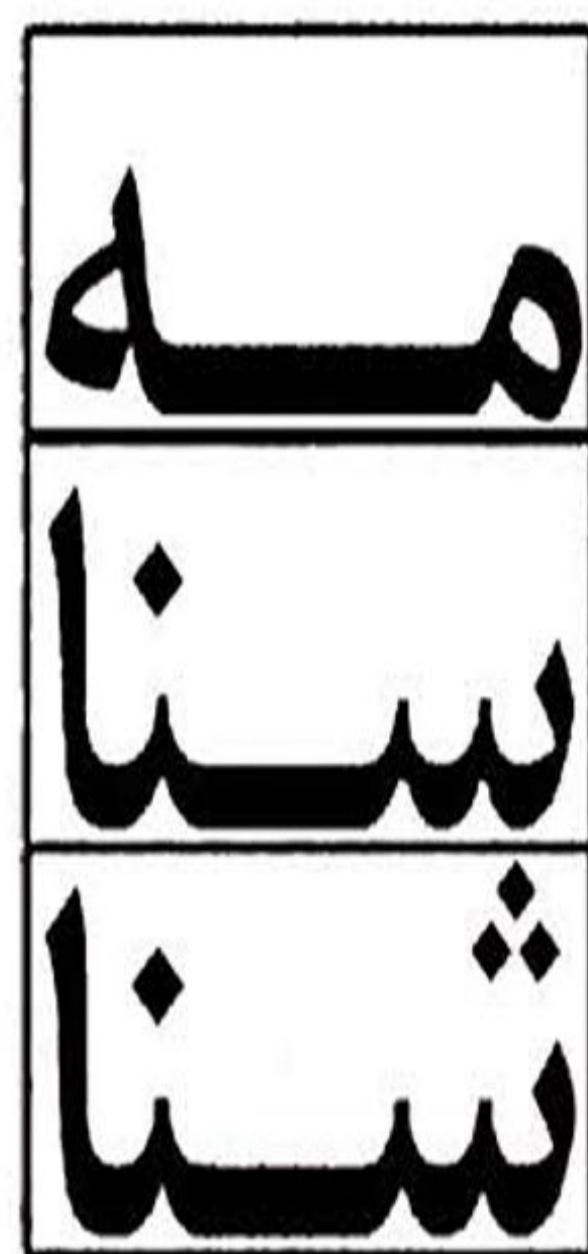


صاحب امتیاز: روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه
مدیر مسئول: غلامرضا میری
سردیر: فاطمه عراقی سیرجانی
تصویر بردار: روح الله دلیر
صفحه آرا: سید محمد اسحاق زاده
هیئت تحریریه: فاطمه عراقی سیرجانی، حسین میری
سید محمد اسحاق زاده، محمد رضا مصافی



استارت آپ با طعم هنر و سلامت

مسمویت؛ باید ها و نباید ها

ماهنشاکه الکترونیکی روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه / سال هفتم / شماره ۳۶ / زمستان ۹۶



خبر برگزیده



معاون آموزشی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه:

هدف استارت آپ آموزش و ترویج کارآفرینی است. اما جدای از هدف آن شما در این گونه گروه هایاد می گیرید چگونه درست فکر کنید و ایده خود را در جهتی درست و عملی شدن رشد دهید.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه خبر داد:

۲۰ پروژه خدمات جامع سلامت شهری و روستایی با اعتبار ۷۵ میلیارد ریال به بهره برداری میرسد



مدیر شبکه بهداشت و درمان مه و لات خبر داد:

راه اندازی دستگاه اتو آنالایزر در بیمارستان امام رضا (ع) شهر فیض آباد با اعتباری بالغ بر ۱ میلیارد ریال



رشد ۲ برابری انتشار مقالات دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه در نشریات علمی، پژوهشی



کاهش ۶/۵ درصدی آمار سازارین جمعیت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه



پیام نور



زندگنی‌های شهید

سم الله الرحمن الرحيم

یا الله یا محمد (ص) یا علی (ع) یا فاطمه زهرا (س) یا حسن (ع) یا حسین (ع) یا علی (ع) یا محمد (ع) یا علی (ع) یا علی (ع) یا علی (ع) یا حسن (ع) یا حجه (ع) و شما ای ولی مان یا روح الله و شما ای پیروان صادق امام یا شهیدان. خدای چگونه وصیت نامه بنویسم در حالیکه سرایا گناه و معصیت، سرایا تقصیر و نارفه ایم، گرچه از رحمت و بخشش تو نا امید نیستم ولی ترسم از این است که نیامزیده از دنیا بروم، می ترسم رفتن خالص نیاشد و پذیرفته درگاهت نشوم. یا رب العفو، خدایا برم در حالیکه از من راضی نباشم، ای وای که سیه روز خواهیم بود، خدایا که چقدر دوست داشتنی و پرستیدنی هستی. شیوه که نفهمیدم، خون باید میشد و در رگهایم جریان می یافت و سلوکهایم یا رب یا رب یا می گفت، خدایا قوم کن، یا ابا عبدالله شفاعت. آه چقدر لذت بخش است انسان آمده باشد برای دیدار ریش، ولی چه کنم تهدیدستم، خدایا قیوم کن. سلام بر روح خدا نجات دهنده ما از مغلوب عصر حاضر، عمر ظلم و ستم صر کفر و الحاد، عمر ظلمومیت اسلام و پیروان واقعی اش. عزیزانم اگر شباهن روز شکرگزار خدا باشیم که نعمت اسلام و امام را به ما عنایت فرموده باز کم است. آگاه باشیم که سرباز راستین و صادق این نعمت شویم، خطر وسوسه های درونی و دنیا فریبی را شناخته و برجذر باشیم که صدق نیت و خلوص در عمل تنها چاره ساز ماست. ای عاشقان ابا عبدالله، بایستی شهادت را در آغوش گرفت، گونه ها بایستی از حرارت و شوقش سرخ شود و ضربان قلب تندتر بزنند، بایستی محتوای فرمان امام را درک و عمل نمائیم تا بلکه قدری از تکلیف خود را در شکرگزاری بجا آورده باشیم. وصیت به مادرم و خواهران و برادرهایم و فامیل هایم که بدانید اسلام تهی راه نجات و سعادت ماست. به یاد خدا باشید و فرامین خدا را عمل کنید، پشتیبان و از ته قلب مقدار امام باشید. اهیت زیاد به نماز و دعایم و مجالس یاد ابا عبدالله و شهدا بدھید که راه سعادت و توشی آخرت است. همواره تربیت حسینی و زینب بیابیم و رسالت آنها را رسالت خود بدانید و فرزندان خود را نیز همانگونه تربیت بدھید که سربازان با ایمان و عاشق شهادت و علمداران صالح وارث حضرت ابوالفضل، برای اسلام بیار آیند. از همه کسانی که از من رنجیده اند و حقی بر گردنم دارند طلب بخشش دارم و امیدوارم خداوند مرا با گناه های بسیار بیامزد.

العمران



استارت آپ با طعم هنر و سلامت



فرهادی فر در خصوص برنامه های آتی این کارگروه گفت: مطمئناً با همکاری هنرمندان و اساتید و فعالان عرصه سلامت در این خطه برنامه های آینده در راستای اهداف این ماموریت با کیفیت بسیار بهتر برگزار خواهد گردید. همچنین در اولین برنامه پیش رو در اردیبهشت ماه سال آینده در همایش ملی هنر و سلامت، دستاوردهای این استارت آپ رونمایی و عرضه می گردد.

وی در خصوص کیفیت و برنامه های این رویداد گفت: شرکت کنندگان در گروه های مختلف بسیار قابل توجه بودند که با توجه به محور های استارت آپ ۱۲۰۰ ایده با شرکت پیش از ۱۰۰۰ در قالب ۱۲ تیم در این استارت آپ برای برنامه ریزی و اجرای ایده های خود تلاش نمودند و همچنین در عصر روز جمعه ضمن عرضه فعالیت های خود به سه گروه برتر استارت آپ و دو ایده برتر ارائه شده در ایده شو جوایز و لوح تندیس با حضور مسئولین دانشگاهی و شهرستان تقاضی گردید.

دکتر حسن اژدری معاون آموزشی پژوهشی دانشگاه نیز در خصوص عنوان این استارت آپ بیان کرد: موضوع هنر و سلامت یکی از شاخه های جدید در حوزه سلامت است که نیاز است نگاه جدی تری به آن داشت و در راستای اجرای برنامه های کارگروه هنر و سلامت دانشگاه این رویداد برگزار شد و امیدواریم با استفاده از ایده های و طرح های خلاقانه هنری بتوانیم به اهداف ترسیم شده در کارگروه هنر و سلامت دست یابیم.

وی با اشاره به این که باید فضای گسترش فعالیت های علمی گروهی در دانشگاه فراهم شود افزود: دانشجو باید فارغ از مدرک علمی در هر رشته ای در زمینه رقابت های علمی پیش قدم باشد لذا این دانشگاه با برگزاری استارت آپ در نظر دارد تا این فضا را برای دانشجویان فراهم کند.

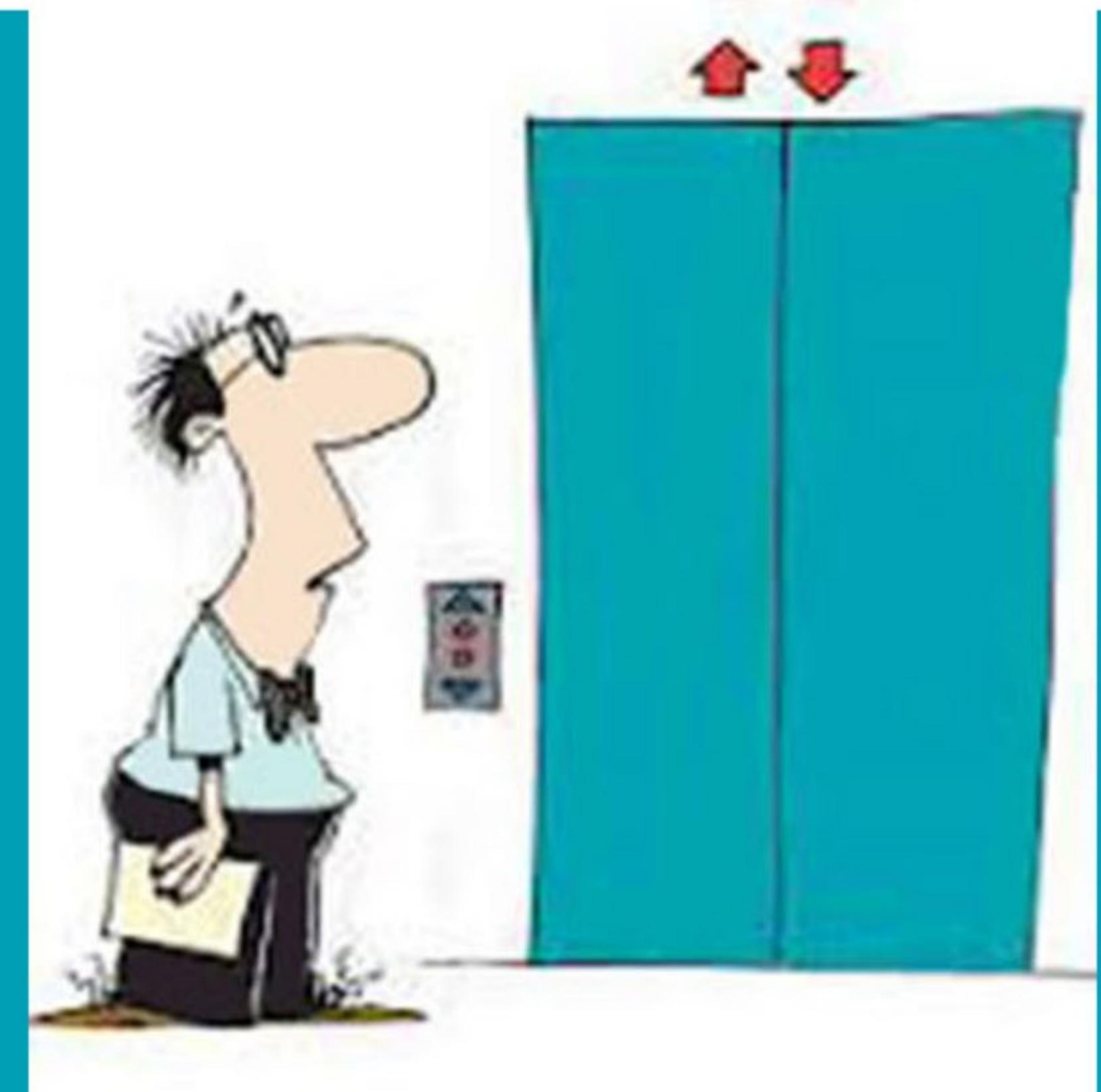
در دنیای پرستاب امروز نقش استارت آپ ها بر هیچ کسی پوشیده نیست.

استارت آپ ویکند نیز یک رویداد آموزشی تجربی در سراسر دنیاست در این میان کارگروه هنر و سلامت با همکاری مرکز رشد دانشگاه اولین استارت آپ بهداشت و سلامت با محوریت هنر و سلامت و دومین استارت آپ دانشگاه را برگزار نمود.

اکرم فرهادی فر رئیس کارگروه هنر و سلامت دانشگاه گفت: از آنجا که تلفیق هنر و سلامت حرکتی نو در راستای ارتقای سلامت جامعه با نگاهی بر جنبه های روانی و اجتماعی افراد است با برگزاری این ایده پردازی و استارت آپ سعی داشتیم با شیوه های نوآورانه هنری در جهت ارتقای سلامت و اهداف ماموریت ویژه قطب ۹ با نگاهی بر چشم انداز های سلامت کشور گامی برداشته و دانشجویان و شهروندان و تاثیرگزاران بر سلامت جامعه را با رسالت اهداف این رویداد آشنا کنیم. همچنین امیدواریم با این رویداد و فعالیت های اینگونه گاهی در جهت آموزش و همچنین ارتقای سلامت جامعه خصوصاً کودکان و جوانان جامعه برداریم. علیرغم جوان بودن این فعالیت در کشور ما خصوصاً در بین دانشجویان عزیز، استقبال خوبی صورت پذیرفت و پیش بینی می شود رویداد های آینده بیشتر نیز باشد.

وی افزود: کیفیت برگزاری با توجه به مساعدت و زحمات ریاست محترم و معاونت گرامی آموزشی و پژوهشی دانشگاه و تلاش های بی شائبه و همکاری صمیمانه مرکز رشد دانشگاه و همچنین فعالیت های خلاقانه و هدفمند شرکت کنندگان، با کیفیت بسیار خوبی برگزار گردید همچنین با استقبال صورت گرفته پیش بینی میگردد این قبیل فعالیت ها در شهر، استان و حتی کشوری قابلیت برگزاری داشته باشد.

از آنجا که دانشجویان در این زمینه فعال می باشند و انگیزه و پتانسیل بسیار بالایی در این فشر جامعه وجود دارد. اغلب شرکت کنندگان دانشجویان و اساتید گرامی بودند و نکته بسیار قابل توجه حضور گروه دانش آموزی در این رویداد بود که نشاناز حرکتی زیبا و رویه جلو در آینده کلان اقتصادی علمی کشور عزیزمانست.



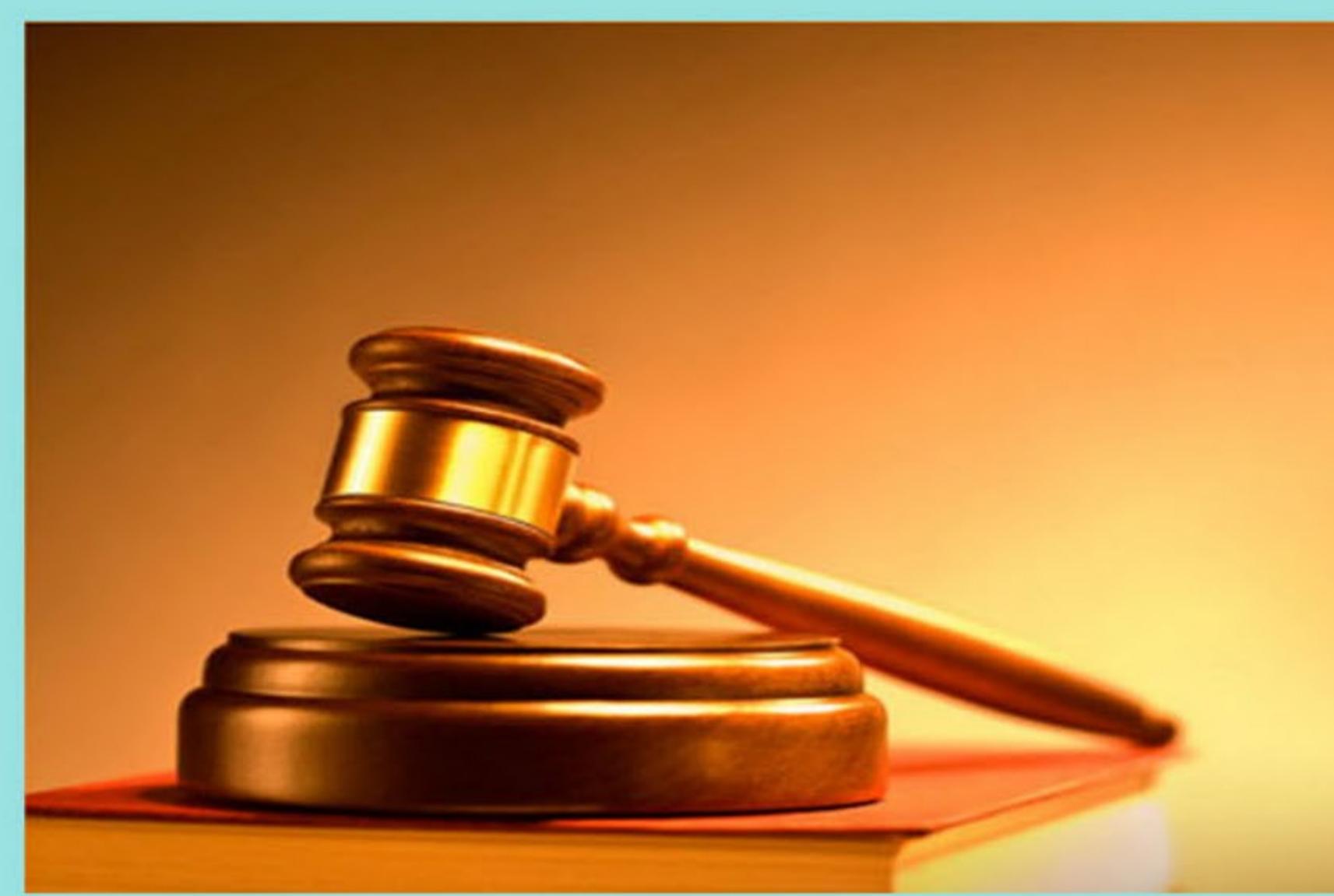
وظیفه آسانسور (بالابر)

آسانسور دستگاهیست که برای دست یابی آسان مردم به طبقات ساختمانهای مرتفع چند سالیست که جزء لاینفک این ساختمانها قرار گرفته. اهمیت این دستگاه به قدری بالاست که در هنگام خرید و فروش ساختمانها اولین پرسش از سوی خریدار این است این ملک آسانسورداره یا نه؟ بدغیریم فرهنگستان زبان و ادب فارسی که مسئولیت جستجو و بیداکردن واژه های نامانوس و بیگانه را در زبان و ادب فارسی بر عهده دارد توانست واژه بالابر را جایگزین این واژه غریب بنماید. این موضوع را به این دلیل نوشتیم چون اخیرا در جریان ورود و رونمایی از لایحه بودجه ۹۷ در مجلس مبلغ جزئی به این فرهنگستان اختصاص پیدا کرده و همین موضوع باعث شده تا بعضی مفروضات واکنش هایی را در فضای مجازی نسبت به آن انجام دهند. پس اینک متوجه شدیم که این فرهنگستان همچین بی جهت بودجه نمیگیرید البته این چالش هنوز در بین تعدادی از موافقان و مخالفان وجود دارد که چرا بالابر مگر این دستگاه پایین نمی آورد؟ در این حال ما قرار بود از وظایف آسانسور بگوییم و کم کم داشتیم از بحث اصلی دور می شدیم. همانگونه که در سطور اول به استحضار رسید سازنده ویا مختبر این وسیله هدفش رفت و آمد آسان و سریع مردم و نیز جلوگیری از آرتورز زانو بوده ولی حقیر متوجه شدم که در ادارات دولتی وظیفه ای دیگر برگرده آسانسور گذاره اند لابد تعجب میکنید. اصلا جای تعجب ندارد. یکی از مسئولیت های مدیران و کارکنان دایر دولتی در بحث تکریم ارباب رجوع ایجاد سازوکارهای لازم و مناسب برای ارائه خدمات مطلوب و موثر به مراجعین و با همان ارباب رجوع است. در حال حاضر اگر سر و کار تان به ادارات دولتی افتاده باشد متوجه صحبت گفتار من خواهید شد تنها سخنگوی مودب آسانسور است که در طبقات شمارا راهنمایی میکند و بدون هیچگونه اخزم و ناراحتی با جمله خوش آمدید شمارا برقه میکند. در خاتمه از فرهنگستان زبان و ادب فارسی عذرخواهی میکنم بدلیل آنکه نتوانستم از واژه بالابر بجای آسانسور استفاده کنم

بای

شکاری

العزم



باز خرید مرخصی پرسنل

در راستای ماده ۷۳ آئین نامه اداری استخدامی اعضا غیر هیات علمی کارکنان رسمی، پیمانی، رسمی آزمایشی، قرارداد تبصره ۳ و ۴ و قانون کار دائم؛ مجاز می باشد در صورت نیاز، نسبت به بازخرید ذخیره مرخصی استحقاقی خود اقدام نمایند.

شرایط با خرید:

- ۱) باز خرید آن بخش از مرخصی استحقاقی پرسنل که امکان ذخیره آن وجود ندارد، فاقد وجاهت قانونی است.
- ۲) مدت زمان مرخصی قابل بازخرید مرخصی حداقل ۲ ماه در طی هر دوره ده ساله می باشد.
- ۳) بازخرید ۲ ماه مرخصی کارکنان مشروط به داشتن حداقل ۳ ماه مانده مرخصی استحقاقی در زمان بازخرید می باشد.(به صورتی که یک ماه مرخصی استحقاقی بعد از بازخرید باقی بماند).
- ۴) مبلغ هر ماه بازخرید، معادل حقوق و مزايا مطابق آخرین حکم کار گزینی فرد خواهد بود.
- ۵) سقف سهمیه تخصصی واحد ها جهت بازخرید مرخصی به میزان دو درصد کارکنان مشمولین بازخرید مرخصی در هر واحد است. پرداخت مبلغ بازخرید از محل اعتبارات واحد مربوطه خواهد بود لذا تاییدیه امور مالی ضروری است.

خبرنگار ما باشید
اخبار مرتبط با دانشگاه
علوم پزشکی تربت
حیدریه را در هر کجا که
هستید برای ما ارسال
نمایید.

@thums_pr
pr@thums.ac.ir

«مولیٰ امیر المؤمنین علیہ السلام»:

بصحّة المزاج توجّد لذة الطعم.

کسی لذت غذا را می فهمد که مزاجی صحیح و سالم داشته باشد.

چاقی یا سلامتی، انتخاب با شماست

رونده شدار دهنده و رو به گسترش اضافه وزن و چاقی و بیماری های غیر واگیر مرتبط با آن و پیامدهای زیان بار آن از مهمترین مشکلات بهداشتی عمومی در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه بشمار می رود.

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۶، بیش از ۱.۹ میلیارد بزرگسالان ۱۸ سال و بالاتردارای اضافه وزن هستند که از این تعداد بیش از ۶۵۰ میلیون نفر بزرگسال چاق هستند. چاقی و اضافه وزن یکی از عوامل مهم و موثر در بروز بیماری های غیر واگیر مرتبط با تغذیه است، که بدنبال تغییر در الگوی مصرف غذایی، مصرف بی رویه مواد قندی و چربی ها، غذای های چرب و سرخ شده، فست فودها و کم تحرکی منجر به اضافه وزن و چاقی شده و خطر برخوبی بروز بیماری های غیر واگیر از جمله بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، سرطان، فشار خون بالا، دیس لیپیدمی و ... را افزایش می دهد. سامانه یوسفی مسئول واحد بیبود تغذیه معاونت بهداشت ضمن مطلب فوق افزود: طبق اطلاعات موجود در سامانه سیب

۵۶ درصد از جامعه تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه مبتلا به چاقی و اضافه وزن هستند که ۲۰ درصد آن مربوط به افراد چاق است همچنین از طرفی آمار مرگ و میر شهرستان های تابعه دانشگاه حاکی از در ۴۵۴۵ مرگ به علت بیماری های قلبی عروقی و ۱۴ درصد مرگ به علت سرطان است.

وی ادامه داد بررسی های انجام شده در خصوص علل زمینه ای موثر در بروز و شیوع بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، سرطان ها و ... نشان می دهد که چاقی از عوامل بسیار مهم و جدی در بروز این مشکلات به شمار می آید. اضافه وزن و چاقی پنجمین عامل خطر مرگ و میر در دنیا و سومین عامل خطر در کشور بوده و طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی ۴۴٪ بار دیابت، ۲۳٪ بار نارسایی قلبی و بین ۷٪ و ۴۱٪ بار سرطان های مرتبط را می توان به اضافه وزن و چاقی نسبت داد. چاقی با عوارضی همچون افزایش فشار خون، بیماری های قلبی، دیابت، سنگ های صفرایی، واریس، بواسیر، افزایش چربی خون، نقرس، آرتروز، کمردرد، تنگی نفس، بیماری های کبد و کیسه صفراء، سرطان های کولون و رکتوم، پروستات در مردان و سرطان سینه و تخدمان و مشکلات باروری در زنان و نهایتا کاهش عمرانسان مرتبط است.

سامانه یوسفی خاطر نشان کرد:

در این میان، اضافه وزن و چاقی در کودکان به عنوان تهدیدی جدی تر از بزرگسالان مطرح است. روز به روز به آمار کودکان چاق افزوده می شود. کودکان دارای اضافه وزن به احتمال زیاد در آینده بزرگسالان چاقی خواهند بود و نسبت به کودکان بدون اضافه وزن به احتمال زیاد به دیابت و بیماری های قلبی و عروقی در سنین جوانی، که به نوبه خود با شناسن بالاتر مرگ زودرس و ناتوانی بزرگسالی همراه است، مبتلا می شوند. در واقع کودکان و نوجوانان چاق هم از پیامدهای کوتاه مدت و هم از پیامدهای بلند مدت چاقی رنج میبرند.

وی در خاتمه عنوان داشت: در همین راستا، در چارچوب سند ملی تغذیه و امنیت غذایی با هدف "توقیف افزایش شیوع چاقی" بسیج آموزشی ملی "پیشگیری و کنترل چاقی با تغذیه سالم" با شعار "چاقی یا سلامتی انتخاب با شماست" از ۱۵ تا پایان دیماه سالجاری بطور هماهنگ در سطح کشور به اجرا گذاشتند. میشود، تا با همکاری همه دست اندر کاران سلامت شاهد ارتقا سلامت مردم کشور باشیم.

العزم

عطر درمانی یا آرومترایپی (Aromatherapy)

استفاده از بوها و عطرهای خاص برای رسیدن به یک میل فیزیکی با حالت احساسی مطلوب یا کمک به درمان یک بیماری را رایج درمانی با عطرهای می‌گویند. این روش درمانی با تحریک اعصاب کمک به درمان بیماری‌های روحی کرده و هیچ عارضه‌ای ندارد.

تحقیقات و آزمایشات متخصصین و دانشمندان اثبات کرده است، که عطرهایی که عطرهایی می‌توانند آثار خاصی بر جسم و روح می‌داشته باشند. هنگامی که عطرهای استشمام می‌شوند، از طریق پیاز بوبایی و تحریک اعصاب، بر روی مغز اثر می‌گذارد. این اثر گذاری ارتباط مستقیم به نوزو رایج است که استشمام می‌شود. تحریک بوهای مختلف از طریق مژک‌های بوبایی به سیستم لیمیک (قسمتی از مغز که خلق و خود، روحیات و قدرت یادگیری مارکتسل می‌کند) رفت و بر خواب و احساسات، راندگی، استرس، درد، تمرکز، حافظه و عشق، تاثیر می‌گذارد. تاثیر عطرهای بر گوش زندگی ما ملموس و شگفت‌انگیز است. رایج خوب‌گذاشت، سبزیجات، عطر خانه و باغات رختخوابیان و ... بر خلق و خود می‌گذارد. اگر کمی با جزییات به اطراف نگاه کنیم در می‌ایم که با برخی از عطرهای حتی زندگی می‌گذریم و حاضریم چیزهای زیادی را فردی استشمام این بوهای ارزشمند کنیم. مثل بوی آگوش مادر و یا فرزند...

بعضی از بوهای احساسات خوش و خوبی به مامی دهنده و بعضی ها هم مثل بوی آتش‌سوزی و با رایج‌های شیمیایی می‌توانند سبب بروز استرس، اضطراب، نکرانی و سردرد شوند. تاثیر قدرت عطرهای در تغییر روحیه به قدری است که در علوم درمانی، روشی بانام آرومترایپی باعطر درمانی یعنی استفاده از عطرهای برای درمان به وجود آمده است.

روانشناسان نیز معتقدند که عطر و رایج‌های متفاوت آنها بر روحیه و حالت جسمی و خواب انسان تاثیر گذار است. تاثیر برخی از بوهای می‌تواند دلیل تداعی‌هایی است که در ذهن ما صورت می‌گیرد. بعنوان مثال بتوان عطر دوست یا فرد مورد علاقه شما برای همیشه در ذهنان ثبت شده است و اگر سال‌ها بعد از دوستی‌تان، بوی آن عطر به مشامتن بخورد در شما احساس لذت، شادی و نشاط را بوجوده خواهد آورده و این لزوماً به دلیل بوی آن عطر نیست بلکه به علت تداعی خاطرات خوشی است که با دوست یا عزیزان داشته‌اید. معمولاً بوهایی که در طبیعت باعث ایجاد احساس خوب در ما می‌شوند مانند بوی غذاها یا میوه‌های مفید و سالم و ... برای سلامت و بقا نیز خوب و مفیدند و انسان‌ها را به سمت خود می‌کشانند و هر یوی که احساس بدی در فرد ایجاد کند، مانند بوی حاصل از غذاهای فاسد شده یا نائل و ... برای سلامت و بقا مضر است و انسان آن را از خود دور می‌گیرد.

در روش عطر درمانی اول از همه باید عطرهایی که انتقال دهنده حس و حال خوب هست را شناسایی کنیم. سپس با مصرف به جا و اصولی سعی کنیم روز پرنشاط و موفقی را برای خودمان رقم بزنیم. مثلاً استفاده از عطرهای حاوی رایج‌های خوشبو، باعث دیدن خوابهای مثبت، بوییدن اسطوخودوس باعث ترشح هورمون‌های خوشحالی، بوییدن عطر کل رز باعث کاهش فشار، و مقدار کمی اکالیپتوس باعث هوشیاری، بوی سبنل افزایش دهنده آرامش است. در واقع استشمام عطر خوب کمک به قوه خوشبینی و خوشحالی کرده و به فرد آرامش توان با اعتماد به نفس می‌بخشد.

۱- پژوهشگران به اشخاصی که دچار استرس و اضطراب زیاد شده‌اند، سفارش می‌کنند در کنار شیوه‌های درمانی از رایج‌های درمانی نیاز استفاده کنند. لازم به ذکر است، برایه جدیدترین پژوهشها بوی خوب، می‌تواند سبب از بین رفقن استرس و اضطراب در فرد شود.

۲- یک رایج‌های دلنشیں و وابسته به شخصیت در زمان اوج شلوغی کار می‌تواند موجب آرامش بخشی و ایجاد حس خوب در شما شود.

۳- اگر تحمل گرمای ناسیان را ندارید و از گوما کلافه و بداخلاق می‌شوید، بهتر است شامه خود را با عطرهایی از عصاره توش و خنک لیمو توش و مرکبات همنفس سازید.

۴- در هنگام کاهش اعتماد به نفس، عطر به کمک شما می‌شتابند؛ حتی الامکان برای بیوه اعتماد به نفسان عطری را انتخاب کنید که رایج‌های کل های بهاری دارند.

۵- استفاده از عطر اسطوخودوس در مکان و فضای خواب کسانی که دچار بی خوابی هستند، بسیار مفید عمل می‌کند.

۶- درمان ناراحتی و غصه و اضطراب اگر در مراحل حاد نباشد و هنوز به شکل افسردگی در نیامده باشد، با استفاده از آرومترایپی امکان پذیر است. اگر هم این عارضه پیشرفت کرده باشد، آرومترایپی می‌تواند یک روش مکمل در کنار دریافت داروهای تجویز شده توسط متخصص اعصاب باشد.

عطر درمانی بسیار قوی بوده و میتواند برای معالجه بسیاری از اختلالات خلقوی مؤثر باشد، هنر عطرهای صنعتی تداعی و شیشه سازی عطرهای خاطره‌ای انگیز، نشاط بخش و برانگیختن احساسات خاکوش ماست. به معجزه عطر درمانی ایمان داشته باشد!!

کلسترول، نوعی چربی است که با فعالیت سلولی کل بدن تداخل دارد. در مقادیر مشخص، کلسترول برای عملکرد صحیح سیستم قلبی عروقی، کبد و ترشح برخی از هورمون‌های ضروری است. بنابراین حفظ آن در محدوده سالم اهمیت زیادی دارد.

جمعیت از حد کلسترول در بدن به تدریج با بیماری‌های مانند آسیب‌های قلبی، سکته مغزی، مشکلات گردش خون و ... می‌شود.

مسومیت دارویی؛ بایدها و نبایدها!

داروها یکی از خطرناک ترین عوامل مسومیت زا در منازل می‌باشند. آمار مسومیت های دارویی مراجعه شده به بیمارستانهای مرجمع مسومین در کشور محدوده بین ۴۵ تا ۵۰ درصد از کل مسومیت‌ها را شامل می‌شود.

بطور کلی اغلب مسومیت‌های دارویی در بزرگسالان و به صورت تعمدی رخ می‌دهد و درصد پایینی از مراجعات مسومیت‌های دارویی مسومیت‌های شایع شده به بیمارستانهای کشور آمار بالایی دارد و مسومیت‌های دارویی و سپس مسومیت با سرمه کشاورزی، بالاترین علت مسومیت‌های تعتمدی را به خود اختصاص می‌دهند.

در اینجا شایعترین مسومیت‌های دارویی را جهت آشنایی بصورت خلاصه بیان می‌کنیم، مسومیت با مشروبات الکلی، مواد محرك آمفاتامینی من جمله ریتالین، قرص اکستاسی، شبشه، مسومیت با مواد مخدور که متابفانه امروزه اکثر مصرف کنندگان مخدر مسومیت با سرب بروز میدهد که این بدیل آغشته بودن ترکیبات مخدور با سرب در راستای افزایش وزن ترکیبات مخدور میباشد.

حال به علایم و نحوه‌ی برخورد با اینگونه مسومیت‌ها بصورت خلاصه میپردازیم در مورد مشروبات الکلی، متابفانه مشکل اصلی ترکیب متابول در مشروبات الکلی دست ساز میباشد که این مسومیت میتواند منجر به از دست دادن بینایی مصرف کننده شود. بدین علت در صورت مصرف مشروبات الکلی از وقوع علایم بینایی و داشتن دید برفکی میتواند به جوانان هشدار در ارتباط با مسومیت با متابول را گوشزد کرد و نکته مهم در این مسومیت تاخیری بودن علایم که این بدیل آغشته بودن ترکیبات مخدور با ۶ ساعت از زمان مصرف بصورت تهوع، استفراغ و کدورت دید و داشتن دید برفکی ظاهر میگردد.

در این موارد اولین اقدام دادن اثانول بعنوان آنتی دوت (پادزه) میباشد. در مسومیت با ترکیبات محرك که امروزه مصرف کنندگان اصلی آن جوانان میباشد باید خاطر نشان کرد که مصرف ریتالین، قرص اکستاسی میتواند منجر به افزایش ضربان فلب، افزایش دمای بدن، گشادی مردمک چشم و تشنج،... شود که در صورت ایجاد هر گونه علایم ذکر شده اولین اقدام درمانی استفاده از دیازپیام جهت کنترل تشنج میباشد و ادامه اقدامات علامت درمانی میباشد. گاهها در مسومیت با مواد محرك بالا خاص ترکیباتی مانند شیشه احتمال توهمند و پرخاشگری بسیار بالا میباشد که بصورت علامت درمانی تنها از آمپول هالوپریدول جهت کنترل توهمند و پرخاشگری بیمار کمک گرفته میشود.

در مورد مسومیت با مواد مخدور که فرد یا مصرف کننده یا فرد جا به جا کننده مواد میباشد احتمال وقوع مسومیت بالا گزارش میشود. در مسومیت با مواد مخدور سیستم تنفسی و قلبی بیمار مهمن ترین عضو تحت تاثیر و علت اصلی مرگ و میر نیز میباشد. در این موارد از آنتی دوت احتصاصی ترکیبات مخدور که همان نالوکسان میباشد استفاده میگردد. نکته قابل توجه مسومیت با سرب در ترکیبات مخدور میباشد که متابفانه آثار مخرب بر مفاصل که بصورت درد عضلانی و آسیب ارگانهای حیاتی من جمله کلیه را بدنبال دارد که در صورت مصرف مداوم میتواند منجر به ایجاد درجات شدیدی از نارسایی کلیه شود. در مسومیت با سرب تنها راه درمان استفاده از چلاتور (ترکیباتی که فلزات را به خود جذب میکنند) EDTA یا دیمرکاپرول میباشد.

یکی از بالاترین مسومیت‌ها در سنین اطفال بدیل مصرف مواد سوزاننده من جمله واپتکس، چاه بازکن، تیرک، جوهر نمک و دیگر مواد شوینده مصرفی در منازل میباشد که متابفانه اطفال بدیل کنجدکاری بالا و عدم احتیاط مادران جهت دور از دسترس قرار دادن این مواد از دسترس اطفال میتواند منجر به وقوع مسومیت‌های خطرناک دارویی شود که در برخورد با مواد سوزاننده به هیچ وجه توصیه به القای تهوع و شستشوی معده نمیباشد زیرا که این اقدامات منجر به آسیب بیشتر دیواره گوارش و آسپریاسیون ترکیبات به ریه و خطر خفگی را بدنبال دارد. البته ناگفته نماند که بالاترین راهکار این است که جوانب احتیاط توسط مادران در منازل جهت دور از دسترس قرار دادن ترکیبات صورت گیرد. در انتهای در مورد مسومیت‌های پوستی، مانند سرمه کشاورزی یا هر گونه ترکیبات اسید و باز که در تماس با پوست یا داخل چشم بمدت حداقل نیم ساعت میباشد و از طرفی در ارتباط با سرمه شستشوی بدن یا چشم بمدت حداقل نیم ساعت میباشد و از طرفی در ارتباط با سرمه استفاده از صابون از جمله اقدامات مهم درمانی میباشد که سرمه از روی پوست کامل پاک شوند.

دکتر سمانه کاخکی - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

العہد

امام جواد(ع):
أَرْبَعُ خَصَالٍ تُعِينُ الْمَرءَ عَلَى الْعَمَلِ: الصِّحَّةُ وَالْغَنِيَّةُ وَالْعِلْمُ وَالتَّوْفِيقُ.
چهار عامل است که انسان را در کارهای خود یاری می دهد: سلامتی،
توانگری، علم و دانش، و توفیقات الهی.

جشن روز دانشجو



همایش روز پژوهش



ماراتون استارت‌آپی هنر و سلامت

