انعکاس سلامت

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

ماهنامه روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه | شماره ۱۳ | اسفند ۱۴۰۳ | February / March 2025



دکتر محسن زنگنه اعلام کرد:

مشوق های مجلس برای افزایش ماندگاری پزشکان

۳

پیام مهمی که از دیدار رییس دانشگاه با وزیر بهداشت مخابره شد؛

گره‌گشایی از چالش‌های حوزهٔ سلامت منطقه

۴



دکتر سجاد رحیمی در نشست خبری پویش "نه به تصادف" :

تصادفات جاده‌ای به مثابه جنگی تمام عیار

۲



گفتگو با احمد بلبل تربتی
خیر نام‌آشنای حوزه سلامت؛

روایتی از عشق در خدمت به مردم

۱۱



روزه برای چه افرادی مفید و برای چه افرادی ممنوع است؟

۱۴



سرپرست بیمارستان امام حسین(ع) :

آمادگی صد درصد در پذیرش مصدومان ترافیکی داریم

۷

در گفتگو با فرمانده پلیس راه تربت حیدریه-مشهد مطرح شد:

سلامت در سفر با رانندگان با فرهنگ محقق می شود

۹

با ۹۰ درصد پیشرفت فیزیکی؛

مجتمع رفاهی شهدای سلامت در آستانه تکمیل

۱۲

به پاس سال‌ها تلاش صادقانه؛

از بازنشستگان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه تجلیل شد

۳

در راستای پیشگیری
از بیماری‌ها در ایام نوروز؛

مانور مدیریت مهندسی بهداشت محیط برگزار شد

۱۶

در نشست با مسئولان قضایی تربت حیدریه تاکید شد:

نقش مهم دانشگاه علوم پزشکی در ارتقای سلامت اجتماعی



در نشستی با حضور دادستان، رئیس حوزهٔ قضایی، رئیس، معاون درمان و تعدادی از مدیران دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه از فعالیت‌های موثر و ابتکاری این دانشگاه در حوزهٔ اجتماعی و همکاری با انجمن حمایت از زندانیان قدردانی شد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه در این نشست گفت: یکی از مهم‌ترین رسالت‌های دانشگاه اجرای برنامه‌های مدون برای ارتقای سلامت اجتماعی است.

دکتر سجاد رحیمی افزود: دانشگاه علوم پزشکی آمادگی دارد تا در اقدامات مشترک با حوزهٔ قضایی شهرستان در راستای برنامه‌های فرهنگی و ایجاد مراکزی از جمله مراکز درمان سوءمصرف مواد مخدر ایفای نقش کند.

دادستان عمومی و انقلاب شهرستان تربت حیدریه نیز در این نشست اظهار داشت: وجود یک مرکز علمی سطح بالا مانند دانشگاه علوم پزشکی در منطقه یک ظرفیت عظیم است که می‌تواند شاخص‌های سلامت اجتماعی را ارتقا دهد.محمد حسن‌نژاد ادامه داد: یکی از مهم‌ترین اقدامات مشترک حوزهٔ قضایی و دانشگاه علوم پزشکی راه‌اندازی یک مرکز درمان سومصرف موادمخدر بود که درآمدهای آن در اقدامی خداپسندانه به خانواده‌های زندانیان کم‌بضاعت اختصاص یافته است.

درخطبه‌های نمارجمعهٔ تربت حیدریه تاکید شد:

اهمیت همراهی مردم با پویش ملی "نه به تصادف"



حجت‌الاسلام و المسلمین معلمی، امام جمعهٔ تربت حیدریه، در خطبه‌های نماز جمعه این هفته با تأکید بر ضرورت رعایت قوانین رانندگی و همراهی آحاد جامعه با پویش ملی "نه به تصادف"، به تبیین اهمیت این موضوع در آستانهٔ ایام نوروز پرداخت.امام جمعه تربت حیدریه با اشاره به آمار نگران‌کنندهٔ تصادفات جاده‌ای در کشور، گفت: متأسفانه سالانه بیش از ۲۰ هزار نفر در تصادفات کشته می‌شوند. این آمار زنگ خطری برای همه ماست و باید توجه بیشتری به ایمنی سفرهای نوروزی داشته باشیم.

وی ضمن دعوت از آحاد شهروندان برای پیوستن به پویش "نه به تصادف"، تأکید کرد: یک نکته ضروری در سفر این است که رانندگان عاقلانه و با احتیاط کامل رانندگی کنند. رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی تنها یک وظیفه نیست، بلکه یک مسئولیت اجتماعی است که بر عهده همه ماست.حجت‌الاسلام معلمی در ادامه به اهمیت فرهنگ‌سازی در زمینه ایمنی جاده‌ها اشاره کرد و افزود: همه ما می‌توانیم با همکاری و همراهی یکدیگر، فرهنگ ایمنی در رانندگی را تقویت کنیم و از بروز حوادث تلخ جلوگیری کنیم.

وی در پایان بر همکاری آحاد جامعه در راستای کاهش تصادفات و حفظ جان مسافران، تأکید کرد و گفت: امیدواریم با پیوستن همه به این پویش، نوروزی امن و بدون حادثه را تجربه کنیم.

سخن سردبیر

یک سال با «انعکاس سلامت»

گامی مؤثر در ارتقای فرهنگ سلامت



مسعود سعادت‌نژاد: به مناسبت یک سالگی نشریه «انعکاس سلامت»، ماهنامه اداره روابط عمومی و امور بین‌الملل دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، لازم است به نقش بی‌بدیل رسانه در ارتقای فرهنگ سلامت جامعه اشاره‌ای داشته باشیم. رسانه‌ها به‌سان پل ارتباطی میان دانش و جامعه، وظیفه‌ای خطیر در اطلاع‌رسانی صحیح و به‌موقع به عهده دارند؛ امری که در نظام سلامت کشور از اهمیت و حساسیت ویژه‌ای برخوردار است. در یک سال گذشته، نشریه «انعکاس سلامت» با انتشار محتوای علمی و آموزشی، گام‌های مؤثری در ارتقای آگاهی عمومی و آموزش سلامت برداشته است.

افزایش غنای کمی و کیفی مطالب نشریه و پیشرفت چشمگیر آن در جذب مخاطب، نشانه‌ای از تلاش مستمر و خستگی‌ناپذیر هیات تحریریه و حمایت‌های مدیران ارشد، به‌ویژه اهتمام نظر رئیس محترم دانشگاه است. این نشریه با پوشش موضوعات گوناگون سلامت، به ترویج فرهنگ پیشگیری و ارتقای سطح آگاهی جامعه یاری رسانده و به‌عنوان منبعی معتبر در دسترس عموم قرار گرفته است.

بر خود فرض می‌دانم که از زحمات تمامی افرادی که در این مسیر همراه ما بوده‌اند، به ویژه هیات تحریریه‌ای حرفه‌ای که با دقت نظری خاص و تلاشی ستودنی در این عرصه هنرنمایی نموده‌اند، قدردانی کنم. امید دارم در سال‌های آینده نیز با تداوم این روند و بهره‌مندی از نظرات و پیشنهادات مخاطبان، بتوانیم به بهبود سلامت جامعه‌مان ادامه دهیم و نقش رسانه را در این زمینه بیش از پیش پررنگ‌تر سازیم.

دکتر سجاد رحیمی در نشست خبری پویش "نه به تصادف" :

تصادفات جاده‌ای به مثابه جنگی تمام عیار



رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه با بیان این که تصادفات جاده‌ای مانعی برای توسعه کشور است، گفت: ما به اندازه یک جنگ تمام‌عیار، سرمایه‌های انسانی خود را از دست می‌دهیم.

دکتر سجاد رحیمی بیستونی، در نشست خبری با اصحاب رسانه با بیان آمار تکان‌دهنده‌ای از تلفات جاده‌ای در محدوده شهرستان‌های تربت حیدریه، مه‌ولات و زاوه، بر ضرورت اقدام فوری برای کاهش این حوادث تأکید کرد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه با اشاره به آمار یک سال گذشته، اظهار کرد: در طول یک سال، ۱۸۰۴ مورد تصادف در جاده‌های این منطقه ثبت شده است که منجر به فوت ۲۷۰ نفر و مصدومیت ۳۹۸۹ نفر شده است. این آمار نه تنها یک فاجعه انسانی است، بلکه هزینه‌های سنگین اقتصادی و اجتماعی نیز به همراه دارد.

وی با اشاره به عوامل اصلی تصادفات، گفت: خطای انسانی، جاده‌های ناامن، نقص فنی خودروها و عدم رعایت مقررات رانندگی از جمله دلایل اصلی این حوادث هستند. خواب‌آلودگی، استفاده از تلفن همراه و سرعت غیرمجاز نیز از دیگر عوامل افزایش تصادفات است.

رحیمی تأکید کرد: ما باید به‌صورت جدی به سمت فرهنگ‌سازی حرکت کنیم. آموزش عمومی درباره اهمیت خواب کافی (حداقل ۷ ساعت در شبانه‌روز)، عدم استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی و رعایت سرعت مجاز می‌تواند جان بسیاری را نجات دهد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه با بیان این که تصادفات جاده‌ای مانعی برای توسعه کشور است، بیان کرد: ما به اندازه یک جنگ تمام‌عیار، سرمایه‌های انسانی خود را از دست می‌دهیم. این پویش ملی با هدف کاهش تصادفات و نجات جان انسان‌ها آغاز شده است، اما موفقیت آن تنها با مشارکت همگانی ممکن خواهد بود.

وی از تمامی نهادهای مرتبط، سازمان‌های مردمی و شهروندان خواست تا در این پویش مشارکت کنند و افزود: شناسایی نقاط پرحادثه، بهبود زیرساخت‌های جاده‌ای، افزایش نظارت بر رانندگان و آموزش‌های مستمر می‌تواند به کاهش چشمگیر تصادفات منجر شود.

رحیمی در پایان با تأکید بر این که هر فوتی در جاده‌ها تنها یک عدد نیست، بلکه داستان یک زندگی از دست رفته است، از همه خواست تا با رعایت مقررات و مشارکت در این پویش، به کاهش آمار تصادفات کمک کنند.

● ما به اندازه یک جنگ تمام‌عیار، سرمایه‌های انسانی خود را از دست می‌دهیم. این پویش ملی با هدف کاهش تصادفات و نجات جان انسان‌ها آغاز شده است

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه عنوان کرد: پویش ملی نه به تصادف، با حمایت وزارت بهداشت، پلیس راهور و دیگر نهادهای مرتبط، برنامه‌های گسترده‌ای را در زمینه آموزش، فرهنگ‌سازی و بهبود زیرساخت‌های جاده‌ای در دستور کار قرار داده است.

خبر اول

در دور دوم اعتباربخشی موسسه‌ای؛

دریافت اعتبارنامهٔ ٤ ساله



مشاور رییس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه در آموزش عالی و تحقیقات گفت: این دانشگاه در دور دوم اعتباربخشی موسسه‌ای دانشگاه‌های کشور، موفق به دریافت اعتبارنامه ۴ ساله کامل شد.دکتر یوسف مهدی‌پور افزود: این موفقیت نشان از تلاش مستمر و برنامه‌ریزی دقیق این دانشگاه در ارتقاء کیفیت خدمات آموزشی، پژوهشی، بهداشتی و درمانی دارد.وی اظهار داشت: اعطای گواهی اعتباربخشی با هدف تداوم روند بهبود کیفیت موسسات آموزشی صورت می‌گیرد و به دنبال تضمین کیفیت خدمات است.

وی ادامه داد: این موفقیت نویدبخش آینده‌ای درخشان برای تربیت نیروی انسانی متخصص و کارآمد در حوزه سلامت است.

خبر دوم

معاون توسعهٔ مدیریت و منابع دانشگاه خبر داد:

دستورالعمل تکریم پیشکسوتان تصویب شد



معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه از تصویب دستورالعمل تکریم پیشکسوتان این دانشگاه خبر داد.

امیر گل‌محمدیان گفت: در قالب این دستورالعمل، بخشی از خدمات پاراکلینیکی و بهداشتی مورد نیاز پیشکسوتان به‌صورت رایگان به آن‌ها ارائه خواهد شد.وی اضافه کرد: بخشی از پاداش‌های پایان خدمت بازنشستگان سال ۱۴۰۰ به بعد پرداخت شده و تلاش برای ادامه این روند همچنان در جریان است.

وی همچنین افزود: مطالبات مربوط به ماندهٔ مرخصی‌های بازنشستگان در دستور کار قرار دارد و امیدواریم با تأمین اعتبار لازم، این پرداخت‌ها در ماه‌های ابتدایی سال آینده انجام شود.

دکتر محسن زنگنه اعلام کرد:

مشوق های مجلس برای افزایش ماندگاری پزشکان



نماینده شهرستان های تربت حیدریه، زاوه و مه ولات در مجلس شورای اسلامی، در آیین افتتاح پانسیون پزشکان بیمارستان آموزشی درمانی نهم دی گفت: مجلس به دنبال تصویب مشوق هایی برای افزایش ماندگاری پزشکان است

دکتر محسن زنگنه افزود: لازم است از این قشر که حافظ جان ما انسان‌ها هستند، تکریم شود تا با انگیزه بیشتر به مردم خدمت کنند.

وی اظهار داشت: اگر تسهیلات و امکانات رفاهی در اختیار پزشکان قرار داده شود و از نظر بحث‌های حقوقی و درآمدی، جذابیت‌های لازم برایشان ایجاد گردد، انگیزه‌ای برای مهاجرت به شهرهای بزرگ‌تر نخواهند داشت.

این نماینده مجلس از رئیس و مسئولان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه به جهت اینکه در تکریم همکاران خود اهتمام دارند، قدردانی کرد و گفت: تکریم و پاسداشت پزشکان و کارکنان نظام سلامت، کیفیت خدمات درمانی به مردم را افزایش می‌دهد.

دکتر زنگنه تصریح کرد: مجلس مشوق‌های خوبی برای کمک به این موضوع تدوین نموده که افزایش تعرفه‌های پزشکی در مناطق کم‌برخوردار از آن جمله است.

رفع دغدغه‌های اسکان

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت‌حیدریه نیز در آغاز این مراسم گفت: مکلف و متعهد هستیم تا امکانات رفاهی و شرایط اسکان مناسب را برای پزشکان فراهم آوریم.دکتر سجاد رحیمی افزود: با توجه به نزدیکی تربت‌حیدریه به مرکز استان و علاقه پزشکان به مهاجرت از این خطه، تمام تلاش خود را به کار بستیم تا شرایط خوبی برای ماندگاری آنان فراهم کنیم.

این مقام مسئول ادامه داد: این ساختمان در زمینی به مساحت ۱۲۱۰ متر مربع در چهار طبقه شامل ۱۶ واحد مسکونی است که برای ساخت و تجهیز آن اعتباری بالغ بر ۱۶۰ میلیارد ریال هزینه شده است.وی رفع دغدغه‌های پزشکان را بسیار مهم برشمرد و گفت: با توجه به نزدیکی تربت‌حیدریه به مرکز استان، باید از این ظرفیت به نفع شهرستان استفاده نماییم و با فراهم کردن زیرساخت‌های رفاهی و اقامتی، امکان ماندگاری آنان را فراهم سازیم.

افزایش ماندگاری پزشکان

رئیس بیمارستان نهم دی تربت‌حیدریه نیز در این مراسم اظهار کرد: یکی از اهداف مهم ما، جذب و نگهداشت پزشکان متخصص است که با ساخت این پانسیون‌ها، بخشی از این هدف محقق می‌شود.

دکتر زهرا نیک‌فرجام از همراهی خیران در تکمیل و تجهیز این ساختمان قدردانی کرد و گفت: این عزیزان مایه دلگرمی و افتخار ما هستند و همواره در پیشبرد اهداف آموزشی و درمانی در کنار ما هستند.لازم به ذکر است هم اکنون تعداد ۲۵ نفر از پزشکان متخصص بیمارستان نهم دی تربت حیدریه در این پانسیون اسکان داده شده اند.

گزارش

به پاس سال‌ها تلاش صادقانه؛

از بازنشستگان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه تجلیل شد

در مراسمی با حضور رئیس، معاونان، اعضای هیئت رئیسه و جمعی از بازنشستگان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، از بازنشستگان و پیشکسوتان این دانشگاه تکریم و قدردانی به عمل آمد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه در این مراسم گفت: کارکنان بازنشسته، گنجینه‌ای از تجربیات هستند که در کنار نسل جوان، ظرفیت مناسبی را برای پیشرفت حوزه سلامت ایجاد می‌کنند.

دکتر سجاد رحیمی با اشاره به وجود ۶۰۰ بازنشسته در سطح دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، بر حمایت جدی از این عزیزان و استفاده از خرد و اندیشه‌های آنان تأکید کرد.

وی همچنین افزود: بازنشستگان سال‌ها با تعهد، دلسوزی و پشتکار، در مسیر ارتقای نظام سلامت و پیشبرد اهداف دانشگاه گام برداشته‌اند و وظیفه ماست که به بهترین شکل ممکن آنان را تکریم کنیم.

این مقام مسئول اظهار داشت: همکاری بازنشستگان هرگز نباید با این مجموعه قطع شود، تا هم دانشگاه بتواند از تجربیات آنان بهره‌مند



شود و هم این قشر زحمتکش و باتجربه از مزایا و رفاهیات تداوم یابد.

وی به انتخاب مشاور امور بازنشستگان در این دانشگاه اشاره کرد و گفت: این اقدام به منظور پیشبرد امور رفاهی و تکریم این قشر زحمتکش صورت گرفته تا همیشه بتوانیم قدردان زحمات آنان باشیم.

خبر

در پارک ترافیک شهرستان؛

کودکان به پویش ملی "نه به تصادف" پیوستند



در مراسمی ویژه، تعدادی از کودکان ۴ تا ۶ ساله شهر تربت حیدریه در پارک ترافیک این شهر به پویش ملی "نه به تصادف" پیوستند.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه ضمن ابراز خرسندی از استقبال پرشور کودکان و خانواده‌ها از این پویش، اظهار داشت: این برنامه، فرصت ارزشمندی برای آموزش مفاهیم کلیدی ترافیکی به کودکان در سنین پایه بود که هدف اصلی آن، نهادینه کردن فرهنگ صحیح ترافیکی از دوران کودکی است.

دکتر محمد قربانی با اشاره به برنامه‌های متنوع آموزشی اجرا شده در این مراسم افزود: کارشناسان راهنمایی و رانندگی با زبانی کودکانه و استفاده از ابزارهای آموزشی جذاب مانند ماکت‌های خیابان، چراغ راهنمایی و رانندگی و بازی‌های آموزشی، مفاهیم پایه‌ای عبور و مرور ایمن، شناخت علائم راهنمایی و رانندگی و اهمیت احترام به قوانین را به کودکان آموزش دادند.

یک مسئول مطرح کرد:

نقش کودکان در فرهنگسازی

رییس مرکز بهداشت تربت حیدریه با تأکید بر نقش بی‌بدیل کودکان در فرهنگ‌سازی ترافیکی در جامعه، بیان داشت: کودکان، بهترین پیام‌آوران و سفیران فرهنگی در خانواده‌ها هستند و آموزش‌هایی که این فرشته‌های کوچک فرا گرفتند،می‌تواند تأثیر چشمگیری در ارتقای آگاهی عمومی و تغییر رفتارهای پرخطر ترافیکی داشته باشد.

مرتضی عباسی پیوستن کودکان به پویش "نه به تصادف" را نه تنها یک حرکت نمادین، بلکه یک سرمایه‌گذاری بلندمدت برای آینده‌ای ایمن‌تر دانست.

وی تصریح کرد: این کودکان با دریافت کارت همیار سلامت، رسماً به جمع مدافعان سلامت جامعه پیوستند و مسئولیت انتقال پیام "نه به تصادف" را به اطرافیان خود بر عهده گرفتند.

خبر

با ۹۰ درصد پیشرفت فیزیکی؛

مجتمع رفاهی شهدای سلامت در آستانه تکمیل



رییس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه از پیشرفت ۹۰ درصدی احداث مجتمع رفاهی شهدای سلامت این دانشگاه خبر داد.

دکتر سجاد رحیمی گفت: مجتمع رفاهی شهدای سلامت با زیربنای دو هزار و ۵۰۰ متر مربع در دو طبقه در حال احداث است.

وی ادامه داد: در طبقهٔ همکف این مجتمع، سلف سرویس دانشجویی و آشپزخانه با زیربنای هزار و ۶۰۰ متر مربع و در طبقهٔ اول فضای اداری معاونت فرهنگی دانشجویی با زیربنای ۹۰۰ متر مربع در حال تکمیل می‌باشد.

این مقام مسئول با بیان این‌که کلنگ احداث این مجتمع در سال ۱۴۰۰ به زمین زده شده است، اظهار داشت: تا کنون ۳۵۰ میلیارد ریال برای احداث آن اعتبار هزینه شده است که حدود ۱۵۰ میلیارد ریال دیگر نیز برای تکمیل و تجهیز اعتبار لازم است.

با هدف ارتقای سطح سلامت جامعه؛

تعاملات منطقه ای گسترش می یابد

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی نیشابور، در سفر به شهرستان تربت حیدریه از مراکز خدمات جامع سلامت و واحدهای مختلف حوزه بهداشت این شهرستان بازدید کرد.

دکتر علی‌اکبر محمدی ضمن دیدار با معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، مدیران و کارکنان این معاونت، به بررسی دقیق وضعیت شاخص‌های بهداشتی و برنامه‌های پیشگیری و کنترل بیماری‌ها و همچنین وضعیت بهداشت محیط و حرفه‌ای این شهرستان پرداخت.

وی خواستار افزایش تعاملات و بازدیدهای کارشناسی بین دو شهرستان شد و گفت: امیدوارم این رفت و آمدها، هم‌افزایی و رشد پایه‌های علمی و تجربی را برای این دانشگاه‌ها به ارمغان بیاورد.

دکتر محمد قربانی معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه نیز گفت: این بازدید با هدف تبادل تجربیات و بهره‌گیری از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های دانشگاه‌های علوم پزشکی تربت حیدریه و نیشابور انجام شد.

پیام مهمی که از دیدار رییس دانشگاه با وزیر بهداشت مخابره شد؛

گره‌گشایی از چالش‌های حوزهٔ سلامت منطقه



در ماه‌های اخیر، پیگیری‌های مداوم رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه و معاونین وی در سطح وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، نتایج قابل توجهی به همراه داشته است. این تلاش‌ها که با همراهی و همکاری نماینده مردم منطقه در مجلس شورای اسلامی برگزار شد، به شناسایی و رفع نیازهای فوری دانشگاه کمک کرده و دستاوردهای مثبتی در بهبود خدمات سلامت در منطقه به ارمغان آورده است.

پیگیری اولویت‌های دانشگاه

امیر گل‌محمدیان، معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، در خصوص نشست با وزیر بهداشت که با حضور نماینده مردم منطقه در مجلس شورای اسلامی برگزار شد گفت: در این دیدار، بسیاری از نیازهای فوری دانشگاه به اطلاع وزیر بهداشت رسید و با نظر مساعد ایشان مواجه شد.

وی بیان داشت: این دیدار که دستاوردهای بسیار مهمی به دنبال داشت نمودی از توجه ویژه وزارت بهداشت به مسائل و چالش‌های دانشگاه‌های علوم پزشکی در سطح کشور بود.

ساماندهی نیروهای شرکتی

به گفتهٔ گل‌محمدیان یکی از مسائل بحرانی که در این نشست مورد بحث قرار گرفت، ساماندهی نیروهای شرکتی و به‌روزرسانی مطالبات آن‌ها بود. وی با تأکید بر ضرورت این موضوع، اظهار داشت: این مسئله مساعدت ویژه وزیر بهداشت را به دنبال داشت و امیدواریم که این رویکرد به تسریع در حل مشکلات کارکنان دانشگاه منجر شود.

نوسازی ناوگان آمبولانسی

نشست با معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان اورژانس دیگر نشست مهم مسئولان دانشگاه در سفر به تهران بود. نشستی که خبرهای بسیار خوشی از آن مخابره شد.نوسازی ناوگان آمبولانسی دانشگاه از مباحث مهمی بود که در نشست با دکتر دهقان‌پور بررسی شد.

گل‌محمدیان در خصوص دستاوردهای این نشست بیان داشت: در این دیدار مقرر شد اعتبار ویژه‌ای به نوسازی ناوگان آمبولانسی اختصاص یابد. بزرگ‌ترین چالش ما در این حوزه، فرسودگی ناوگان آمبولانسی و کمبود نیروی انسانی است که برای بازسازی ناوگان موجود، مبلغ سه میلیارد تومان اختصاص داده شد.

وی ادامه داد: همچنین در قالب تفاهم‌نامه‌ای با سازمان اورژانس کشور، اعتبارات خوبی برای توسعه پایگاه‌های اورژانس تصویب شد. همچنین در سال آتی، یک دستگاه موتورلانس دیگر به اورژانس این دانشگاه تحویل داده خواهد شد.

اختصاص اعتبار برای ساخت پایگاه اورژانس

گل‌محمدیان همچنین از اختصاص مبلغ یک میلیارد و پانصد میلیون تومان برای ساخت پایگاه اورژانس پنج شهری خبر داد و گفت: فرایند ساخت این پایگاه به‌زودی آغاز خواهد شد.

وی ادامه داد: به‌علاوه، ساخت مرکز مدیریت بحران و ستاد اورژانس پیش بیمارستانی نیز در این نشست مورد تأکید قرار گرفت. گل‌محمدیان اظهار داشت: این مرکز با هدف تجمیع واحدهای ستادی اورژانس، مرکز ارتباطات، MCMC و EOC احداث خواهد شد و هزینه آن حدود ۳۰ میلیارد تومان برآورد شده است که ۳۰ درصد آن از سوی سازمان اورژانس کشور تأمین خواهد شد.

پرداخت بدهی‌ها به شرکت‌های دارویی

دکتر نقی شهابی، معاون توسعهٔ مدیریت و منابع سازمان غذا و دارو دیگر میزبان جلسات رئیس و معاون توسعهٔ مدیریت و منابع دانشگاه بود.

گل‌محمدیان در خصوص مهم‌ترین مباحث مطرح شده در این نشست گفت: با دستور ویژه‌ای که از سوی سازمان غذا و دارو مبنی بر تسریع روند پرداخت معوقات شرکت‌های دارویی صادر شده امیدواریم در دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه نیز بدهی شرکت‌ها به سرعت پرداخت و تسویه شود؛ موضوعی که می‌تواند تأثیر مثبتی بر تأمین دارو و خدمات درمانی در دانشگاه داشته باشد.

تأکید بر تکمیل انبار دارویی

همچنین در این دیدار نیازهای مرتبط با تکمیل انبار دارویی دانشگاه به‌ویژه برای تأمین نیاز دارویی ۵۰۰ هزار نفر در جنوب خراسان رضوی مطرح شد.

گل‌محمدیان در خصوص این اقدام مهم بیان داشت: با مساعدت سازمان غذا و دارو، قرار است این انبار تجهیز و بهسازی شود که می‌تواند از نگرانی‌های حوزه تأمین دارو به‌ویژه در شرایط بحرانی بکاهد.

عیدانه

به پاس قدردانی از خدمات کارکنان دانشگاه؛

بسته‌های عیدانه میهمان سفره‌های هفت سین

به مناسبت نوروز و تقارن آن با ماه مبارک رمضان، دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه ۲۸۰۰ بسته عیدانه میان کارکنان خود توزیع کرد.

علی صنعتی، سرپرست اداره پشتیبانی و امور رفاهی دانشگاه، با اشاره به مساعدت ویژه رئیس و معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه، هدف این اقدام را قدردانی از زحمات همکاران و ایجاد روحیه شادابی در میان پرسنل عنوان کرد.

وی اظهار داشت: هر بسته شامل اقلامی چون پسته اکبری، مغز بادام درختی، مغز بادام هندی، دو نوع شیرینی و شکلات است که با دقت از بهترین تأمین‌کنندگان بازار انتخاب شده‌اند.

صنعتی همچنین اعلام کرد که این بسته‌ها با توجه به تعداد کارکنان به تمامی واحدهای دانشگاه ارسال و توزیع شده است.

سرپرست معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه:

روایت جاده ها و جان ها در نوروز ۱۴۰۴

یگانه جراح: معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه از آماده‌باش کامل بیمارستان ها و مراکز درمانی این دانشگاه در ایام پیش رو خبر داد و گفت: تعطیلی بخش‌های بستری در تعطیلات نوروزی ممنوع است.

دکتر زینب عباس‌پور با اشاره به تقارن نوروز با ماه مبارک رمضان و افزایش حجم سفرهای جاده‌ای، اظهار داشت: در ایام پیش رو، خط تماس اضطراری/ماهواره‌ای در ستاد دانشگاه برای پاسخگویی به نیازهای اورژانسی فعال می‌شود.

وی ادامه داد: اقدامات دیگری نیز در دستور کار قرار گرفت که شامل تهیه دستورالعمل‌های طرح ضربتی کاهش تلفات در حوادث ترافیکی با تمرکز بر پذیرش سریع مصدومین، اجرای صحیح کد ویژه ۹۹۹، ارائه خدمات با کیفیت در بخش اورژانس، تهیه طرح ارجاع بومی هر منطقه و آموزش پرسنل مراکز درمانی برای مدیریت مصدومین است.

لزوم رعایت قوانین رانندگی

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: توجه به قوانین راهنمایی و رانندگی، مهم‌ترین راهکار کاهش تصادفات و حوادث ترافیکی در کشور است.

وی افزود: غفلت از این موضوع منجر به بروز حوادث دل‌خراش و افزایش آمار نگران‌کننده مرگ و میر هموطنان‌مان شده است.

وی با اشاره به اینکه عامل انسانی نقش بسیار مهمی در بروز حوادث جاده‌ای ایفا می‌کند، گفت: رعایت سرعت مطمئنه، پرهیز از رانندگی در شرایط خستگی و خواب‌آلودگی، استفاده از کمربند ایمنی و توجه به قوانین راهنمایی و رانندگی از مهم‌ترین و ساده‌ترین راهکارهای کاهش تصادفات و حوادث ترافیکی است.وی همچنین از ثبت چهار هزار و ۷۵۶ پرونده مصدومان تصادفات جاده‌ای در بیمارستان‌های تحت پوشش این دانشگاه از ابتدای سال جاری تاکنون خبر داد و گفت: متأسفانه از این تعداد، ۴۲ نفر جان خود را از دست داده‌اند.



توجه به قوانین راهنمایی و رانندگی، مهم‌ترین راهکار کاهش تصادفات و حوادث ترافیکی در کشور است

استمرار نظارت بر خدمات پزشکی

این مقام مسئول همچنین اضافه کرد: با توجه به اهمیت سلامت مردم، به‌ویژه در روزهای پرتردد نوروز و ایام معنوی ماه رمضان، نظارت‌ها بر مراکز درمانی و ارائه‌دهندگان خدمات پزشکی افزایش می‌یابد.

عباسپور با اشاره به افزایش تقاضا برای خدمات درمانی در این ایام، از شهروندان خواست تا خدمات پزشکی را تنها از مراکز مجاز دریافت کنند.

وی گفت: با هدف صیانت از سلامت شهروندان، پیشگیری از فعالیت افراد فاقد صلاحیت در حوزه‌های درمانی و جلوگیری از بروز مشکلات ناشی از خدمات غیراصولی، بازدیدهای میدانی واحد نظارت بر درمان نیز افزایش می‌یابد.وی از شهروندان خواست در صورت مشاهده هرگونه تخلف در حوزه ارائه خدمات درمانی، موضوع را با شماره ۱۹۰ اطلاع دهند.

استقرار دائمی میز خدمت

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه ادامه داد: در راستای ارتقای کیفیت خدمات بهداشتی و درمانی و افزایش رضایتمندی مراجعان، این دانشگاه اقدام به استقرار میز خدمت در تمامی بیمارستان‌های تحت پوشش خود کرده است.

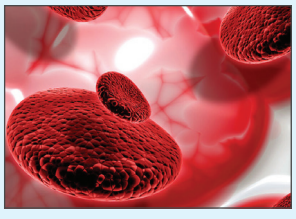
دکتر زینب عباس‌پور اظهار داشت: هدف از این اقدام، راهنمایی سریع‌تر و دقیق‌تر مراجعان، تسهیل فرآیند نوبت‌دهی و اطلاع‌رسانی به بیماران است.

وی افزود: با استقرار میز خدمت در ورودی بیمارستان‌ها، مراجعان می‌توانند در بدو ورود اطلاعات لازم را دریافت کرده و بدون سردرگمی مسیر درمانی خود را طی کنند.

خبر اول

یک مسئول خبر داد:

درمان رایگان بیماران تالاسمی



مدیر نظارت بر درمان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: ۱۲ بیمار تالاسمی ماژور در این شهرستان شناسایی و در سامانه بیماری‌های خاص وزارت بهداشت ثبت شده اند.

الهام صفاییان اظهار داشت: بیماران تالاسمی خدمات تهیه و تزریق خون خود را به صورت منظم و ماهیانه در بخش دیالیز بیمارستان نهم دی دریافت می کنند. این مقام مسئول خاطرنشان کرد: انجام آزمایشات قبل از ازدواج راهی ساده و ارزان برای تشخیص وجود ژن تالاسمی مینور در عروس و داماد است.

خبر دوم

با تجهیزات پیشرفته و کادر متخصص؛

فعالیت شبانه‌روزی آزمایشگاه های سلامت



رئیس ادارهٔ آزمایشگاه مرجع سلامت تربت حیدریه گفت: چهار آزمایشگاه فعال با تجهیزات پیشرفته و کادر متخصص در بیمارستان‌های تحت پوشش این دانشگاه به‌صورت شبانه‌روزی مشغول ارائه خدمات تشخیصی هستند.

محمدتقی خضری اعلام کرد: شهروندان گرامی می‌توانند برای انجام انواع آزمایش‌های تشخیصی از جمله بیوشیمی، خون‌شناسی، انگل‌شناسی، باکتری‌شناسی و تست‌های هورمونی به این مراکز مراجعه کرده و از خدمات دولتی با تعرفهٔ مناسب بهره‌مند شوند.

پرستاران

با برگزاری دوره های آموزشی؛

سرپرستاران توانمند می شوند

رئیس اداره پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: تاکنون ۷۰۰ نفر از سرپرستاران بخش‌های مختلف درمانی سراسر کشور از دوره‌های مهارت‌افزایی به میزبانی این دانشگاه بهره‌مند شده‌اند.

معصومه پاشایی اظهار داشت: دانشگاه علوم پزشکی تربت‌حیدریه تاکنون میزبانی ۷ دوره از این پودمان‌های آموزشی شامل دوره‌های سوختگی، دیالیز، اتاق‌عمل، جراحی اعصاب، سی‌سی‌یو و دو دوره کنترل عفونت را بر عهده داشته‌است.

وی ضمن قدردانی از دست‌اندرکاران و عوامل برگزاری این دوره‌های آموزشی، بر اهمیت همکاری و هم‌افزایی در برگزاری چنین دوره‌هایی که منجر به ارتقای سطح دانش و مهارت سرپرستاران و بهبود کیفیت مراقبت از بیماران می‌شود، تأکید کرد.

وی اضافه کرد: دوره‌های توانمندسازی سرپرستاران با حمایت معاونت پرستاری وزارت بهداشت برگزار می‌شود و نقش مهمی در ارتقای مهارت‌ها و دانش حرفه‌ای سرپرستاران و سوپروایزران شرکت‌کننده داشته‌است.

برگزاری آزمون عملی کمک پرستاری

رئیس اداره پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه همچنین گفت:آزمون عملی پایان دوره آموزشی تکمیلی کمک پرستاری با حضور ۴۰ نفر از متقاضیان واجد شرایط در بیمارستان آموزشی درمانی نهم دی برگزار شد.

پاشایی اظهار داشت: مهارت‌آموزان در این دوره ۱۰ماهه، تحت آموزش‌های لازم قرار گرفتند و در نهایت در آزمونی که به صورت اسکی(عملی) برگزار شد، مورد ارزیابی قرار گرفتند.

وی افزود: این دوره آموزشی توسط مؤسسه ملی مهارتی علوم پزشکی تارا و برای شاغلین در رده کمک پرستاری که فاقد مدرک معتبر بودند یا نیاز به مدرک تکمیلی داشتند، برگزار شد.

شایان ذکر است، برای پذیرفته‌شدگان در آزمون تئوری و عملی، گواهی‌نامه‌ای توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی صادر خواهد شد.

هشدار معاون بهداشت:

چاقی؛ تهدیدی جدی برای سلامت منطقه



معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه نسبت به پیامدهای خطرناک معظل چاقی و اضافه وزن درجامعه هشدار داد.

دکتر محمد قربانی افزایش چاقی در کودکان و نوجوانان این منطقه را معضلی نگران کننده برشمرد و گفت: افزایش این معضل در کودکان و نوجوانان نیز به شدت نگران‌کننده است و آینده سلامت جامعه را تهدید می‌کند.وی اظهار داشت: بر اساس آمار، تا پایان سال ۱۴۰۲، شیوع اضافه وزن و چاقی در میان جوانان و میانسالان تحت پوشش این دانشگاه به بیش از ۵۹ درصد رسیده است.

وی تصریح کرد: چاقی یک معضل پیچیده است که زمینه‌ساز بیماری‌های خطرناکی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲، مشکلات مفصلی و استخوانی، مشکلات تنفسی و کاهش کیفیت خواب می‌شود. این مشکلات نه تنها سلامت جسمی را به خطر می‌اندازند، بلکه منجر به کاهش اعتماد به نفس، مشکلات روانی و در نهایت کاهش کیفیت زندگی افراد می‌شوند.

دکتر قربانی ادامه داد: جامعه‌ای که با درصد بالایی از چاقی مواجه باشد، به مرور به جامعه‌ای خسته‌تر، کم‌تحرک‌تر و افسرده‌تر تبدیل خواهد شد و حتی فرهنگ غذایی نسل‌های آینده را نیز تحت تاثیر منفی قرار می‌دهد.وی با بیان اینکه علل ریشه‌ای چاقی بسیار عمیق‌تر از تصورات رایج است، افزود: عوامل ژنتیکی، روانی، اجتماعی-فرهنگی، اقتصادی و محیطی همگی در بروز چاقی نقش دارند و مقابله با آن نیازمند رویکردی جامع و چندجانبه است.

دکتر قربانی در ادامه به جنبه‌های امیدبخش این مسئله نیز اشاره کرد و گفت: خوشبختانه، افراد می‌توانند با ایجاد تغییرات ساده در سبک زندگی خود، گام‌های موثری در جهت مقابله با چاقی بردارند. تغییر عادات غذایی و افزایش تحرک بدنی، دو کلید اصلی برای کنترل وزن و بهبود سلامت هستند. حتی کاهش ۵ تا ۱۰ درصدی از وزن بدن می‌تواند تاثیرات چشمگیری بر سلامتی داشته باشد و به کاهش قند و فشار خون کمک کند.

کاهش ۵ تا ۱۰ درصدی از وزن بدن می‌تواند تاثیرات چشمگیری بر سلامتی داشته باشد و به کاهش قند و فشار خون کمک کند

معاون بهداشت با تاکید بر نقش کلیدی سیاست‌گذاران و مسئولین شهری در کاهش چاقی، خاطرنشان کرد: شناخت چندبعدی بودن این مسئله توسط مسئولین، قدم اول در این راه است. در ادامه، اطلاع‌رسانی گسترده به جامعه از طریق برگزاری کمپین‌های آموزشی، ایجاد فضاهای ورزشی مناسب، پارک‌های سلامت محور، معابر پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری، و ایجاد انگیزه‌های تشویقی برای کارکنان ادارات و سازمان‌ها، می‌تواند نقش بسزایی در ایجاد جامعه‌ای سالم‌تر داشته باشد.وی در پایان با تاکید بر مسئولیت فردی و اجتماعی در قبال سلامت جامعه، افزود: هر یک از ما، به عنوان فردی در جامعه، دانشجو، دانش‌آموز، والدین، معلم، کارفرما، پزشک، مشاور تغذیه و یا مسئول یک نهاد، نقشی موثر در شکل‌دهی آینده سلامت خود و جامعه‌مان داریم. با تحقق شعار ‹تغییر محیط زندگی، زندگی سالم‌تر› می‌توانیم گامی هرچند کوچک در این مسیر برداریم و به ساختن جامعه‌ای سالم‌تر و شاداب‌تر کمک کنیم

خبر اول

یک مسئول در دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه:

برنامهٔ ملی غربال گری می تواند ترمز سرطان را بکشد



رئیس اداره پیشگیری و مبارزه با بیماری های دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: سرطان بعد از بیماری‌های قلبی و عروقی، دومین عامل مرگ و میر در سراسر جهان است و تقریباً یک مورد از هر شش مرگ به دلیل سرطان می‌باشد.

جواد علی نژاد زرمهری با اشاره به لزوم رفع چالش‌های برنامه پیشگیری و کنترل سرطان، اظهار داشت: برنامهٔ ملی غربال گری و تشخیص زودهنگام انواع سرطان باید مورد توجه جدی قرار گیرد.این مقام مسئول افزود: برنامهٔ ملی غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان، سرطان روده بزرگ و سرطان دهانهٔ رحم از برنامه‌های اصلی پیشگیری و کنترل سرطان‌های شایع در کشور هستند

.وی با اشاره به این‌که حدود یک سوم مرگ‌ومیرهای ناشی از سرطان به دلیل مصرف دخانیات، شاخص تودهٔ بدنی بالا، مصرف الکل، مصرف کم میوه و سبزیجات و عدم فعالیت بدنی است، اظهار داشت: علاوه بر این، آلودگی هوا یک عامل خطر مهم برای سرطان ریه به‌شمار می‌رود.

وی تصریح کرد: سرطان‌های پستان، کولون و رکتوم، ریه، پروستات، پوست و معده از شایع‌ترین موارد سرطان در جهان هستند.

خبر دوم

خانواده‌ها به گوش باشند؛

کم‌شنوایی در کمین نوزادان



معاون فنی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: خانواده‌ها نسبت به غربالگری به موقع شنوایی نوزادان خود اقدام کنند تا امکان شناسایی سریع مشکلات شنوایی فراهم گردد.

محمدرضا اعتصامی‌راد با اشاره به شیوع کم‌شنوایی در کشور اظهار داشت: غربالگری می‌تواند فرصت طلایی برای مداخلات درمانی و توانبخشی به‌هنگام را ایجاد کند.

وی اظهار داشت: در سه سال اخیر، بیش از ۱۵ هزار نوزاد متولد شده در منطقه تحت پوشش این دانشگاه، مورد غربالگری شنوایی قرار گرفته‌اند که از این تعداد، بیش از سه هزار کودک برای بررسی‌های تخصصی‌تر به سطوح بالاتر ارجاع شده‌اند.

این مقام مسئول با استناد به آمار تولد سالانه ۴ تا ۵ هزار نوزاد کم‌شنوا در ایران تأکید کرد: تشخیص و مداخلات به‌هنگام می‌تواند تأثیر به‌سزایی در گفتار و مهارت‌های ارتباطی کودک داشته باشد و از بروز مشکلات بعدی در زندگی فردی و اجتماعی او جلوگیری کند.

سرپرست بیمارستان امام حسین(ع) تربت حیدریه:

آمادگی صد درصد در پذیرش مصدومان ترافیکی داریم

مصطفی علیزاده: سرپرست بیمارستان امام حسین(ع) تربت حیدریه گفت: این بیمارستان تنها مرکز درمانی مصدومان ترافیکی منطقه است که سالانه بیش از ۴۰۰۰ مصدوم و حادثه دیده را پذیرش و تحت درمان قرار می دهد.

دکتر امیر صادق الحسینی افزود: این مرکز درمانی همچنین از وجود پزشکان متخصص و فوق تخصص در رشته های طب اورژانس، جراحی، نوروسرجری، ارتوپد و... برای رسیدگی امور مصدومان ترافیکی برخوردار است.

وی همچنین اظهار داشت: در صورت نیاز، امکان استفاده از متخصصان رشته های دیگر نیز در امر مداوای بیماران در این مرکز فراهم شده و ارجاع بیماران به مراکز بزرگتر از این مرکز به حداقل رسیده است.

وی از آمادگی کامل این بیمارستان در روزهای پایانی سال و ایام نوروز برای خدمت رسانی مطلوب به حادثه دیدگان خبر داد و گفت: در حال حاضر همکاران ما بصورت ۲۴ ساعته در محل بیمارستان آماده ارائه خدمت هستند.

این مقام مسئول اظهار داشت: با توجه به مرکزیت این بیمارستان در منطقه ای با بیش از ۴۰۰ هزار نفر جمعیت و همچنین میلیون ها مسافر و زائر مشهد الرضا(ع)، پیش بینی



پیش بینی های لازم جهت تسریع در چرخه درمان و مدیریت بحران های احتمالی صورت گرفته و زیرساخت های لازم در این زمینه مهیا گردیده است

های لازم جهت تسریع در چرخه درمان و مدیریت بحران های احتمالی صورت گرفته و زیرساخت های لازم در این زمینه مهیا گردیده است.

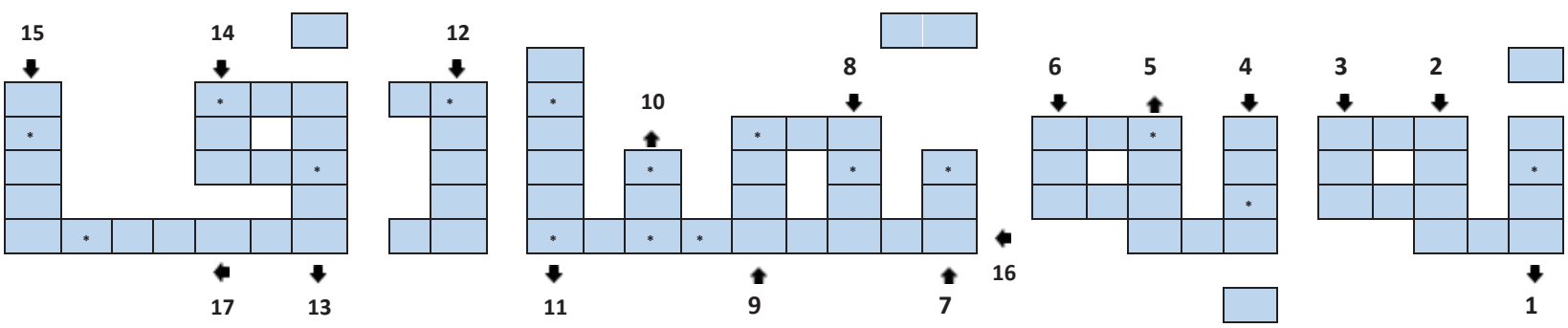
سرپرست بیمارستان امام حسین(ع) تربت حیدریه در ادامه گفت: به‌منظور ارتقای سطح آمادگی کادر درمان، امسال مانور تصادف زنجیره‌ای در این بیمارستان برگزار شد، این مانور با حضور تیم‌های پزشکی و پرستاری در شرایطی مشابه یک سانحه واقعی اجرا شد و طی آن، نحوه انتقال، تریاژ و درمان مصدومان مورد ارزیابی قرار گرفت.

دکتر صادق‌الحسینی اعلام کرد: از ابتدای سال ۱۴۰۳ تاکنون، ۴۴۱۷ مصدوم ترافیکی به این بیمارستان منتقل شده‌اند که ۳۶۸۳ نفر تحت نظر قرار گرفته و ۷۳۴ نفر بستری شده‌اند. همچنین ۱۷۶۱ عمل جراحی مرتبط با مصدومان انجام شده است.

وی در ادامه به وجود همراه سرا و بخش های رفاهی برای همراهان بیمار در این مرکز آموزشی درمانی اشاره کرد و گفت: بخش ویژه(vip) نیز به همین منظور راه اندازی شده تا آرامش بیشتری را برای بیماران و خانواده های آنان فراهم سازد.

این متخصص طب اورژانس با اشاره به پویش ملی نه به تصادف و لزوم توجه بیش از پیش به آن، خاطرنشان کرد: متأسفانه هرساله شاهد بروز تصادفات متعدد و جان باختن بیش از ۲۰ هزار نفر و تعداد بسیار بیشتری مصدوم هستیم که این موضوع هزینه های سنگین معنوی و مادی بر خانواده ها و نظام سلامت تحمیل می کند.

وی در پایان ابراز امیدواری کرد: با پیوستن تک تک هموطنان به این پویش ملی و رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی، کمترین مراجعه کننده را در این زمینه داشته باشیم و سالی کم حادثه را آغاز کنیم.



❖ رمز جدول

راهنمای ملی جامعه ایمن

1. آسیب پذیرترین گروه سنی در برابر وقوع حوادث و تصادفات
2. مهم ترین سازمان دولتی و مسئول جهت برقراری نظم عمومی و امنیت در جامعه
3. مسیری جهت مسافرت و گذر از محلی به محل دیگر
4. میزان درجه دور بودن از خطر
5. گروه هدف جهت آموزش سوانح و حوادث ترافیکی
6. منبع یا شرایطی که پتانسیل آسیب رسانی به افراد یا تجهیزات را دارد
7. عارضه تلخ و غیرقابل جبران تصادفات
8. آسیب یا جراحت
9. تعداد افرادی که برای رسیدن به هدف مشترک با هم تلاش می کنند
10. یکی از سطوح پیشگیری
11. امر دنبال کردن و نظارت در مراقبت های بهداشتی
12. فرایند تسهیل یادگیری
13. توصیف دانش و هنر ایجاد عدالت
14. یکی از سطوح پیشگیری
15. از وسایل حفاظتی کودکان در اتومبیل در برابر آسیب ناشی از تصادفات
16. بهترین راهکار پیشگیری از وقوع سوانح و حوادث ترافیکی
17. یکی از عوارض وقوع تصادفات برای افراد

رمز جدول را به این شماره ارسال نمایید
۵۰۰۰۲۸۴۶۴۶

طراح : نسرین مجیدی
کارشناس آموزش و ارتقاء سلامت
مرکز بهداشت شهرستان تربت حیدریه

بررسی رفتارهای مخاطره آمیز برخی موتورسواران؛

این ره که تو می‌روی به گورستان است!



حسین میری:
در سال‌های اخیر، تصادفات موتورسیکلت‌ها در کشور ما به یکی از معضلات جدی تبدیل شده است. بر اساس آمارهای ارائه‌شده توسط اورژانس پیش‌بیمارستانی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، از مجموع ۳۷۱۷ تصادف منجر به اعزام آمبولانس در یک سال اخیر، ۱۷۶۹ مورد مربوط به موتورسواران و دوچرخه‌سواران بوده است. این آمار نگران‌کننده نشان‌دهندهٔ سهم بالای رفتارهای پرخطر در بروز سوانح رانندگی و عواقب جبران‌ناپذیر آن‌هاست.

نقش عوامل انسانی

رفتارهای پرخطر شامل حرکات نمایشی، سرعت بالا، عدم رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی و عدم استفاده از کلاه ایمنی است. بسیاری از راکبان موتورسیکلت به دلیل حس آزادی و هیجان ناشی از رانندگی، تمایل دارند تا با حرکات نمایشی و سرعت‌های بالا، خود را به چالش بکشند. این رفتارها نه فقط خطر تصادف را افزایش می‌دهد بلکه شدت آسیب‌های ناشی از تصادف را نیز به‌طور قابل‌توجهی بالا می‌برد.
نتایج پژوهش‌ها نشان داده که عوامل انسانی نقش بسزایی در بروز تصادفات دارند. عدم توجه به شرایط جوی، خستگی، مصرف الکل و مواد مخدر، و همچنین عدم آموزش کافی در زمینه رانندگی ایمن، می‌توانند به افزایش احتمال تصادف منجر شوند. قابل تامل است که در بسیاری از موارد، راکبان موتورسیکلت با وجود آگاهی از خطرات ناشی از رفتارهای پرخطر، همچنان به این رفتارها ادامه می‌دهند. این خودآگاهی گاهی به دلیل احساس توانمندی نادرست یا غفلت از عواقب آن است.
رفتارهای نسنجیده و ناشی از غرور برخی از موتورسواران باعث می‌شود تا آن‌ها جاده‌ها و خیابان‌ها را به پیست‌های حرکات نمایشی تبدیل کنند. این رفتار علاوه بر خودشان، جان دیگر رانندگان و عابران پیاده را نیز به خطر می‌اندازد. برخی موتورسواران به انجام حرکات نمایشی مانند تک چرخ زدن یا شتاب‌گیری ناگهانی می‌پردازند، در حالی که به وضوح نمی‌توانند کنترل لازم را در شرایط غیرمنتظره حفظ کنند.

هشدارها و پیامدها

تصادفات موتورسیکلت نه تنها به آسیب‌های جسمی و مالی منجر می‌شوند، بلکه می‌توانند پیامدهای اجتماعی و روانی جدی نیز داشته باشند. آسیب‌های ناشی از تصادف می‌تواند زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد و خانواده‌ها را با چالش‌های جدی مواجه کند. به عنوان مثال، یک موتورسوار که به دلیل یک تصادف جدی دچار آسیب‌های شدید می‌شود، ممکن است برای مدت طولانی قادر به انجام فعالیت‌های روزمره‌اش نباشد و این مسئله می‌تواند به مشکلات مالی و اجتماعی برای او و خانواده‌اش منجر شود.علاوه بر این، بار مالی ناشی از درمان و بازپروری افراد آسیب‌دیده، به‌ویژه در موارد شدید، می‌تواند به نظام سلامت فشار وارد کند. هزینه‌های بالای درمان و مراقبت‌های پزشکی می‌تواند به بودجه‌های عمومی آسیب بزند و به نوبه خود بر کیفیت خدمات بهداشتی و درمانی تأثیر منفی بگذارد.

ضرورت اقدام فوری

با توجه به آمارها و عواقب جبران‌ناپذیر رفتارهای پرخطر، ضروری است که جامعه و مسئولان به این موضوع توجه ویژه‌ای داشته باشند. اگر این وضعیت ادامه یابد، هزینه‌های اجتماعی و اقتصادی ناشی از این حوادث نیز به شدت افزایش خواهد یافت.

پویش ملی "نه به تصادف"

در راستای افزایش آگاهی عمومی و کاهش تصادفات، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی پویش ملی "نه به تصادف" را راه‌اندازی کرده است. این پویش با هدف آگاهی‌بخشی درباره مخاطرات تصادفات و آسیب‌های ناشی از آن، به ترویج فرهنگ ایمنی در رانندگی و رفتارهای مسئولانه می‌پردازد. پویشی که رسالت دارد به عنوان یک عامل مؤثر در تغییر نگرش و رفتار موتورسواران عمل و احساس مسئولیت بیشتری را در آن‌ها ایجاد کند.

خط قرمز

مدیر اجرایی پویش «نه به تصادف» دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: جان هزار و ۶۱۱ نفر طی پنج سال گذشته در تربت حیدریه بر اثر سوانح رانندگی از دست رفته است که ۷۶ و چهار دهم درصد قربانیان را مردان تشکیل می‌دهند.
دکتر محمد قربانی افزود: ۱۲ هزار و ۱۶۲ تصادف رانندگی هم در پنج سال اخیر رخ داده که وقتی با نقاط قرمز، موقعیت دقیق مکانی اینها را بر روی نقشه مشخص کردیم

مدیر اجرایی پویش «نه به تصادف»:

مردان، قربانیان اصلی سوانح رانندگی

تقریباً اکثر نقاط جاده سرخ شد.وی گفت: پشت هر کدام از این اعداد انسان‌هایی هستند که خودشان از بین رفته‌اند و خانوادهایشان به خاطر نبود آن‌ها متأثر شده و آسیب های بسیاری دیده اند و حتی جامعه نیز آسیب های ناشی از این وضعیت را متحمل شده و می‌شود.
معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: امید به زندگی در بدو تولد در تربت حیدریه ۷۶ سال است اما وقتی یک نفر در ۲۰ سالگی در اثر تصادف از بین برود فاصله بین ۲۰ تا ۷۶ سال را به خاطر مرگ زودرس از دست داده است وقتی تعداد زیادی از این مرگ ها در سنین پایین اتفاق می افتد تاثیر بسیار بالای بر جمعیت می گذارد.
مدیر اجرایی پویش «نه به تصادف» دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: این افراد هر چند بر اثر سوانح رانندگی دچار مصدومیت و ضایعه نخاعی و آسیب های دیگر می‌شوند و چند زنده می‌مانند اما کیفیت زندگی‌شان به شدت کاهش می‌یابد.



در گفتگو با فرمانده پلیس راه تربت حیدریه-مشهد مطرح شد:

سلامت در سفر با رانندگان با فرهنگ محقق می شود

محدثه نشاط ایرانپور: پویش «نه به تصادف» فرصتی مغتنم برای بررسی ابعاد مختلف تصادفات رانندگی و یافتن راهکارهایی برای کاهش این حوادث تلخ است. در همین راستا، با سرهنگ مهدی اسدی، فرمانده پلیس‌راه تربت حیدریه-مشهد، به گفتگو نشستیم تا ضمن بررسی عوامل بروز تصادفات در جاده‌ها، از تدابیر و اقدامات پلیس راهور برای حفظ ایمنی جاده‌ها در ایام نوروز مطلع شویم.

● مهم‌ترین عوامل بروز تصادفات رانندگی کدام چیست؟

یکی از مهم‌ترین عوامل بروز تصادف در جاده‌ها و محورهای مواصلاتی، انحراف به چپ و سبقت غیرمجاز وسایل نقلیه است که بیش‌ترین سهم را در بروز تصادفات در سالیان اخیر به دنبال داشته است.

● آموزش در کاهش تصادفات رانندگی تا چه اندازه اهمیت دارد؟

فرهنگ‌سازی نقش بسیار موثری در کاهش تصادفات دارد، به شرط آنکه آموزش‌ها به‌صورت مستمر و از طرق مختلف ارائه شوند.

پلیس راهور در این راستا اقداماتی از جمله آموزش‌های چهره‌به‌چهره به رانندگان، برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای دهیاران و کارمندان ادارات دولتی را در طول سال جاری انجام داده است.

● چه تدابیر ویژه‌ای برای حفظ ایمنی جاده‌ها در این ایام اندیشیده شده است؟

به منظور افزایش ایمنی محورهای مواصلاتی، تجزیه و تحلیل تصادفات سال‌های قبل در دستور کار قرار گرفت و براساس نتایج به‌دست آمده، اقدامات موثری انجام شد؛ این اقدامات شامل آشکارسازی نقاط حادثه‌خیز با نصب تابلوهای علائم هشداردهنده، پیگیری استانداردسازی و رنگ‌آمیزی سرعتگاه‌ها و خط‌کشی طولی محورهای مواصلاتی است. همچنین، فعالیت شرکت‌ها و موسساتی که در راه‌ها فعالیت عمرانی دارند، در طول ایام نوروز تعطیل خواهد بود.

● نقش فناوری‌های نوین را در کاهش تصادفات رانندگی چگونه می بینید؟

استفاده از فناوری‌های نوین قطعاً در کاهش تصادفات تاثیر دارد، به شرط آنکه بتوان این فناوری‌ها را در صنعت خودرو و در طول جاده‌ها و مسیرها برای کیفی‌سازی ابزارهای پلیسی مورد استفاده قرار داد. به‌عنوان مثال در حال حاضر، در محور زاوه که یکی از حادثه‌خیزترین محورهای استان خراسان رضوی است سه دستگاه دوربین کنترل سرعت نصب شده است که به طور قابل توجهی در کاهش سرعت و افزایش ایمنی ترافیک تاثیر مثبت داشته است.

● چه توصیه‌هایی برای رانندگان، عابران پیاده و سایر کاربران ترافیک برای پیشگیری از تصادفات دارید؟



توصیهٔ پلیس به همهٔ کاربران ترافیک، از جمله عابران پیاده و رانندگان، توجه کافی به جلو، پرهیز از شتاب، رعایت سرعت مجاز، پرهیز از انحراف به چپ، استفادهٔ همهٔ سرنشینان از کمربند ایمنی، رعایت حق تقدم همهٔ وسایل نقلیه و پیادگان و عدم استفاده از تلفن همراه و سایر عوامل حواس‌پرتی است.

● سازمان‌ها و نهادها در کاهش تصادفات رانندگی چه نقشی دارند؟

سازمان‌های دولتی با ترویج قوانین و مقررات و برگزاری جلسات آموزشی برای کارمندان، می‌توانند نقش مهمی ایفا کنند. همچنین، اداراتی چون دانشگاه علوم پزشکی و آموزش و پرورش می‌توانند با استفاده از جامعهٔ هدف خود، کلاس‌های آموزشی را در این زمینه برگزار کنند تا شاهد کاهش تصادفات باشیم.

● شهروندان چگونه می‌توانند در پویش «نه به تصادف» مشارکت کنند؟

رانندگان باید به ایمنی سفر و سلامت سرنشینان اهمیت دهند و نقش کمربند ایمنی را در کاهش صدمات احتمالی ناشی از تصادفات جدی بگیرند. رانندگان باید از سبقت‌های غیرمجاز و انحراف به چپ پرهیز کرده و در طول سفر، همواره مقررات راهنمایی و رانندگی را رعایت کنند.

خبر

سرپرست اورژانس پیش بیمارستانی دانشگاه خبر داد؛

۱۴۰۴، سال گذر از فرسودگی ناوگان

سرپرست اورژانس پیش بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی تربت‌حیدریه گفت: با حمایت سازمان اورژانس کشور مبلغ سه میلیارد تومان برای بازسازی ناوگان آمبولانسی این دانشگاه اختصاص یافت.

دکتر عباس قدرتی،بزرگ‌ترین چالش این حوزه را فرسودگی ناوگان آمبولانسی و کمبود نیروی انسانی دانست و گفت: یک دستگاه موتورلانس دیگر در سال آتی به اورژانس این دانشگاه تحویل داده خواهد شد.

وی افزود: مبلغ یک میلیارد و پانصد میلیون تومان برای ساخت پایگاه اورژانس پنج شهری اختصاص یافت که به‌زودی فرایند ساخت آن را آغاز خواهیم کرد.

وی در پایان اظهار داشت:طی تفاهمی با سازمان اورژانس کشور مقرر شد اعتباری جهت ساخت مرکز مدیریت بحران در سه طبقه با متراژ ۷۵۰ متر به این حوزه اختصاص یابد.

درنگ

مدیریت خشم در رانندگی

۱ - همیشه قوانین رانندگی را رعایت کنید و کمربند ایمنی خود را پیش از رانندگی ببندید.
۳ - فاصله مناسب و ایمن خود را با خودروهای دیگر حفظ کنید.
۴ - اگر در لاین سرعت می‌رانید و راننده‌ای می‌خواهد از شما سبقت بگیرد به وی اجازه دهید تا عبور کند.
۵ - از نشان دادن حرکات دست و یا صورت بی‌مورد و توهین‌آمیز جدا خودداری کنید.
۶ - از بوق خودرو برای مجازات سایر رانندگان استفاده نکنید.
۸ - هرگاه راننده‌ای شما را به مبارزه طلبید یا سعی در تحریک شما داشت، نفس عمیقی بکشید و بدون توجه، به مسیر خود ادامه دهید.
۹ - اگر احساس کردید که مقصر هستید، اشتباه خود را بپذیرید و فورا با بالا آوردن دست خود عذرخواهی کنید.
۱۰ - شتابزده تصمیم‌گیری نکنید، شاید راننده خاطی عجله داشته باشد، عصبانی باشد، راه را گم کرده، به فن رانندگی آشنایی کامل ندارد و یا به‌دنبال آدرس می‌گردد. همواره خونسردی خود را حفظ کنید.
۱۴ - پیش از آنکه تصمیم بگیرید عمل راننده دیگر را تلافی کنید یا با وی گلاویز شوید از خود بپرسید: آیا ارزش دارد که وقت خود را هدر دهید، به دردسر بیفتید یا آسیب ببینید؟
۱۵ - قبل از سبقت گرفتن یا هرگونه تغییر مسیر، راهنما بزنید.
۱۶ - هنگام استفاده از نور بالای خودرو دقت کنید.
۱۷ - از سد معبر جدا خودداری کنید و هنگام رانندگی با عابران پیاده صحبت نکنید.
۲۰ - زمانی که خسته، خواب‌آلود، خشمگین و مضطرب هستید رانندگی نکنید.
۲۱ - حین رانندگی با تلفن‌همراه خود صحبت نکنید.

رییس مرکز بهداشت تربت حیدریه تشریح می کند:

آسیب های روحی پس از حوادث رانندگی



سحر رضوانی: مطالعات نشان می دهد که بیش از دو سوم افرادی که درگیر حادثه تصادف می‌شوند حتی تصادفاتی که ضرر جانی و مالی به همراه ندارد و حتی ناظران حوادث بویژه کودکان ممکن است تا مدت‌ها و شاید تا پایان عمر دچار اختلالات و عوارض روانی شوند.

رییس مرکز بهداشت تربت حیدریه با اشاره نقش به سزای سلامت روان قبل و بعد از حوادث ترافیکی و تصادفات، گفت: بالا رفتن سطح استرس و اضطراب اولین مسئله‌ای است که فرد بعد از تصادف با آن مواجه می‌شود. چه ناظران بیرونی و چه افرادی که درگیر حادثه ترافیکی هستند، تحت تاثیر آسیب های روحی قرار می‌گیرند و این اختلالات می‌تواند بسیاری از جوانب زندگی افراد را تحت تاثیر قرار دهد.

مرتضی عباسی، با اشاره به سهم بالای گروه سنی زیر ۳۵ سال در آمار آسیب دیدگان ناشی از سوانح، تصریح کرد: مسائل روانی می توانند روی کیفیت زندگی، شغل، رفتارهای اجتماعی و آینده این گروه سنی بعنوان سرمایه های آینده کشور و به دنبال آن بر روی شاخص های اقتصادی، اجتماعی و جمعیتی کشور تاثیر گذار باشد.

وی در ادامه بیان داشت : از مسائل روانی تاثیر گذار در بخش عمده ای از تصادفات می توان عدم توجه و تمرکز راننده، پرخاشگری، مشاجرات، عصبانیت، استرس، اضطراب و خواب آلودگی را نام برد و این موضوع اهمیت توجه ویژه به سلامت روان در حین رانندگی را بیش از پیش مشخص میکند.

عباسی در ادامه گفت: خانواده‌ها، دوستان و نهادهای حمایتی نقش مهمی در بازگشت افراد به زندگی عادی دارند. ارائه مشاوره‌های روان‌شناختی، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و در صورت نیاز، درمان‌های دارویی، می‌توانند در کاهش اثرات روانی تصادفات مؤثر باشند.

● ارائه مشاوره‌های روان‌شناختی، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و در صورت نیاز، درمان‌های دارویی، می‌توانند در کاهش اثرات روانی تصادفات مؤثر باشند

وی با اشاره به ارائه خدمات رایگان مراکز خدمات جامع سلامت، خاطرنشان کرد: همه افراد میتوانند با مراجعه به نزدیک ترین مرکز بهداشتی از خدمات مشاوره سلامت روان بصورت رایگان بهره مند شوند و روانشناس با صبر و حوصله و برنامه ریزی و پیگیری جلسات مشاوره تا زمانی که فرد نیاز داشته باشد تمامی خدمات مشاوره ای و حمایتی را به فرد ارائه خواهد داد.

این مقام مسئول ضمن دعوت از مردم بر پیوستن به این پویش ملی، گفت: یکی از مصادیق بارز حقوق عامه حفظ حیات انسان‌هاست و نقش حوزه سلامت در این موضوع بسیار پررنگ است اما فرهنگ سازی در راستای ارتقای دانش و آگاهی مردم و موفقیت در این امر نیازمند مشارکت همگانی است، به عبارتی تا وقتی مردم پای کار نباشند، موفقیت بزرگی رخ نخواهد داد.

مرتضی عباسی در پایان گفت: امیدواریم بتوانیم با اتخاذ تصمیمات صحیح و کارامد گام های موثری در راستای کاهش تصادفات رانندگی برداریم و نقش خود را در فرهنگ سازی و موفقیت این پویش و حفاظت از جان مردم عزیزمان به خوبی ایفا کنیم.

هشدار

خشمگین رانندگی نکنیم



سمیه نزهتی: امروزه مسئله ترافیک و رانندگی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم زندگی مورد توجه است، چرا که مشکل ترافیک و رانندگی‌های تهاجمی و پیامدهای ناشی از آن ، حیات فردی و زندگی اجتماعی همگان را متأثر می‌کند. خشونت و پرخاشگری برخی رانندگان به یکی از معضلات و عوامل استرس‌زای زندگی روزمره تبدیل شده است و چنانچه با این معضل برخورد معقول و منطقی نشود می‌تواند به نزاع‌های خیابانی، تصادفات و حتی مرگ نیز منجر شود.

● رانندگی افراد پرخاشگر

راننده پرخاشگر، راننده‌ای است که با توسل به درگیری و خشونت، قصد انجام اعمال خلاف مقررات راهنمایی و رانندگی را دارد؛ اعمالی همچون تغییر مسیر ناگهانی و خطرناک، سبقت غیرمجاز، بوق زدن‌های مکرر، استفاده از نور بالا برای تنبیه دیگران، حرکت سریع و تعقیب و گریز خودرویی و ...، در کارنامه رانندگی افراد پرخاشگر کاملا مشهود است.

رانندگی یکی از مواردی است که شخصیت انسان را در اجتماع آشکار می‌کند و تقریبا می‌توان گفت که ابعاد فرهنگی رشد اجتماعی و میزان ادب و علاقه او را نسبت به همنوعانش نشان می‌دهد. نیاز راننده به داشتن فرهنگ و تجربه بالا و اطلاع کافی از مسائل قانونی و فنی، مقوله‌ای ضروری برای نشان‌دادن عکس‌العمل‌های مناسب است.

گفتگو با احمد بلبل تربتی، خیر نام‌آشنای حوزه سلامت؛

روایتی از عشق در خدمت به مردم

نرگس باادب: آیا یک قطعه زمین می‌تواند نمادی از انسانیت باشد؟ پاسخ این پرسش را از زبان احمد بلبل تربتی ، یکی از خیرین نام‌آشنای حوزه سلامت شهرستان تربت حیدریه دنبال می‌کنیم. او که کارآفرین صاحب‌نام و صنعتگر موفق منطقه است و با تاسیس کارخانه سیمان زاوه، بیش از ۴۰۰ نفر را مشغول به کار کرده و با اقدام‌های خیرخواهانه‌اش، نمونه‌ای از عشق به خدمت به مردم است. در این گفت‌وگو تا انتها با ما همراه باشید:

● با سلام خدمت شما؛ برای شروع سخن به ما بگویید که آغاز داستان کلینیک احمدیه چگونه بود؟

من هم سلام عرض می‌کنم به مخاطبان ارجمند انعکاس سلامت. زمانی که در یکی از جلسات مجمع سلامت شهرستان صحبت از نیاز فوری به زمین برای احداث یک کلینیک تخصصی درمانی شد، پیشنهاد شد که زمین من که به منظور احداث مسجد خریداری شده بود، مورد استفاده قرار گیرد. پس از مشورت با خانواده و کارشناسان شرعی، تصمیم به تغییر نیت گرفتم.



● باید خدمت به مردم را به‌عنوان فرصتی برای ایجاد تغییرات مثبت ببینیم و با دل پاک و نیت خیر شروع کنیم.

● چه شد که این تصمیم را عملی کردید؟

لذت واقعی در کمک به مردم و کاهش درد و رنج بیماران است. این زمین به مکانی برای درمان و کمک به خانواده‌های نیازمند تبدیل شده و احساس می‌کنم که بهترین استفاده ممکن را از آن کرده‌ام.

● وقتی کلینیک افتتاح شد و ثمرهٔ اقدام خود را دیدید چه حسی به شما دست داد؟

زمانی که کلینیک درمانی راه‌اندازی شد و درهای آن به روی بیماران باز شد، لحظه‌ای شگفت‌انگیز بود. دیدن رضایت مردم و لبخند خانواده‌ها برایم بسیار ارزشمند بود و احساس کردم که بخشی از هدفم محقق شده است.

● چه آرمانی را برای این مرکز درمانی متصور هستید؟

امید دارم که این کلینیک به یک مجموعه جامع و پایدار تبدیل شود و هیچ بیمار یا خانواده‌ای به دلیل کمبود امکانات درمانی رنج نبرد. آرزو دارم روزی فرا برسد که هیچ‌کس در این دنیای پر از محبت، به بیماری دچار نشود.

● اگر کسی در دو راهی و تردید برای ورود به عرصهٔ خیرین سلامت باشد چه صحبتی با او دارید؟

عشق و علاقه به خدمت به مردم باید در درون ما شکل بگیرد. باید خدمت به مردم را به‌عنوان فرصتی برای ایجاد تغییرات مثبت ببینیم و با دل پاک و نیت خیر شروع کنیم.

● در پایان اگر صحبتی با مخاطبان ما دارید بفرمایید.

هر کار بزرگ نیازمند همکاری جمعی است. این کلینیک نتیجه تلاش فردی من نیست، بلکه حاصل یک همکاری جمعی است که دل‌ها برای هدف مشترک می‌تپند. با اتحاد و همبستگی، می‌توان کارهای بزرگ‌تر و تاثیرگذاری‌تری انجام داد.

جامعه

نقش سمن ها در سلامت جامعه

رئیس دبیرخانه مشارکت های اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: سازمان‌های مردم‌نهاد، یاریگر ما در حوزه سلامت و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی هستند و ما همواره قدردان فعالیت‌های خیرخواهانه و مردمی آن‌ها هستیم.

دکتر حسن اژدری زرمهری اظهار داشت: این دانشگاه با تمام امکانات و ظرفیت‌های خود آماده است تا در مسیر تحقق اهداف تشکل‌ها همکاری کند و از هرگونه طرح و برنامه‌ای که در راستای ارتقای سلامت جامعه باشد، استقبال خواهد کرد.

وی افزود: از مجمع خیران حوزه سلامت که داوطلبانه در بسیاری از امور، به‌ویژه در مسائل مربوط به بیماران خاص در کنار ما هستند، به‌طور ویژه تشکر می‌کنیم.

خیرین

ساخت پایگاه اورژانس خیرساز



سرپرست اورژانس پیش بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: خانواده خیر سلامت، مرحوم ترشیزی، مبلغ یک میلیارد تومان برای مشارکت در ساخت پایگاه اورژانس پنج شهری در شهرک ولیعصر (عج) تربت حیدریه اهدا کردند.دکتر عباس قدرتی در نشست امضای تفاهم‌نامه با این خانواده نیکوکار اظهار کرد: امیدواریم که با کمک خیرین بتوانیم بخشی از مشکلات و نیازهای بهداشت و درمان را رفع کنیم.

دانشگاه

تشکیل شورای بانوان دانشگاه

مشاور رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه در امور بانوان از تشکیل شورای بانوان دانشگاه با حضور نمایندگانی از معاونت‌ها، شبکه‌ها و بیمارستان‌های تابعه خبر داد.

معصومه پاشایی گفت: این شورا با هدف بررسی چالش‌های بانوان، ارائه راهکارهای عملی، تقویت تعاملات و توسعه مهارت‌های مرتبط با سبک زندگی، فرزندپروری و ارتباطات آغاز به کار کرده است.

به گفته وی، از ۲۸۱۶ نیروی انسانی دانشگاه، ۱۴۱۸ نفر زن هستند که ۳۲۱ نفر فرزند زیر ۶ سال و ۱۳۲ نفر نوزاد زیر ۲ سال دارند و شرایط خاص این گروه، توجه ویژه و حمایت مدیران را می‌طلبد

خبر

با هدف آگاهی‌بخشی و تأکید بر رعایت قوانین؛ جامعهٔ دانشگاهی علوم پزشکی به پویش ملی نه به تصادف پیوستند



با هدف آگاهی‌بخشی و تأکید بر رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی، معاونان، مدیران، اساتید، کارکنان و دانشجویان در شهرک سلامت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه به پویش ملی "نه به تصادف" پیوستند.

در بیانیهٔ جامعهٔ دانشگاهی علوم پزشکی تربت حیدریه آمده است: حوادث رانندگی یکی از تلخ‌ترین واقعیت‌های زندگی امروز ماست که هر سال جان هزاران نفر را می‌گیرد و خانواده‌های بسیاری را در سوگ عزیزان‌شان فرو می‌برد.

این حادثه‌ها نه تنها جان انسان‌ها را از بین می‌برد، بلکه خسارت‌های سنگینی در زمینه‌های جسمی، روحی و روانی به همراه دارند و باعث وارد شدن فشارهای اقتصادی و اجتماعی به خانواده‌ها و جامعه می‌شوند.

با توجه به چالش‌های جمعیتی و کاهش نسل‌ها، این مسئله به‌طور ویژه تأثیر منفی بر آیندهٔ جامعه خواهد داشت و بنابراین، پیشگیری از تصادفات و کاهش تلفات جاده‌ای مسئولیتی اجتماعی و انسانی است که باید همهٔ افراد جامعه در آن شریک باشند.

جامعهٔ دانشگاهی علوم پزشکی تربت حیدریه در پایان از همشهریان گرامی خواستند تا با مشارکت همگانی در پویش ملی "نه به تصادف" به کاهش تصادفات جاده‌ای و حفظ سلامت جامعه کمک کنند و با رعایت نکات ایمنی در سفرهای نوروزی، جان خود و دیگران را در امان نگه دارند.

پویش «نه به تصادف» یک طرح ملی است که با هدف کاهش تصادفات و با تمرکز بر آموزش و فرهنگ‌سازی، تلاش می‌کند تا آگاهی عمومی را در مورد خطرات رانندگی افزایش داده و رفتارهای ایمن را ترویج دهد.

پیام

۵ نکته مهم و طلایی برای حفظ سلامتی در ایام نوروز

با توجه به تقارن ماه مبارک رمضان و ایام نوروز سعی کنید در مهمانی‌های شبانه از افراط در مصرف آجیل‌های شور خودداری کنید چرا که باعث نیاز بیشتر بدن به آب در طول روز شده و احساس تشنگی را بیشتر خواهد کرد.

در مهمانی‌ها به جای خوردن شیرینی از میوه‌ها استفاده کنید و همچنین می‌توانید از شیرینی‌های کوچکتر و تعداد محدود مصرف کنید.توجه کنید که شیرینی ها علاوه بر داشتن مقدار زیادی شکر حاوی روغن و چربی مضر بالایی هستند پس به طور کلی مصرف شیرینی ها را بسیار محدود کنید.

پرخوری درماه مبارک رمضان می‌تواند باعث ایجاد مشکلات گوارشی و و احساس پری معده و نفخ در طول روز شود. از پرخوری در مهمانی ها جدا پرهیز کنید.

سعی کنید برای جبران انرژی اضافی که دریافت می‌کنید یک برنامه پیاده‌روی منظم برای خود و خانواده‌تان داشته باشید برای مثال می‌توان به جای استفاده از ماشین برای رفتن به مهمانی‌ها، پیاده‌روی کنید.

سمانه یوسفی مقدم - مسئول واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت

تأکید رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه؛

مردم باید به کالاهای سلامت‌محور اعتماد داشته باشند



در دیدار رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه با مدیر و کارکنان حوزه غذا و دارو بر اهمیت خدمات این حوزه در نظام سلامت تأکید شد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه در این دیدار گفت: باید با حرکت در راستای تأمین و ارتقاء دسترسی تمام جمعیت تحت پوشش به کالاهای سلامت‌محور، بتوانیم سطح رضایتمندی مردم را در حوزه سلامت غذایی، آرایشی، بهداشتی، دارویی و تجهیزات پزشکی افزایش دهیم.

دکتر سجاد رحیمی بر لزوم مدیریت بهینه و بهره‌ورانه در حوزه غذا و دارو تأکید کرد و گفت: ساده‌سازی فرآیندها، حذف مراحل غیرضروری و روان‌سازی اقدامات از ملزومات مدیریت در این واحد است.

وی تصریح کرد: باید تلاش نمود تا ضمن نظارت صحیح بر اصناف مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی، داروخانه‌ها و کارخانه‌ها، به مردم اطمینان دهیم که بدانند غذا و دارویی که مصرف می‌کنند سالم و عاری از مشکلات است.

در ادامه این دیدار، مدیر جدید غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: تمام تلاش من و همکارانم در این حوزه، برداشتن قدم‌های مؤثر در مسیر ارتقاء سلامت جامعه است.

دکتر مریم کوهجانی اظهار کرد: تلاش خواهیم کرد تا در راستای تأمین و حفظ سلامت مردم حرکت و نواقص و کمبودهای احتمالی را نیز به شکل مطلوبی برطرف کنیم.

● باید تلاش نمود تا ضمن نظارت صحیح بر اصناف مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی، داروخانه‌ها و کارخانه‌ها، به مردم اطمینان دهیم که بدانند غذا و دارویی که مصرف می‌کنند سالم و عاری از مشکلات است.

سلامت

سرپرست غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه تشریح می کند:

بایدها و نباید های مصرف داروها در ماه رمضان



فاطمه عراقی سیرجانی:سرپرست معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: بیماران نباید بدون مشورت با داروساز یا پزشک معالج خود، اقدام به قطع دارو، تغییر یا کاهش دوز مصرفی و یا تغییر زمان مصرف نمایند. رعایت نکردن این اصول می تواند منجر به عدم اثربخشی دارو، عدم دستیابی به اثرات درمانی، بروز اثرات جانبی و تشدید بیماری شود.

دکتر مریم کوهجانی گفت: در بارداری، شیردهی و برخی از بیماری ها مانند دیابت، فشارخون، روده تحریک پذیر، یبوست، زخم های گوارشی (معده و دوازدهه)، اختلالات کلیوی، اختلالات غده تیروئید، بیماری های اعصاب و روان، قلبی-عروقی و تنفسی، فرد ملزم می باشد پیش از اقدام به روزه داری، با پزشک معالج خود در خصوص اقدام به روزه داری مشورت نماید.

وی ادامه داد: بیماران مبتلا به صرع، در معرض خطر تغییر دوز دارو در ایام روزه داری می باشند. پزشکان علاوه بر بیماران صرعی که با قطع دارو دچار بازگشت حملات تشنجی می شوند، باید به بیماران مبتلا به آسم که با قطع داروهای استنشاقی و افشانه های تنفسی دچار حملات آسمی می شوند مشاوره دقیق داده و توصیه های لازم را ارائه نمایند.دکتر کوهجانی ادامه داد: برخی از داروهای ضدالتهاب این قابلیت را دارند که دو بار در طول روز مصرف شوند. مصرف این گونه داروها را می توان با مشورت پزشک و داروساز به زمان افطار و سحر موکول نمود و پزشک معالج، جهت درمان عفونت در بیمار روزه‌دار، می تواند اقدام به تجویز آنتی بیوتیک هایی نماید که به جای چند بار مصرف در طی روز، یک یا دو بار در روز مصرف شوند.

این متخصص افزود: هرچند روزه داری برای برخی از مبتلایان به دیابت بنابر تشخیص پزشک معالج می تواند مفید باشد، ولی تغییر خودسرانه دوز دارو و رژیم غذایی در برخی دیگر بسیار خطرناک است.سرپرست معاونت غذا و داروی دانشگاه تصریح کرد: استفاده از داروهای ضد بارداری ترکیبی مانند LD در زنان باید با دستور پزشک معالج صورت گیرد و مصرف آن به منظور قطع خونریزی دوران قاعدگی و کامل کردن روزه در ماه رمضان ممنوع می باشد.

وی در همین رابطه ادامه داد: مصرف قرص های ضد بارداری ترکیبی به روشی که منجر به قطع قاعدگی شود، علاوه بر این که چرخه هورمونی مصرف کننده دارو را مختل خواهد کرد، تبعات خطرناکی مانند اختلالات انعقادی و ایجاد لخته در عروق اندام‌های تحتانی و حتی عروق مغزی به دنبال خواهد داشت. خصوصا که این امر با کاهش مصرف مایعات ممکن است تشدید شود. به گفته وی، شیوع این عارضه با افزایش سن افزایش می یابد و این امر هشداری است برای بانوانی که در سنین بالای ۳۵ سال هستند، دارای اضافه وزن و سابقه ترومبوز می باشند، این موضوع ضرورت مصرف داروهای ضد بارداری خوراکی را تحت نظارت پزشک، دوچندان می کند.

یک مسئول در دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه بررسی کرد:

تأثیر تصادفات رانندگی بر جوانی جمعیت



آرزو فکوری: مدیرگروه سلامت خانواده و جمعیت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت:تصادفات رانندگی یکی از مهم‌ترین عوامل مرگ‌ومیر در جوامع امروزی است که سالانه جان هزاران نفر را می‌گیرد و آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر پیکره اجتماعی و اقتصادی کشور وارد می‌کند.

دکتر زهرا خاکسار اظهار داشت: این مسئله، علاوه بر پیامدهای فردی و خانوادگی، اثرات گسترده‌ای بر ساختار جمعیتی کشور نیز دارد. در شرایطی که سیاست‌های کشور بر تقویت جوانی جمعیت تأکید دارد، تصادفات رانندگی می‌تواند یکی از تهدیدهای جدی برای تحقق این هدف باشد.

وی ادامه داد: بر اساس بررسی‌های آماری، بخش قابل‌توجهی از قربانیان تصادفات رانندگی را جوانان و افراد در سنین باروری تشکیل می‌دهند، بر اساس گزارش‌های رسمی، تصادفات یکی از مهم‌ترین عوامل مرگ جوانان در کشور است. از دست دادن نیروی جوان، نه‌تنها باعث کاهش نرخ زاد و ولد و آسیب به ترکیب سنی جمعیت می‌شود، بلکه هزینه‌های اقتصادی، اجتماعی و روانی زیادی را بر جامعه تحمیل می‌کند.

به گفته وی، با از دست رفتن هر جوان در تصادفات رانندگی، یک خانواده دچار بحران عاطفی و اجتماعی می‌شود و در بسیاری از موارد، فرصت تشکیل خانواده و فرزندآوری از بین می‌رود. علاوه بر این، در تصادفاتی که منجر به معلولیت می‌شود، کیفیت زندگی افراد به‌شدت کاهش یافته و احتمال تشکیل خانواده و ایفای نقش مؤثر در روند جوان‌سازی جمعیت کمتر می‌شود.

وی همچنین اضافه کرد: مرگ و جراحت ناشی از تصادفات، نیروی کار جوان را از چرخه تولید خارج کرده و بار اقتصادی و درمانی قابل‌توجهی بر دوش نظام سلامت و تأمین اجتماعی کشور می‌گذارد. این موضوع نه‌تنها بر رشد اقتصادی تأثیر منفی دارد، بلکه روند توسعه پایدار و افزایش جمعیت را نیز مختل می‌کند.

مدیرگروه سلامت خانواده و جمعیت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه با اشاره به نقش مهم جوانان در پویایی و رشد جمعیت، تصریح کرد: لازم است سیاست‌های کنترل و کاهش تصادفات به‌عنوان یکی از اولویت‌های برنامه‌ریزی کشوری مورد توجه قرار گیرد. دکتر زهرا خاکسار بیان کرد: افزایش ایمنی جاده‌ها، نظارت دقیق بر قوانین راهنمایی و رانندگی، فرهنگ‌سازی در میان رانندگان، توسعه حمل‌ونقل عمومی و اصلاح زیرساخت‌های ترافیکی از جمله راهکارهایی است که می‌تواند به کاهش تصادفات و حفظ سرمایه انسانی کشور کمک کند.

وی با اشاره به آمار بالای تصادفات در شهرستان‌های تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی تربت‌حیدریه، بر لزوم فرهنگ‌سازی موثر و افزایش آگاهی عمومی در زمینه پیشگیری از تصادفات تاکید کرد.

این مقام مسئول در دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، برنامه‌ریزی و اجرای مداخلات موثر در راستای کاهش تصادفات و پیامدهای ناشی از آن را ضروری برشمرد و گفت: کاهش تصادفات، نه تنها به حفظ سلامت و ایمنی شهروندان کمک می‌کند، بلکه گام مهمی در جهت تحقق اهداف جوانی جمعیت و توسعه پایدار منطقه خواهد بود.

خبر اول

در کمیته کاهش مرگ و میر نوزادان و کودکان مطرح شد؛

سوانح و حوادث، مهم‌ترین علت مرگ کودکان



کارشناس مسئول واحد سلامت خانواده، جمعیت و مدارس مرکز بهداشت تربت حیدریه گفت: سوانح و حوادث، از جمله مهم‌ترین علل قابل پیشگیری مرگ در کودکان زیر ۵ سال است.

اکرم فرهادی‌فر در کمیته کاهش مرگ و میر نوزادان و کودکان شهرستان تربت حیدریه اظهار داشت: این کمیته تلاش می‌کند با شناخت عوامل مساعدکننده و قابل مداخله مرگ کودکان، با برنامه‌ریزی و تدوین اقدامات مناسب، آن‌ها را کنترل نموده و یا اثر آن‌ها را کاهش دهد.

وی با اشاره به اینکه فرهنگ‌سازی و آموزش والدین، نقش مؤثری در کاهش میزان حوادث دارد، خاطرنشان کرد: کودکان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های توسعه و سلامت کشور و سرمایه ملی هر کشور هستند و بالاترین مسئولیت والدین و جامعه در قبال آن‌ها، حفظ سلامتی و جلوگیری از مرگ و میر و معلولیت آن‌هاست.

خبر دوم

در شهرستان زاوه؛

ارائه خدمات مراقبتی به جوانان



سرپرست شبکهٔ بهداشت و درمان شهرستان زاوه از به بیش از سه هزار و ۲۰۰ نفر از جمعیت جوان (۱۸ تا ۲۹ سال) این شهرستان از ابتدای سال جاری تاکنون خبر داد.

محمد امانی با اشاره به این‌که پایگاه‌ها و خانه‌های بهداشت بهترین مکان برای ارائه‌ی رایگان خدمات مراقبتی به جوانان هستند، گفت: این خدمات در راستای تحول در حوزهٔ بهداشت و ارتقای شاخص‌های سلامت جوانان ارائه می‌شود.

وی اظهار داشت: در واحدهای بهداشتی خدماتی از جمله بررسی تودهٔ بدنی، مشاورهٔ تغذیه، ارزیابی بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری ریوی ، ارزیابی دهان و دندان، بیماری‌های عفونی، واکسیناسیون و ارزیابی سلامت روان به‌صورت رایگان به جوانان ارائه می‌شود.

انعکاس

یک استاد دانشگاه:

آموزش درس دانش خانواده ضروری است

یک عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تربت‌حیدریه گفت: آموزش درس دانش خانواده با عناوین جوانی جمعیت و پیشگیری از سقط باید به عنوان واحد درسی ضروری در همه دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور تدریس شود.

دکتر مروارید ایرانی افزود: مربیان بهداشت مدارس نیز باید به‌طور کامل در این زمینه آموزش ببینند تا بتوانند در صورت نیاز، دانش‌آموزان متأهل را به‌صورت فردی راهنمایی و آموزش دهند.

این مدرس دانشگاه تصریح کرد: با آموزش صحیح و به‌موقع، می‌توان از بسیاری از سقط‌های ناخواسته و عمدی جلوگیری کرد.

تغذیه و ورزش؛

ارکان اصلی زندگی سالم

کارشناس سلامت جوانان معاونت بهداشت گفت: تغذیه و ورزش، به عنوان ارکان اصلی یک زندگی سالم، تأثیر شگرفی بر جنبه‌های مختلف سلامتی از جمله سلامت باروری دارد.مریم صمصامی گفت: در صورتی که سلامت جوانان آن‌طور که باید محقق شود جامعهٔ ما در مسیر توفیق و پیشرفت قرار خواهد گرفت و چشم‌اندازهای قانون جوانی جمعیت تحقق خواهد یافت.

وی تصریح کرد: آموزش سبک زندگی سالم و توجه به تغذیه در ورزش برای داشتن عملکرد مناسب جسم و روان بسیار مهم است.

ویژه دانشجویان؛

برگزاری کرسی آزاداندیشی ازدواج

کارشناس مسئول واحد مشاوره مبتنی بر سبک اسلامی ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: از ابتدای سال جاری ۱۱۷ کارگاه آموزشی برای دانشجویان و کارکنان برگزار شده که ۲۲ کارگاه با موضوع ازدواج و جوانی جمعیت بوده است.

ملیحه پاشیب افزود: این کرسی ها در راستای ترویج فرهنگ ازدواج آگاهانه و پایدار در بین دانشجویان، به بررسی ابعاد مختلف ازدواج از جمله معیارهای انتخاب همسر، مهارت‌های ارتباطی، مسائل اقتصادی و فرهنگی مرتبط با ازدواج و همچنین چالش‌های پیش روی جوانان در این زمینه می پردازد.

دکتر محمود قوی، متخصص بیماریهای داخلی پاسخ می دهد؛

روزه برای چه افرادی مفید و برای چه افرادی ممنوع است؟

محبوبه رمضانی: براساس تحقیقات روزه داری برای بدن مفید بوده و می تواند سلولهای جدید را جایگزین سلولهای قدیمی و آسیب دیده بدن نماید و حتی منجر به بازسازی کامل سلولها شود. اما روزه گرفتن برای افرادی با شرایط خاص واجب نیست و ممنوع میباشد. در این مورد با آقای دکتر محمود قوی متخصص بیماریهای داخلی و رتبه برتر بورد تخصصی گفتگو کرده و ما را با این بیماریها بیشتر آشنا خواهند کرد.

● آیا روزه گرفتن برای زنان باردار و زنان شیرده مجاز است؟

با توجه به احتمال ضرر به جنین و مادر در سه ماهه اول و سه ماهه سوم نمی توانند روزه بگیرند. در سه ماهه دوم درصورتیکه بیماری زمینه ای نداشته باشند و جنین وزن گیری مناسب داشته باشد می توانند روزه بگیرند.

مادر شیرده با دوشرط می تواند روزه بگیرد:۱- شش ماه از زایمان گذشته باشد و سلامت مادر و کودک طبیعی باشد.

۲.-شش ماه اول بعد از زایمان در صورتیکه کودک علاوه بر شیر مادر از غذای مکمل تغذیه کند.

● روزه گرفتن برای بیماران دیابتی به چه صورت است ؟

روزه داری برای افراد مبتلا به دیابت نوع I تحت درمان با انسولین ممنوع است.

بیماران دیابتی تیپ II که علاوه بر استفاده از انسولین، بیماری های کلیوی و یا قلبی دارند اجازه روزه گرفتن ندارند.

هم چنین بیمارانی که سابقه افت قند مکرر یا سابقه کتواسیدوزدیابتی دارند نباید روزه بگیرند.

افرادی که دیابت نوع II هستند و توانایی کنترل بیماری خود بدون استفاده از دارو یا با مصرف قرص دارند می توانند تحت نظر پزشک معالج روزه بگیرند.

● شرایط بیماران کلیوی برای روزه داری چگونه است؟

در بیماران نارسایی کلیوی پیشرفته (کراتین بالای۲) که مصرف نکردن آب در طول روز منجر به نرسیدن خون به کلیه و بدترشدن بیماری می شود روزه داری ممنوع است.

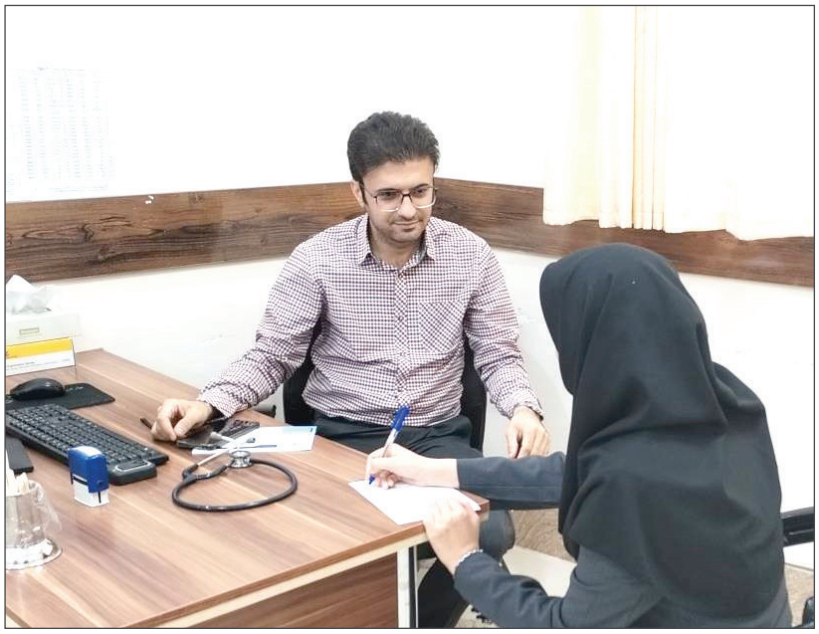
بیمارانی که دفع پروتئین در ادرار(پروتئینوری) دارند نیز امکان روزه داری ندارند.

افراد دیالیزی و بیمارانی که یک سال گذشته پیوند کلیه داشته اند هم نباید روزه بگیرند

افرادی که سنگ های متعدد کلیوی دارند و یا در طول ۶ ماه گذشته کلیه ها سنگ ساز بوده اجازه گرفتن روزه ندارند.کسانی که سنگ های متعدد و بزرگ ندارند به شرط نوشیدن آب زیاد از افطار تا سحر، برای روزه داری باید با پزشک مشورت نمایند.

● افراد مبتلا به بیماری های تیروئید برای روزه داری چه شرایطی باید داشته باشند؟

مشکلات تیروئید اگر تحت درمان باشد منعی جهت روزه داری ندارند بیماران هایپوتیروئید باید قرص لووتیروکسن خود را یک ساعت قبل از سحر میل کرده باشند.



● روزه داری در بیماران گوارشی به چه صورت است ؟

برای افرادی که ریفلاکس دارندروزه گرفتن مفید است به شرطی که از افطار تا سحر پرخوری نداشته باشند. این افراد باید وعده های غذا را به مرور و کم حجم میل کنندو بهتر است وعده سحری یک ساعت تا اذان صبح فاصله داشته باشدو بلافاصله بعد از سحر نخوابند چرا که بازگشت خطر ریفلاکس را افزایش می دهد.

افرادی که زخم معده فعال دارند و یا مبتلا به عفونت معده می باشند نباید روزه بگیرند.

● آیا روزه داری در افراد مبتلا به بیماری های قلبی و فشارخون مجاز است؟

اگر فشارخون شدید یعنی فشار بالای دارد نباید روزه بگیرد و همچنین فشار بالا به همراه بیماری های قلبی،کلیوی و سابقه سکته مغزی سبب منع روزه داری میشود.

لازم به ذکر است روزه داری می تواند برای فشار خفیف و متوسط مفید باشد لذا به بیماری که فشار کنترل شده دارد گرفتن روزه توصیه میشود.

شخصی که در یکسال اخیر سابقه آنژیوگرافی یا عمل قلب باز دارد و یا بیماری گرفتگی عروق و نارسایی قلب نباید روزه بگیرد.

سلامت

از هفت سین تا افطار؛

گذر بهار بندگی با سلامتی

بهاره کفاش: نوروز، با دید و بازدیدها و مهمانی‌هایش، شرایط خاصی را برای حفظ سلامتی، به‌ویژه برای افراد مبتلا به فشار خون و دیابت، ایجاد می‌کند. این افراد باید در این ایام مراقب تغذیه خود باشند.

در ایام نوروز، بیماران مبتلا به فشار خون و دیابت باید مراقب رژیم غذایی خود باشند. در رستوران‌ها، گوشت‌های سفید و ماهی را به جای گوشت‌های چرب انتخاب کنند. آب بیشتری بنوشند و از نوشابه‌های گازدار و ماءالشعیر پرهیز کنند. برنج را با سبزیجات و حبوبات مصرف کنند و از غذاهای چرب و سنگین دوری کنند. دستگاه گلوکومتر و انسولین خود را همراه داشته باشند و از آجیل‌های شور پرهیز کنند.

در مهمانی‌ها، پلوهای مخلوط با سبزی‌ها را انتخاب کنند و به جای نوشابه‌های گازدار، دوغ بنوشند. مصرف سمنو را محدود کنند و در سفر، غذاهای خانگی را به جای فست فودها مصرف کنند. قبل از سفر، با پزشک خود مشورت کنند و داروهای خود را به همراه داشته باشند. مصرف شیرینی‌ها را محدود کنند و به جای آنها، از خرما، توت خشک و کشمش استفاده کنند. در استفاده از جکوزی و سونا احتیاط کنند و آب کافی بنوشند.



پیشگیری از عوارض سکته مغزی در منزل

سکته مغزی یا CVA بدنبال عدم یا کاهش خونرسانی به سلولهای مغزی اتفاق می افتد که بر اساس بخش آسیب دیده علائم آن متفاوت است. بر اساس جدیدترین آمار این بیماری دومین عامل شایع مرگ و میر در جهان شناخته می شود(سالانه ۷ میلیون نفر). همچنین در ایران از رتبه ششم(در سال ۱۹۹۰) به رتبه دوم(در سال ۲۰۱۹) رسیده است، بنابراین پیشگیری و مدیریت این بیماری چه از نظر اقتصادی و چه از نظر کیفیت زندگی انسانها اهمیت فراوانی دارد.

راهکارهای معمول

قبل از هر چیز و در قدم اول آموزش علائم این بیماری (یا اختصار BE FAST) به عموم مردم در اولویت است.

در حالی که منتظر رسیدن کمک هستید، بیمار را در حالت راحت نگه دارید، حمایت کنید و به آن ها اطمینان دهید.

به مصدوم چیزی برای خوردن یا نوشیدن ندهید، زیرا ممکن است قورت دادن برای آن ها سخت باشد.

تماس به اورژانس ۱۱۵ و انتقال سریع بیمار: خوشبختانه در کشور ما پرسنل اورژانس در کمترین زمان ممکن در محل حاضر می شوند. و با اعلام کد مخصوص سکته مغزی(کد ۷۲۴) به مرکز درمانی، مقدمات لازم را برای درمان هر چه سریعتر فرد مهیا می کنند.

تا رسیدن نیروهای امدادی، سطح پاسخگویی مصدوم را مداوم پایش کنید. اگر مصدوم پاسخگو نباشد، خود را آماده کنید تا با آنها به عنوان یک مصدوم بی پاسخ رفتار کنید(آماده اقدامات احیای قلبی ریوی باشید).

وجود دستگاه فشار خون در منزل: فشار خون بالا شایعترین عامل خطر ابتلا به سکته مغزی است لذا چک و کنترل فشار خون بیمار (با کمک داروهای فشار خون) بسیار پیشگیری کننده است.

اجتناب از دراز کشیدن یا خواباندن بیمار: در بیماران فشار خون بالا نشستن و نخوابیدن فرد می تواند باعث کاهش فشارخون در عروق مغزی شده و از خونریزی در مغز جلوگیری می کند.

در جابجایی بیمار به مرکز درمانی (مخصوصا با خودروی شخصی) بدلیل اختلال تعادل بیمار و افتادگی، لازم است فردی جهت همراهی و مواظبت از بیمار کنار او حضور داشته باشد.



در بیماران فشار خون بالا نشستن و نخوابیدن فرد می تواند باعث کاهش فشارخون در عروق مغزی شده و از خونریزی در مغز جلوگیری می کند

نکته خیلی مهم: لطفا در صورت مشاهده علائم به هیچ عنوان اقداماتی مثل زالو گذاشتن پشت گوش، یا سوراخ کردن نوک انگشتان با سوزن استریل را (که اخیرا خیلی در فضای مجازی توصیه می شود) در منزل انجام ندهید چون باعث از دست رفتن زمان طلایی جهت انتقال بیمار به مراکز درمانی می شود.

در صورتی که بیمار بیهوش باشد:

بررسی وضعیت تنفس: سر را به عقب خم کنید و چانه بیمار را بلند کنید تا راه هوایی بیمار باز شود.

بررسی کنید که آیا قفسه سینه بیمار بالا می رود. اگر می توانید تنفس فرد را بشنوید گوش کنید.

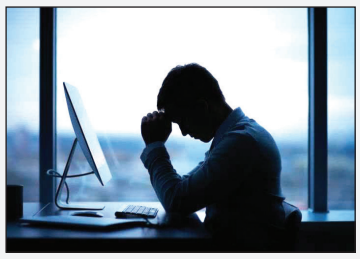
اگر فرد نفس نمی کشد، برای انجام احیای قلبی ریوی (CPR) آماده شوید. اگر دوره آموزشی CPR را گذرانده اید، یک دوره آموزشی داشته باشید تا بدانید در مواقع اضطراری چه کاری باید انجام دهید.

اجازه دهید بیمار به پشت دراز بکشد. و اقدامات احیای قلبی – ریوی را برای وی تا رسیدن نیروهای امدادی شروع کنید.

نویسنده: دکتر محمد اقبالی، عضو هیات علمی دانشکده پرستاری.
تنظیم: مجتبی خاکزاد

نکته

استرس شغلی چیست؟



استرس شغلی زمانی رخ می‌دهد که فرد احساس کند توانایی‌هایش با خواسته‌ها و انتظارات شغلی هماهنگ نیست.

نتایج تحقیقات متفاوت نشان می‌دهد که استرس شغلی می‌تواند تأثیر منفی بر سلامت روانی افراد داشته و در اکثر مواقع منجر به کاهش عملکرد شغلی و سلامت عمومی کارکنان شود.

عوامل ایجادکننده‌ی استرس شغلی:

بار کاری بیش از حد: حجم زیاد کار یا فشار برای انجام کار در زمان محدود.

عدم امنیت شغلی: نگرانی از اخراج، تغییر شغل یا قراردادهای کوتاه‌مدت.

روابط کاری نامناسب: تعارض با همکاران، مدیران یا مشتریان.

حقوق و مزایای ناکافی: احساس نارضایتی از جبران مالی نامناسب.

کنترل پایین بر کار: نداشتن اختیار در تصمیم‌گیری‌های شغلی.

تضاد بین کار و زندگی شخصی: ناتوانی در ایجاد تعادل بین کار و زندگی.

عدم حمایت سازمانی: نبود حمایت‌های لازم از سوی مدیران و همکاران.

تأثیرات استرس شغلی بر سلامت روان و جسم:

روانی: اضطراب، افسردگی، فرسودگی شغلی، کاهش تمرکز.

جسمانی: سردرد، مشکلات گوارشی، افزایش فشار خون، ضعف سیستم ایمنی.

راهکارها:

مدیریت زمان و اولویت‌بندی وظایف به صورت منطقی

ایجاد تعادل بین کار و زندگی شخصی.

استراحت‌های کوتاه در طول روز کاری

برقراری روابط مثبت و حمایتی با همکاران.

استفاده از تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند مدیتیشن و ورزش

مشورت با روانشناس یا مشاور در صورت شدت استرس.

در نهایت، توجه به سلامت روان در محیط کار نه تنها به بهبود کیفیت زندگی فردی کمک می‌کند، بلکه باعث افزایش بهره‌وری و رضایت شغلی نیز می‌شود.

طیبه کاشفی
کارشناس مسئول سلامت روان شهرستان زاوه

گزارش

اهمیت خواب کافی در دوران سالمندی

خواب خوب؛ زندگی خوب

فائزه انصاری فر: خواب یک فرایند فیزیولوژیک حیاتی برای انسان است و از جمله عواملی است که نقش مهمی در سلامت انسان دارد. خواب و استراحت نقش ترمیمی و حفاظتی ایفا می‌کند و در بازسازی قوای جسمی و هیجانی سهم دارد. خواب راحت و سبک باعث ایجاد سلامت، افزایش سازگاری فرد و تمرکز حواس در فعالیت‌های روزمره است.

مشکلات سالمندان از قبیل بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی آنها را بیشتر در معرض اختلالات خواب قرار می‌دهد.

از جمله شایع‌ترین مشکلات خواب در سالمندان عبارتند از اشکال در به خواب رفتن، بیدار شدن‌های متناوب، خواب ناکافی، خواب با کیفیت پایین و مشکلات تنفسی هنگام خواب است . خواب بی‌کیفیت منجر به کاهش توانایی یادگیری، تضعیف عملکرد شناختی، عملکرد فیزیکی ضعیف، خستگی، ضعف سیستم ایمنی، افسرگی، افزایش خطر سقوط، وقوع تصادفات، بروز خطا در انجام کارها، چاقی، افزایش وابستگی و کاهش کیفیت زندگی می‌شود.

برای مقابله با اختلالات خواب راه‌های گوناگونی وجود دارد معمول‌ترین راه درمان یا مقابله با مشکلات خواب استفاده از داروها است. با اینکه دارو باعث القا یا طولانی شدن مراحل خواب می‌شود اما ممکن است با وجود استفاده از آنها همچنان کیفیت خواب پایین بماند از این رو توصیه می‌شود سالمندان با رعایت نکات مربوط به بهداشت خواب بر مشکلات خواب فایق آیند.

راهکارها:ایجاد یک محیط آرام و مناسب برای خواب، ایجاد یک برنامه خواب منظم، کاهش مصرف کافئین و الکل، افزایش فعالیت فیزیکی، بکارگیری تکنیک‌های آرامسازی، دوری از استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی قبل از خواب و داشتن یک رژیم غذایی مناسب.

فرهنگی

- صاحب امتیاز: دانشگاه علوم پزشکی تربت‌حیدریه
- سردبیر: مسعود سعادت نژاد
- دبیر تحریریه: هادی مرادی
- دبیر آنلاین: حسین میری
- مدیرمسئول: دکتر سجاد رحیمی بیستونی
- آدرس: تربت‌حیدریه، خیابان قرنی ۱، ستاد مرکزی دانشگاه علوم پزشکی تربت‌حیدریه
- تلفن تماس: ۰۵۱۵۲۲۲۶۰۱۱ - کدپستی: ۹۵۱۶۹۱۵۱۶۹

انعکاس سلامت

ماهنامه روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تربت‌حیدریه

گزارش

در راستای پیشگیری از بیماری‌ها در ایام نوروز؛

مانور مدیریت مهندسی بهداشت محیط برگزار شد



مانور مدیریت مهندسی بهداشت محیط در طرح سلامت نوروزی و ماه مبارک رمضان با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان، رییس و اعضای هیئت رییسه دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، مسئولین ادارات و نهادهای اجرایی شهرستان و جمعی از کارشناسان سلامت محیط و کار برگزار شد.

در این مراسم، معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان تربت حیدریه با اعلام آغاز طرح مدیریت مهندسی بهداشت محیط، هدف از این مانور را ارتقای سطح سلامت عمومی و پیشگیری از بروز بیماری‌ها در ایام نوروز و ماه مبارک رمضان عنوان کرد.

دکتر مجتبی شجاعی گفت: بهداشت و سلامت جامعه، خط قرمز حاکمیت است و این اصل مهم نباید قربانی مصلحت‌اندیشی و ملاحظه‌کاری گردد.

وی بر اهمیت حفاظت از سلامت و محیط هشدار داد و افزود: هر کجا سلامت و محیط زیست دچار مخاطره گردد، می‌بایست آماده پرداخت هزینه‌ای سنگین و غیرقابل جبران باشیم.

وی بر جدیت کاری حافظان سلامت بهداشت و محیط در طی انجام بازرسی‌ها تأکید کرد و افزود: تکریم و احترام به شهروندان در اولویت است و نباید اجازه داد عده‌ای با سودجویی، سلامت همشهریان را به خطر بیندازند.

توصیه های بهداشتی در هنگام سفر؛

در طول سفر به فکر حفظ سلامتی خود هستیم؟



عید بازار سفر را گرم می کند و سفر در کنار همه خوبی هایی که دارد خالی از خطر نیست از خطر حوادث جاده ای گرفته تا خطر مسمومیت غذایی در رستوران های بین راهی، به همین دلیل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از آغاز اسفند ماه با اجرای طرح بسیج سلامت نوروزی با تشدید نظارت بهداشتی بر فعالیت برخی از اماکن عمومی مانند مراکز تفریحی گردشی اقامتی و تاریخی و نظارت بر سلامت مراکز تهیه، عرضه و فروش مواد غذایی در بین راهها و شهرهای کشورمان، سعی در کاهش خطرات سفر و پیشگیری از اپیدمی های منتقله از راه آب و غذای آلوده را دارد.

از آنجا که مسئولان نمی توانند به تنهایی سلامت سفرهای نوروزی را تامین و تضمین کنند، مشارکت مردم برای نتیجه بخش تر شدن این طرح اجتناب ناپذیر است و مشارکت مردم مستلزم آگاهی است ،لذا با رعایت توصیه های بهداشتی ذیل میتوانید سفری شاد و سالم را تجربه کنید.

یکی از مهمترین موضوعات برای حفظ سلامتی در طول سفر استفاده از آب آشامیدنی سالم است لذا حتما از آب لوله کشی قابل شرب استفاده نمائید .اگر نسبت به بهداشت و سلامت آب منطقه یا شهری که به آنجا سفر کرده اید، اطمینان ندارید، از آبهای بطری شده دارای مجوز وزارت بهداشت استفاده نمائید. ولی بخاط داشته باشید که باید ازیخ زدن بطری های آب جدا خودداری شود.اگر در بین راه به آب سالم دسترسی نداشتید ومجبور به استفاده از آب رودخانه یا نهر بودید،حتماً آب را بجوشانید و سپس برای شستن ظرفها،میوه ها یا دستهایتان،از آن استفاده نمائید.

همیشه هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده ، به تاریخ تولید و انقضا ، سیب سلامتی و مجوز وزارت بهداشت توجه نموده و از مصرف موادغذایی روباز و غیر بهداشتی و فله ای پرهیز کنید. از مصرف مواد غذایی که بیشتر از دو ساعت در فضای محیط باز قرار دارند خودداری نمائید.

چنانچه درطول مسیر تمایل به خرید وعده های غذایی داشتید،حتماً از مراکز بین راهی مجاز و معتبر خرید نمائید، در غیر این صورت ارجحیت به استفاده از غذاهای ساده،همانند نان و پنیر و خیار و گوجه فرنگی یا تخم مرغ و سیب زمینی کاملا پخته یا کنسروی تهیه شده در منزل میباشد.از آنجا که امکان فساد غذاهای پروتئنی مانند انواع خورش یا غذاهای حاوی گوشت در طول سفر وجود دارد، بهتر است غذاهایی غیرگوشتی را همراه ببرید؛ مثلا تخم مرغ کاملا سفت و پخته، گزینه مناسبی است که علاوه بر تامین پروتئین مورد نیازتان، فسادپذیری ناچیزی دارد و مشکلی برایتان به وجود نمی آورد.

برای تأمین ویتامینها و املاح مورد نیاز بدن در طول سفر ضمن استفاده از میوه و سبزی سالم که بطور کامل شسته و پوست کنده شده است میتوان از میوه های خشک شده نیز استفاده نمود.

بمنظور کاهش آلودگی های زیست محیطی در طی سفر سعی کنید، از ظروف یکبار مصرف استفاده نکنید و در صورت نیاز از ظروف یکبار مصرف تجزیه پذیر استفاده نمائید.همچنین از ریختن زباله در معابر و حاشیه رودخانه ها جدا خود داری نمائید.

مهدی سعیدی

معاون اجرائی معاونت بهداشت

خبر

خودمراقبتی؛ ره توشه سفرهای نوروزی

سفرهای نوروزی، با آداب و رسوم خاص خود، خاطراتی ماندگار را در ذهن‌ها ثبت می‌کند. اما اگر دچار بیماری خاصی باشیم ، ممکن است دچار چالش شویم ، به همین علت با رعایت نکات آموزشی، می‌توانیم سفری ایمن، لذت‌بخش و خاطره‌انگیز را تجربه کنیم.

چنانچه دچار بیماران زمینه ای (دیابت ، پرفشاری خون ، بیماری قلبی ، آسم و ...) هستید ،حتما قبل از سفر با پزشک خود مشورت کرده و داروی کافی برای ایام سفر همراه خود داشته باشید. همراهان خود را از بیماری و نوع داروهایی که مصرف می کنید مطلع کنید .

در طول سفر رژیم غذایی خاص خود را فراموش نکنید و مصرف قند، نمک و چربی را به حداقل برسانید.

بیماران قلبی : مصرف بموقع دارو در این بیماران از اهمیت ویژه ای برخوردار است و بیماران قلبی و ریوی باید از تردد در محلهای پرازدحام خودداری نموده و یا از ماسکهای یکبار مصرف استفاده نمایند. در این بیماران گرمازدگی و کم آبی خطر بزرگی است.

بیماران دیابتی: میوه ها ،سبزی ها و صیفی جات بهترین گروه غذایی هستند که این بیماران در سفر می توانند استفاده کنند. بهتر است این عزیزان مقداری تنقلات شیرین چون کشمش و توت همراه خود داشته باشند.

بیماران مبتلا به پرفشاری خون: باید خوراکی هایی سرشار از پتاسیم و منیزیم(میوه ها و سبزی های تازه) را در طول سفر مصرف کنند. مصرف آجیل شور و دوغ خوش نمک برای مبتلایان به پرفشاری خون در طول سفر ممنوع است.

بیماران مبتلا به ریفلاکس معده: این افراد بدلیل آنکه زیاد ترش می کنند، نباید در طول سفر، با شکم خالی شیرینی و قندهای ساده مصرف کنند. این بیماران باید تعداد وعده ها و میان وعده های غذایی شان را بیشتر و حجم غذایشان را در هر وعده کمتر کنند.

بیماران مبتلا به آسم :حضور در محیط های با هوای آلوده و همچنین استعمال دخانیات برای این افراد ممنوع است. این افراد همیشه میبایست اسپری سالبوتامول و یا سایر اسپره های سریع الاثر را همراه خود داشته باشند.

الهه گرامی پور