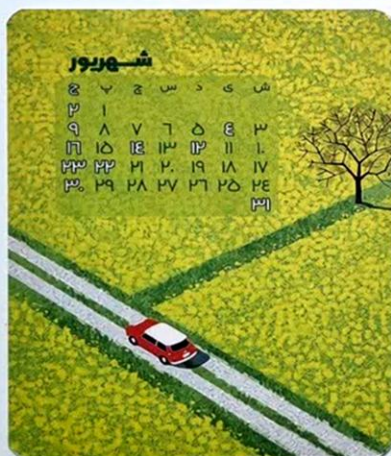


تقویم هفته





« ۱۸ مهر ماه روز جهانی و آغاز هفته سلامت روان (۱۰ اکتبر) »

سلامت روان بر اساس تعریف جامع سازمان جهانی بهداشت، فراتر از عدم ابتلا به اختلالات روانی یا بیماری‌های شناختی است؛ این مفهوم شامل کیفیتی مطلوب از رفاه زیستی، روانی و اجتماعی است که در آن فرد ظرفیت‌های واقعی خود را می‌شناسد، توانایی مواجهه با تنش‌های معمول زندگی را دارد، به شکلی مفید فعالیت می‌کند و نقشی مؤثر در جامعه بر عهده می‌گیرد. سلامت روان شالوده و بنیان تصمیم‌گیری‌های فردی، کیفیت پیوندهای بین‌فردی و پایدارسازی سلامت جسمانی را تشکیل می‌دهد؛ زیرا فشارها و اضطراب‌های روانی درمان‌نشده می‌توانند مستقیماً بر سیستم ایمنی، سلامت قلب و عملکرد دستگاه گوارش تأثیر نامطلوب بگذارند. فدراسیون جهانی سلامت روان و نهادهای بین‌المللی مرتبط، هر ساله با محور قرار دادن این اصل که «سلامت روان یک حق بنیادین بشری است»، بر ضرورت دسترسی عادلانه همگان به خدمات روان‌شناختی تأکید می‌کنند. بر اساس این رویکرد، موانعی همچون موقعیت اقتصادی، جغرافیایی یا جایگاه اجتماعی نباید مانع دریافت حمایت‌های تخصصی شوند. با این وجود، زیست‌معاصر چالش‌های تازه‌ای را پیش روی سلامت روحی جوامع قرار داده است. فرسودگی شغلی ناشی از فشارهای مداوم کاری، انزوا و مقایسه‌های نادرست برخاسته از تعاملات مجازی، و از همه مهم‌تر، برچسب‌های نادرست اجتماعی (استیگما) که مانع مراجعه افراد به روان‌شناسان و

روان‌پزشکان می‌شود، از مهم‌ترین موانع در این مسیر به شمار می‌روند. برای دستیابی به پایداری روانی، اتخاذ رفتارهای خودمراقبتی و اصلاح سبک زندگی گامی حیاتی است. تنظیم الگوی خواب، فعالیت بدنی مستمر، تغذیه متوازن و تمرین‌های ذهن‌آگاهی، پایه و اساس خودمراقبتی روانی را می‌سازند. از سوی دیگر، تحکیم روابط انسانی امن و صمیمانه با خانواده و دوستان به ایجاد احساس تعلق و امنیت خاطری می‌انجامد که فرد را در برابر آسیب‌های روحی مقاوم می‌سازد. همچنین، مدیریت هوشمندانه ورودی‌های ذهنی از طریق محدود ساختن مواجهه با اخبار منفی و کاهش زمان استفاده غیرضروری از فضای مجازی، فشار ناشی از استرس‌های محیطی را به میزان چشمگیری کاهش می‌دهد.

در نهایت، فرهنگ‌سازی برای مراجعه به‌موقع به متخصصان سلامت روان در زمان بروز نشانه‌های پایدار اضطراب یا افسردگی، ضرورتی انکارناپذیر است. ارتقای سلامت روان فرایندی یک‌باره نیست، بلکه مسیری مستمر از آگاهی‌بخشی، خودشناسی و اصلاح رفتارهای فردی و ساختارهای اجتماعی است. هفته سلامت روان فرصت ارزشمندی است تا یادآور شویم مراقبت از ذهن و روان، نه تنها یک انتخاب شخصی، بلکه شرطی بنیادی برای زیست فردی کیفیت‌مدار و توسعه پایدار جامعه به شمار می‌رود.



« ۱۸ مهر ماه روز جهانی شنوایی شناسان (۱۰ اکتبر) »

جهان، پیش از آنکه دیده شود، شنیده می‌شود. نخستین طنین زندگی، ضرباهنگ منظم قلبی است که در تاریکیِ رحم می‌تپد و انسان را با مفهوم «وجود» آشنا می‌سازد. صدا، پل پیوند جان‌هاست؛ کیمیایی که انزوای آدمی را به جامعه بدل می‌کند و سکوت سنگین هستی را با نغمه، کلام و احساس می‌آراید. در این میان، اگر روزه‌های شنوایی فرو بسته شوند یا طنینِ آواها در دهلیزهای گوش گم گردد، جهان رنگی از خلوت و غربت به خود می‌گیرد.

شنوایی‌شناسان (ادیولوژیست‌ها)، خادمان بی‌ادعای آواها و پیامبران نور در تاریکی سکوت‌اند. آنان متخصصانی هستند که با درک ظریف‌ترین مکانیسم‌های پیچیده‌ی گوش و مسیرهای عصبی ذهن، مرز میان «تنهایی» و «ارتباط» را پاس می‌دارند. کار آنان تنها ارزیابی ارقام و دیاپازون‌ها یا سنجش آستانه‌های شنوایی نیست؛ شنوایی‌شناس، مرمت‌گر طنین زندگی است. آن‌گاه که کودکی به لطف تشخیص زودهنگام و مداخلات به‌موقع ادیولوژیک، برای نخستین‌بار صدای مادر را می‌شنود و لبخند می‌زند، یا آن‌گاه که سالخورده‌ای از کنج عزلت و بی‌خبری به آغوش گرم گفت‌وگوهای خانوادگی بازمی‌گردد، معجزه‌ی این حرفه تجلی می‌یابد.

بر اساس آمارهای رسمی و گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت، بیش از چهارصد و پنجاه میلیون نفر در سراسر جهان با درجاتی از افت شنوایی نیازمند توانبخشی دست‌پنجه نرم می‌کنند؛ آماري که پیش‌بینی می‌شود تا سال‌های آتی روندی صعودی داشته باشد. بخش عمده‌ای از این اختلالات، متأثر از آسیب‌های محیطی، پیرگوشی، یا مواجهه با آلودگی‌های صوتی جهان مدرن است. سازمان جهانی بهداشت همواره بر این حقیقت استوار تأکید می‌ورزد که «ارزیابی زودهنگام و مراقبت از شنوایی در طول زندگی» کلید طلای پیشگیری از نابسامانی‌های شناختی، افت کیفیت زندگی و انزوای اجتماعی است.

نام‌گذاری روزی به نام «روز جهانی شنوایی‌شناسی»، یادآوری یک مسوولیت جمعی است. این روز، نه صرفاً نمادی برای تجلیل از تلاش‌های تخصصی شنوایی‌شناسان، بلکه زنگ بیدارباشی برای جامعه است تا نسبت به سلامت حس شنوایی—این ودیعه‌ی بی‌بدیل—هوشیارتر باشد. کم‌شنوایی، آسیبی ختلان‌انگیز و خاموش است؛ بی‌آنکه دردی جسمانی بر جای گذارد، پیوندهای عاطفی و شناختی انسان را مخدوش می‌سازد و فرد را از چرخه ارتباطات انسانی دور می‌کند. امروز، پاسداشت شنوایی‌شناسان، ارج نهادن به دانشی است که سکوت را به ترانه، و جدایی را به هم‌زبانی بدل می‌سازد. نامشان پاینده و همتشان عالی باد که نمی‌گذارند جهان، موسیقی دل‌نواز خود را برای هیچ انسانی از دست بدهد.



« ۲۰ مهر ماه روز بزرگداشت حافظ »

خواجه شمس الدین محمد شیرازی شاعر و حافظ قرآن، متخلص به حافظ و معروف به لسان الغیب از بزرگترین شاعران غزل سرای ایران و جهان به شمار می رود. حافظ را نمی توان از سنخ شاعران تک بعدی و تک ساحتی محسوب و تفکر شاعرانه اش را تنها به یک وجه خالص تفسیر و تاویل کرد. شعر حافظ دارای ابعاد گوناگون و متنوع سرشار از راز و رمز و پرسش از حقیقت هستی است.

صبحدم از عرش می آمد خروشی، عشق گفت
قدسیان گویی که شعر حافظ از بر می کنند

او در جوانی به آموختن قرآن، ادبیات عرب و علوم اسلامی پرداخت و در تفسیر، کلام، حکمت و ادب تبحر یافت. از آنجا که قرآن را از حفظ بود به همین سبب «حافظ» تخلص می کرد.

دوران جوانی حافظ با افول سلسله محلی اتابکان فارس و تسلط خاندان اینجو بر فارس مصادف بود. حافظ که در همان دوره به شهرت والایی دست یافته بود مورد توجه و امرای

اینجو قرار گرفت و پس از راه یافتن به دربار شیخ ابواسحاق اینجو (۷۴۴-۷۵۴ هـ.ق) مقام و مرتبه والایی یافت. از آنجا که شیخ ابواسحق اینجو امیری عادل، دانشمند و ادب‌دوست بود، حافظ از لطف وی بهره‌مند شد.

از این رو، شیخ ابواسحق اینجو ممدوح حافظ شد به طوری که وی در اشعارش از وی با القابی چون «جمال چهره اسلام» و «سپهر علم و حیا» یاد کرده و مراتب حق‌شناسی خود را نسبت به وی بیان داشته است. حافظ مکرر از ابواسحق اینجو، دوران سلطنتش و رجال عهد وی یاد کرده است. ظاهراً از مشایخ و علمای عهد این پادشاه، کسانی مانند شیخ امین الدین بلیانی، قاضی عضدالدین ایجی و قاضی مجدالدین شیرازی، تا حدی مربی و حامی حافظ بودند.

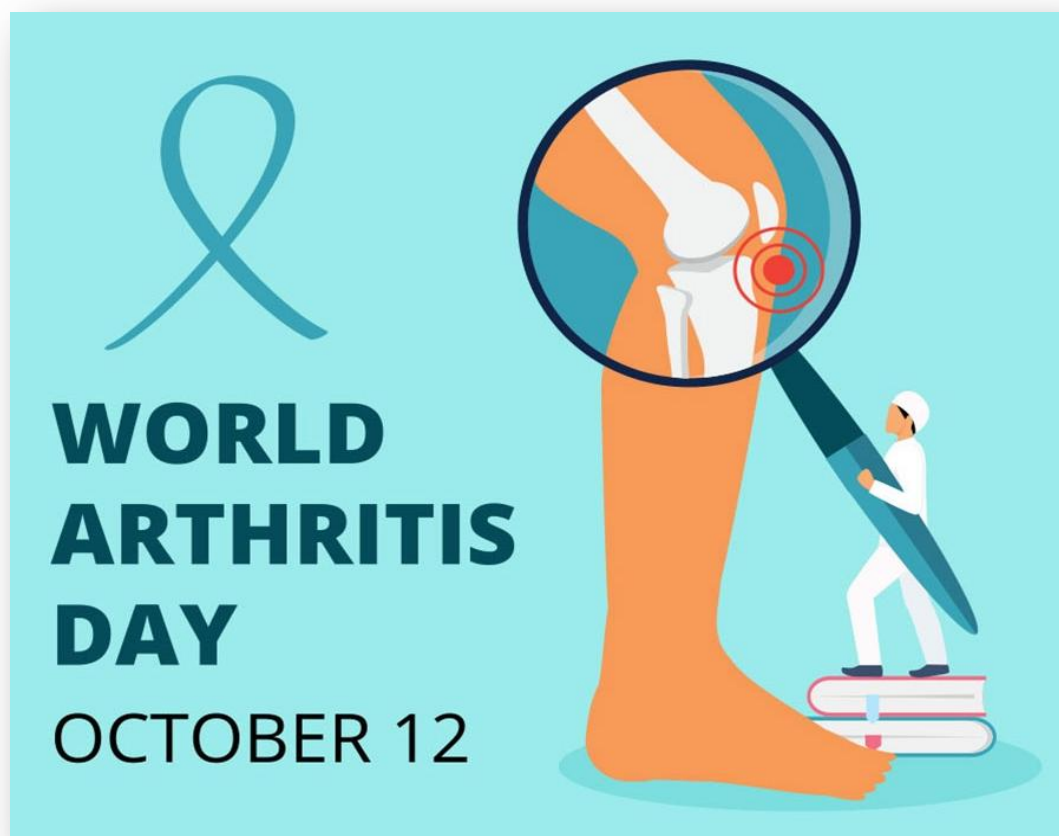
بعد از دوران یاد شده دوره امارت امیر مبارزالدین محمد مظفر، مؤسس سلسله آل مظفر، که با سختگیری و تعصب بسیار همراه بود سبب نارضایتی حافظ را فراهم آورد. اما چنان که از دیوان اشعار حافظ پیداست دوران سلطنت جانشینان امیر مبارزالدین یعنی شاه شجاع و شاه منصور برای وی مطلوب بوده، زیرا حافظ آنها را مورد مدح قرار داده است. اواخر زندگی این شاعر بلندآوازه ایران مصادف با حمله امیر تیمور گورگانی به شیراز بود.

حافظ احتمالاً در ۷۹۱ هـ.ق درگذشت. او بیشتر عمر خود را در شیراز گذراند و جز یک سفر کوتاه به یزد و بندر هرمز همواره در شیراز بود. اشعار وی نه تنها در سرتا سر ایران بلکه در خارج از ایران نیز از شهرت بسزایی برخوردار است.

دیوان حافظ، بنابر مشهور، اولین بار به وسیله یکی از یاران و شاگردانش به نام محمد گلندام تدوین یافته است.

تاکنون شروح متعددی بر این دیوان نگاشته شده است و ترجمه‌های گوناگونی به زبان‌های مختلف از این اثر صورت گرفته است. حافظ از شاعران برجسته ادب فارسی پیش از خود چون فردوسی، نظامی گنجوی، مولانا و سعدی تأثیر فراوانی گرفته و بر شاعران پس از خود نیز تأثیر فراوانی نهاده است. از جمله افرادی که از حافظ تأثیر پذیرفته‌اند، می‌توان به گوته آلمانی اشاره کرد که دیوان شرقی - غربی خود را تحت تأثیر و در نتیجه الهامات دیوان حافظ سروده است.

تفأل با دیوان حافظ و حکایات و قصه‌های بسیاری که در باب فال وجود دارد، از شهرت و قبول فوق‌العاده او در نزد عموم فارسی‌زبانان حکایت دارد.



« ۲۰ مهر ماه روز جهانی آرتروز (۱۲ اکتبر) »

۱۲ اکتبر روز جهانی آرتروز است. آرتروز یک بیماری جدی است که کیفیت زندگی افراد را به میزان چشمگیری پایین می‌آورد؛ روز جهانی آرتروز فرصتی برای آگاهی بخشیدن به عموم مردم جهت اتخاذ یک سبک زندگی سالم و تشخیص به‌هنگام این بیماری است. آرتروز یا التهاب مفاصل، شایع‌ترین بیماری مفصلی و یک عامل مخرب پیش‌رونده محسوب می‌شود که با ساییدگی استخوان‌ها و کاهش توان حرکتی همراه است. درد ناشی از این بیماری به حدی زیاد است که می‌تواند زندگی را برای مبتلایان بسیار طاقت‌فرسا و روند طبیعی خواب و بیداری آن‌ها را دچار اختلال کند.

آرتروز شایع‌ترین نوع آرتрит است که برخی افراد آن را بیماری دژنراتیو مفصلی یا ساییدگی غضروف نیز می‌نامند. اگرچه آرتروز می‌تواند هر مفصلی را درگیر کند، اما این اختلال بیشتر مفاصل دست، زانو، لگن و ستون فقرات را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مفصل جایی است که دو استخوان به هم می‌رسند. انتهای این استخوان‌ها با بافت محافظتی به نام غضروف پوشانده شده است. در افراد مبتلا به آرتروز، این غضروف تجزیه شده و باعث می‌شود استخوان‌های داخل مفصل به هم ساییده شوند.

آرتروز اغلب باعث درد، سفتی و تورم در ناحیه آسیب دیده شده و در برخی موارد نیز کاهش عملکرد و ناتوانی فرد را به دنبال دارد به طوری که برخی افراد مبتلا به آرتروز دیگر قادر به انجام کارهای روزانه خود نخواهند بود.

تفاوت بین آرتروز و آتریت

آرتروز یک وضعیت مکانیکی است که با ساییدگی تدریجی غضروف در مفاصل مشخص می‌شود. افزایش سن شایع‌ترین عامل خطر در ابتلا به آرتروز است. آتریت التهابی است که منجر به ترشح موادی می‌شود که به تدریج ساختار مفصل را از بین می‌برد و می‌تواند منشاء عفونی، ژنتیکی یا متابولیکی داشته باشد.

علائم و نشانه‌های آرتروز چیست؟

علائم آرتروز اغلب به آرامی ظاهر شده و با گذشت زمان بدتر می‌شوند. باید توجه داشت که آسیب مفصلی معمولاً جبران‌پذیر نیست اما علائم ناشی از آن را می‌توان کنترل نمود. حفظ وزن مناسب و دریافت درمان‌های خاص با تجویز پزشک، ممکن است پیشرفت بیماری را کند کرده و به بهبود درد و عملکرد مفاصل کمک کند. علائم آرتروز عبارتند از:

- درد: فرد مبتلا به آرتروز ممکن است حین حرکت دادن مفاصل درگیر و یا بعد از حرکت دادن آن احساس درد کند.
- سفت شدن مفاصل: سفت شدن مفصل بیشتر هنگام بیدار شدن فرد احساس می‌شود.
- نرمی مفاصل: زمانی که فرد مبتلا به آرتروز به مفصل خود را فشار می‌دهد، ممکن است نرمی آن را احساس کند.
- از دست دادن انعطاف پذیری: فرد مبتلا ممکن است قادر نباشد مفصل درگیر خود (مانند دست، گردن یا زانو) را به طور کامل حرکت دهد.
- صدا دادن مفاصل: مفصل افراد مبتلا به آرتروز ممکن است حین حرکت دادن صدا دهد.
- خار استخوان: تکه‌های استخوان که شبیه توده‌های سفت هستند، ممکن است در اطراف مفصل آسیب دیده ایجاد شوند.

- تورم: تورم ممکن است در اثر التهاب بافت نرم اطراف مفاصل ایجاد شود.
- بیماری آرتروز ممکن است ابتدا به صورت خفیف ایجاد شده اما با گذشت زمان تشدید گردد. چهار مرحله (استیج) بیماری آرتروز عبارتند از:
 - مرحله ۱: جزئی (مینور)
 - این مرحله از بیماری آرتروز با ساییدگی جزئی در مفاصل و کمی درد در ناحیه آسیب دیده همراه است. گاهی اوقات نیز ممکن است بیمار دردی احساس نکند.
 - مرحله ۲: خفیف
 - در این مرحله خارهای استخوانی دیده شده و در ناحیه آسیب سفتی عضلات احساس می‌شود.
 - مرحله ۳: متوسط
 - در استیج متوسط، غضروف در ناحیه آسیب دیده شروع به فرسایش کرده، مفصل ملتهب شده و در حین فعالیت‌های بیمار احساس درد می‌کند.
 - مرحله ۴: شدید
 - بیمار درد زیادی دارد و غضروف تقریباً به طور کامل از بین رفته و منجر به واکنش التهابی مفصل می‌شود. رشد بیش از حد خارهای استخوانی ممکن است باعث درد شدید شود.
 - چه عواملی خطر بروز آرتروز را افزایش می‌دهند؟
- ۱. آسیب دیدگی مفاصل یا استفاده بیش از حد از مفاصل: خم کردن مفاصل به مدت طولانی و فشار مکرر به مفصل (مانند مفصل زانو)، می‌تواند به مفصل آسیب رسانده و خطر بروز آرتروز را افزایش دهد.
- ۲. سن: خطر ابتلا به آرتروز با افزایش سن افزایش می‌یابد.
- ۳. جنسیت: زنان بیشتر از مردان در معرض خطر ابتلا به آرتروز قرار دارند. (به ویژه در سنین بالای ۵۰ سال)
- ۴. اضافه وزن: اضافه وزن باعث اعمال فشار به مفاصل، به ویژه مفاصل لگن و زانو می‌شود. این فشار زیاد خطر بروز آرتروز را افزایش می‌دهد.
- ۵. ژنتیک: افرادی که اعضای خانواده آن‌ها به آرتروز مبتلا هستند بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند.

آرتروز چگونه درمان می‌شود؟ تشخیص ابتلا به آرتروز، معمولاً از طریق انجام معاینات فیزیکی و یکسری آزمایش‌های تصویربرداری صورت می‌گیرد. تا به امروز هیچ درمان

قطعی برای آرتروز مشخص نشده است. اما پزشکان برای بهبود علائم و درد ناشی از این بیماری، راهکارهایی را توصیه می‌کنند که در ادامه اشاره‌ای به آن‌ها خواهیم داشت.

- افزایش فعالیت بدنی: فعالیت بدنی ماهیچه‌های اطراف مفاصل را تقویت می‌کند و ممکن است در رفع سفتی عضلات موثر باشد. اگر به آرتروز مبتلا هستید، حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه حرکت بدنی در روز را در نظر بگیرید. فعالیت‌های ملایم مانند پیاده روی یا شنا را انتخاب کنید. تایچی و یوگا نیز می‌توانند انعطاف پذیری مفاصل را بهبود بخشیده و به مدیریت درد کمک کنند.
- کاهش وزن: کاهش وزن اضافه فشار وارده به مفاصل را کمتر کرده و به این ترتیب در کاهش درد نیز موثر خواهد بود.
- استراحت کافی: استراحت دادن به ماهیچه‌ها می‌تواند تورم و التهاب را کاهش دهد. خواب کافی در شب نیز می‌تواند به شما در کنترل درد کمک کند.
- فیزیوتراپی با تمرینات تقویت عضلات
- مصرف برخی داروهای مسکن
- جراحی



« ۲۱ مهر ماه روز جهانی کاهش بلایای طبیعی (۱۳ اکتبر) »

زمین هرگز از حرکت ایستادگی نکرده و طبیعت همواره در حال بازتنظیم خویش است؛ اما آنچه حوادث طبیعی را به «بلایای خانمان‌سوز» بدل می‌کند، ناتوانی جامعه بشری در

سازگاری و پیش‌بینی است. روز جهانی کاهش بلایای طبیعی فرصتی سالانه و گران‌بهاست تا نگاهمان را از امداد رسانی پس از حادثه، به زیست هوشمندانه و مقاوم‌سازی پیش از وقوع تغییر دهیم.

ریشه یادگیری انسانی از بلایا در یک باور غلط نهفته است: این‌که «زلزله، سیل یا خشکسالی، به‌خودی‌خود بلا هستند». واقعیت این است که پدیده‌های زمین‌شناختی و اقلیمی، چرخه‌های طبیعی زیست‌کره‌اند؛ آنچه آن را به تراژدی انسانی تبدیل می‌کند، شهرسازی شتاب‌زده، زوال اکوسیستم‌ها، نابرابری‌های اجتماعی و عدم آمادگی ساختاری است. بلا هنگامی متولد می‌شود که یک مخاطره طبیعی با جامعه‌ای آسیب‌پذیر تقاطع پیدا می‌کند.

تمرکز جهان امروز بر سه محور کلیدی در کاهش خطر بلایا استوار است: سرمایه‌گذاری بر تاب‌آوری، پیش از بحران: تجربه کشورهای موفق نشان داده هر واحد سرمایه‌گذاری در مقاوم‌سازی زیرساخت‌ها، از پرداخت هزینه‌های چند برابری برای بازسازی پس از بحران جلوگیری می‌کند.

سامانه‌های هشدار زودهنگام: دسترسی همگانی به اطلاعات پیش‌بینی و هشدارهای به‌موقع، فاصله میان یک حادثه معمولی و یک فاجعه انسانی را تعیین می‌کند. عدالت اجتماعی و کاهش آسیب‌پذیری: اقشار کم‌درآمد و مناطق حاشیه‌ای همواره بیشترین خسارت را از حوادث طبیعی می‌بینند؛ از این‌رو، برنامه‌ریزی شهری منصفانه، رکن غیرقابل‌انکار تاب‌آوری است.

نگاه مدرن به کاهش بلایا، از مدل‌های صرفاً مهندسی عبور کرده و به دانشی چندوجهی بدل شده است. امروزه حفاظت از تالاب‌ها، جنگل‌ها و پوشش گیاهی به عنوان «زیرساخت‌های سبز» و طبیعی برای مهار سیلاب‌ها و طوفان‌ها شناسایی می‌شود. از سوی دیگر، مشارکت جوامع محلی و بهره‌گیری از دانش بومی در کنار فناوری‌های نوین نظیر هوش مصنوعی و داده‌های ماهواره‌ای، شبکه‌ای امنیتی و چندلایه در برابر حوادث خلق کرده است.

جامعه‌ای که در انتظار وقوع حادثه می‌نشیند تا پس از آن شجاعت و امداد رسانی را به رخ بکشد، هزینه‌هایی سنگین و جبران‌ناپذیر پرداخت خواهد کرد. پیام روز جهانی کاهش بلایای طبیعی، دعوت به یک دگرگونی تفکر است: تغییر مسیر از «مدیریت بحران» به «مدیریت خطر». تاب‌آوری، حاصل معماری دقیق آینده است؛ رویکردی که در آن امنیت انسان نه یک شانس، بلکه دستاورد دانش، خرد و آینده‌نگری است.

هم‌پیمان‌تایپایان سل



در صورت داشتن علائم ذیل جهت
گرفتن نمونه **رایگان** به نزدیک ترین
مراکز بهداشتی مراجعه کنید

بی‌اشتهایی



سرفه بیش از ۲ هفته



کاهش وزن ناگهانی



درد قفسه سینه



عرق شبانه



تب بالا



ضعف و خستگی



سرفه به همراه
خلط خونی



۲۳ مهر روز جهانی مبارزه با سل گرمی باد

« ۲۳ مهر ماه روز ملی مبارزه با سل »

هر ساله ۲۳ مهرماه در کشور ایران به پاس خدمات ارزشمند دانشمند برجسته کشورمان " محمد زکریای رازی " به عنوان روز ملی مبارزه با سل گرمی داشته می‌شود.

عامل بیماری سل، باکتری مایکوباکتریوم توبرکلوزیس است. این باکتری ممکن است به هر بخشی از بدن مثل کلیه، نخاع و مغز حمله کند، اما عموماً به ریه‌ها حمله می‌کند. روزانه نزدیک به ۴۰۰۰ نفر جان خود را به خاطر این بیماری قابل پیشگیری و درمان‌پذیر، از دست می‌دهند. هر فردی که مورد حمله این باکتری قرار می‌گیرد، لزوماً بیمار نمی‌شود.

در واقع بعد از ورود باکتری به بدن دو حالت سل نهفته و بیماری سل (سل فعال) ممکن است رخ دهد. اگر بیماری سل درمان نشود، می‌تواند کشنده باشد. این باکتری از طریق هوا و از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. هنگامی که فرد مبتلا به سل ریوی صحبت، سرفه یا عطسه می‌کند، می‌خندد و یا آواز می‌خواند، این باکتری وارد هوا می‌شود.

افراد نزدیک، هنگام نفس کشیدن در این هوا ممکن است آلوده شوند. باکتری وارد ریه می‌شود، رشد می‌کند و از طریق خون به سایر اندام‌ها مثل کلیه و مغز حمله می‌کند. بیماری سل از طریق دست دادن، اشتراک غذا یا نوشیدنی و دست زدن به ملافه یا صندلی توالت منتقل نمی‌شود.

دو گروه از افراد، شانس بالایی برای ابتلا به این بیماری (سل فعال) را دارند:

افرادی که به تازگی به این باکتری آلوده شده‌اند. مثل افرادی که تماس نزدیک با فرد آلوده به باکتری داشتند یا به تازگی از منطقه‌ای با شیوع بالای سل آمده‌اند.

برخی از گروه‌ها مثل بی‌خانمان‌ها، مصرف‌کنندگان تزریقی مواد مخدر و افراد مبتلا به HIV شانس بیشتری برای آلوده شدن به این باکتری دارند.

افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند. نوزادان و کودکان عموماً سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند. افراد با مشکلاتی مثل ابتلا به HIV، دیابت، بیماری‌های شدید کلیه و پیوند عضو هم سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند.

علائم هشداردهنده را بشناسید

اگر هر یک از این علائم را برای بیش از دو هفته دارید، به پزشک مراجعه کنید:

- سرفه پایدار بیش از دو هفته
- تب و تعریق شبانه
- کاهش وزن بدون دلیل
- خستگی مفرط و ضعف عمومی
- درد قفسه سینه و در مواردی سرفه خونی

چگونه از خود و عزیزانمان محافظت کنیم؟

۱. بهداشت تنفسی را رعایت کنیم: هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید و دستمال را بلافاصله در سطل درب‌دار بیندازید.

۲. فضاها را تهویه کنیم: هوای اتاق‌ها و محل‌های شلوغ باید با باز کردن پنجره‌ها تهویه شود.

۳. واکسیناسیون (ب ت ژ: این واکسن در بدو تولد به نوزادان تزریق می‌شود و از شکل‌های شدید سل در کودکان پیشگیری می‌کند. از کامل بودن واکسیناسیون کودکان خود مطمئن شوید.

۴. تشخیص و درمان به موقع: مهم‌ترین راه قطع زنجیره انتقال بیماری، درمان کامل فرد مبتلا است. اگر علائم را دارید، به موقع اقدام کنید.

۵. تقویت سیستم ایمنی: تغذیه سالم، استراحت کافی و دوری از استرس، سیستم ایمنی بدن شما را در برابر عفونت قوی می‌کند.



« ۲۳ مهر ماه شهادت پنجمین شهید محراب شهید اشرفی اصفهانی »

شهادت در محراب، میراث ماندگار امیرمؤمنان(ع) بوده که در محراب مسجد کوفه با تیغ چهل به شهادت رسید. روحانیت مردمی و انقلابی نیز با ایفای نقش امامت و هدایت جامعه در نبرد با دشمن همواره باب این نوع از شهادت را مفتوح نگاه داشته‌اند.

در فرایند پیروزی انقلاب اسلامی، روحانیت اصیل نقش بارز و مهمی داشتند که باعث شد بسیاری از آن‌ها به درجه والای شهادت نائل شوند؛ علمایی که چشم همه ما را به نور حقیقت روشن کردند.

نماز جمعه یکی از گردهمایی‌های اساسی برای راهنمایی مسلمانان بوده و هست. منافقین مثل تمامی دشمنان اسلام چشم دیدن این واقعیت را نداشتند و تمام تلاششان را می‌کردند که در این راه با ترور و حذف علمای دینی باعث سنگ‌اندازی در این راه شوند

عطاءالله اشرفی اصفهانی در خمینی‌شهر اصفهان متولد شد. پدر و نیاکان او اغلب از عالمان منطقه بودند و او نیز راه نیاکان را پیمود. مقدمات را در حوزه علمیه اصفهان گذراند و سپس رهسپار قم شد تا از محضر آیات عظام بروجردی، حائری، خوانساری، حجت و صدر کسب علم کند.

او شاگرد فلسفه امام(ره) بود و در مدت ۱۷ سال اقامت در قم، به تدریس و تعلیم و تربیت طلاب جوان نیز اشتغال داشت.

چندی بعد از سوی آیت‌الله بروجردی به کرمانشاه اعزام شد تا ضمن برقراری وحدت میان پیروان مذاهب اسلامی در آن دیار، به تدریس و تعلیم فقه، اصول و دیگر معارف دینی بپردازد.

آیت‌الله اشرفی اصفهانی پس از پیروزی انقلاب اسلامی از سوی امام خمینی(ره) به امامت جمعه شهر باختران (کرمانشاه) منصوب شد و در ظهر جمعه ۲۳ مهر ماه ۱۳۶۱ در سنگر نماز جمعه توسط منافقان به شهادت رسید.



« ۲۳ مهر ماه روز جهانی نابینایان (عصای سفید) (۱۵ اکتبر) »

هر ساله ۱۵ اکتبر مصادف با ۲۳ مهر را به عنوان روز جهانی نابینایان یا عصای سفید جشن می‌گیرند. این روز برای پاسداشت دستاوردها و توجه به نیازهای افراد نابینا گرامی داشته می‌شود.

استفاده از عصا به عنوان وسیله کمکی در رفت و آمد نابینایان از قرن‌ها پیش متداول بوده است، ولی استفاده از عصای سفید به شکل امروزی و به عنوان نمادی برای شناخت نابینایان به بعد از جنگ جهانی اول برمی‌گردد. در سال ۱۹۲۱ میلادی یک عکاس اهل شهر بریستول کشور انگلستان با نام جیمز بیگز که در اثر یک سانحه بینایی خود را از دست داد، برای در امان بودن از خطر وسائل نقلیه که در خیابان‌های اطراف محل زندگی وی در حال رفت و آمد بودند، ابتکار استفاده از عصا به رنگ سفید را که به راحتی برای همگان قابل دید باشد را بکار برد.

پس از آن دو تن از برجسته‌ترین محققین آمریکایی به نام‌های دکتر ناول پری، ریاضیدان و دکتر جاکوپس تن بروک، حقوقدان توانستند قانونی را در پانزدهمین روز از ماه اکتبر به عنوان قانون عصای سفید به تصویب برسانند و این روز را به عنوان روز جهانی نابینایان

نامگذاری کنند. در این قانون کلیه حقوق اجتماعی فرد نابینا به عنوان عضوی از یک جامعه متمدن انعکاس یافته است.

طبق قانون اساسی کشور افراد نابینا، حق بهره‌گیری از تمام امکانات رفاهی معمول در جامعه را دارند. چنانچه گهگاه محدودیتی برای سود جستن از این تسهیلات و مکان‌ها در میان باشد، باید فراگیر همه افراد جامعه باشد و اگر شخص یا سازمانی فقط برای نابینایان در استفاده از تسهیلات همگانی، محدودیت ایجاد کند یا حقوق نابینایان عاقل و بالغ را نادیده بگیرد، مجرم شناخته می‌شود.

رانندگان وسایل نقلیه، موظف به مراعات کامل نابینایانی هستند که با عصای سفید در خیابان‌ها رفت و آمد می‌کنند. دولت، موظف است، نابینایان را به مشارکت در امور دولتی تشویق کند تا آنان نیز به کار مشغول شوند.

دلایل و علت نابینایی و کم بینایی

از مهمترین عوامل نابینایی و کم بینایی می‌توان به بیماری‌ها، حوادث، کهولت سن و وراثت اشاره کرد که بر زندگی میلیون‌ها انسان در دنیا تاثیر می‌گذارند. هر چند که راه‌های درمان‌اندکی برای برخی از علل نابینایی وجود دارد، اما پیشگیری، راهی مطمئن برای جلوگیری از بروز این ضایعه به حساب می‌آید. اهمیت نابینایان به‌عنوان بخش بزرگی از جامعه انسانی سبب شده تا سازمان بهداشت جهانی برنامه‌های ویژه‌ای در راستای آموزش، پیشگیری و درمان بیماری‌های چشم در دستور کار قرار دهد.

به طور کلی علل نابینایی در کشورهای در حال توسعه و پیشرفته با یکدیگر متفاوت است. ۹۰ درصد نابینایی و اختلالات بینایی در جوامع فقیر یا خیلی فقیر رخ می‌دهد و علت بروز آمار بالای نابینایی و اختلالات بینایی در این مناطق آب مروارید، تنبلی چشم، عیوب انکساری و دید کم، تراخم و علل خاص نابینایی در کودکان است.

لوئیس بریل مربی و معلم اهل فرانسه و مخترع یک سیستم خواندن و نوشتن برای استفاده نابینایان، یکی از مشاهیر نابینای موفق در جهان محسوب می‌شود. سیستم او با نام خط بریل به‌طور گسترده‌ای در دنیا توسط نابینایان برای خواندن و نوشتن، مورد استفاده قرار گرفت.

بریل در سال ۱۸۰۹ میلادی در فرانسه متولد و در ۳ سالگی بینایی خود را از دست داد. در سال ۱۸۱۸ میلادی به همراه دوستان خود موسسه ملی نابینایان جوان پاریس را دائر کرد و

در همین زمان بواسطه توانایی‌هایش در موسیقی و علم مشهور شد و یکی از بهترین نوازندگان ویولون و ارگ در پاریس شد. بریل در ۱۸۲۶ میلادی شروع به آموزش نابینایان کرد.

امروزه شهرت بریل به خاطر ابداع سیستم خط برجسته وی است که در آن زمان در پیام‌های رمزی ارتش بکار گرفته می‌شد. سیستم بریل یا خط برجسته، نقاط برجسته با اشکال منظم روی مقوای نازک را شامل می‌شود که نابینایان از طریق لمس آن قادر به درک عبارات و خواندن خواهند بود. این روش تا به امروز با موفقیت همراه بوده و در بسیاری از کشورهای جهان استفاده می‌شود.



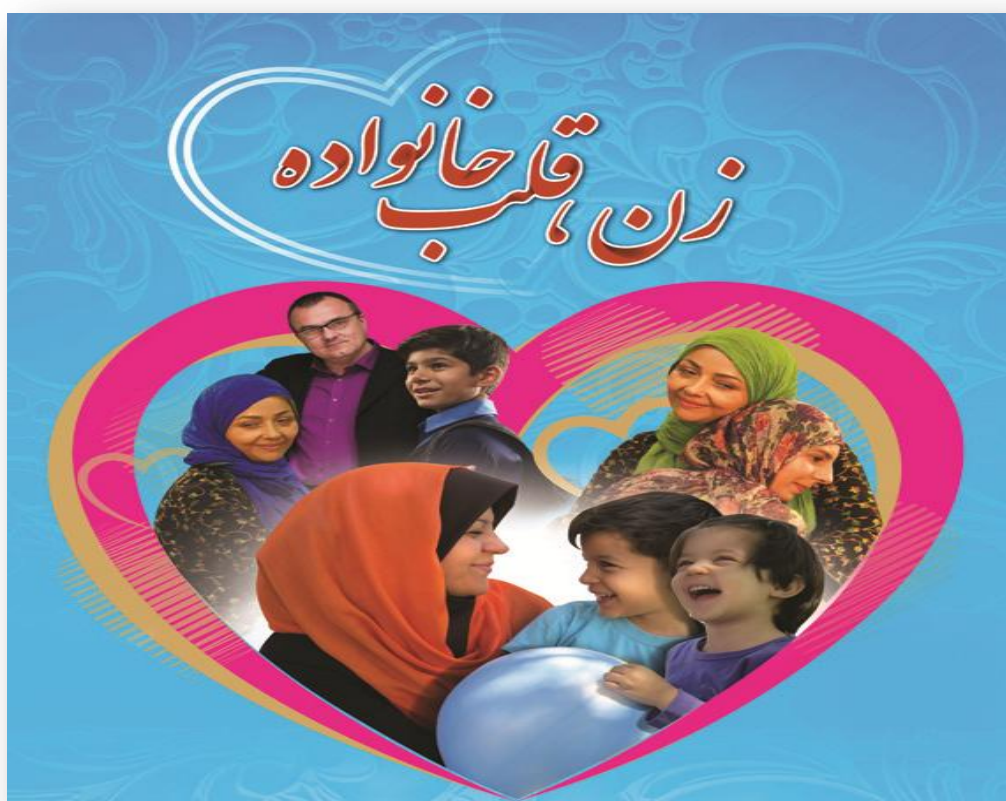
« ۲۴ مهر ماه ولادت حضرت زینب سلام الله علیها و روز پرستار »

بیست و چهارم آبان‌ماه، هم‌زمان با ولادت الگوی بی‌بدیل صبر و ایثار، حضرت زینب کبری (س)، فرصتی است تا بار دیگر در برابر عظمت روحی و همت والای شما پرستاران دلسوز سر تعظیم فرود آوریم.

این روز، تنها یک مناسبت در تقویم نیست؛ بلکه سرفصلِ روایت عشق است؛ روایتی از بیداری‌های شبانه و بی‌خوابی‌های مصلحانه که تار و پود آن با مهر الهی تنیده شده است.

در کارنامه‌ی درخشان این فرشتگان، پرستاری فراتر از وظیفه‌ی حرفه‌ای، با مفاهیمی چون «حماسه» و «جان‌فشانی» گره خورده است.

یادمان نمی‌رود آن روزهایی که در کوران حوادث بزرگ از حضور ایثارگرانه در جنگ ۱۲ روزه تا جنگ رمضان کادر پرستاری با حضور در خط مقدم، ثابت کردند که «تعهد» برای آنان، مرز و جغرافیای خاصی نمی‌شناسد. پرستاری، نه یک حرفه، که یک «سلوک» است؛ سلوکی میان رنج آدمیان و التیام الهی. آن‌ها نه تنها مرهم‌بخش زخم‌های جسمانی، که تسلی‌بخش جان‌های خسته در خط مقدم حوادث بودند.



« ۲۴ الی ۳۰ مهر ماه هفته سلامت بانوان (سبا) »

هفته ملی "سلامت بانوان ایران"، همه ساله در هفته پایانی مهرماه با هدف اطلاع رسانی و حساس سازی گروههای مختلف جامعه درخصوص اولویت های سلامت زنان به عنوان نیمی از جمعیت کشور، برگزار می شود. زنان به دلیل شرایط فیزیولوژیک در دوره های مختلف زندگی ، نیازهای جسمی خاص در ارتباط با تولید مثل و عوارض ناشی از آن، در معرض آسیب بیشتری نسبت به مردان هستند . سلامت زنان زیر بنای خانواده و جامعه می باشد و

این امر اهمیت ویژه ای در تأمین و استمرار سلامت خانواده و جامعه دارد. بنابراین در سال ۱۳۸۶، هفته پایانی مهرماه به عنوان روز ملی سلامت بانوان ایرانی (سبا) نامگذاری شده است. نیمی از جمعیت جامعه را زنان تشکیل می دهند. آنها به عنوان پایه های اصلی خانواده و محور اساسی سلامت، نقش ویژه ای در رشد و پیشرفت جامعه دارند زیرا نه تنها مسئول سلامت خود هستند بلکه بیشترین مراقبت ها را برای سلامت و بهداشت خانواده نیز انجام می دهند. در میان اقشار مختلف، زنان شاغل یا زنان سرپرست خانوار که در تأمین اقتصاد خانواده نیز نقش دارند و بخش زیادی از وقت و سلامتی خود را در محیط پراسترس و یا نامناسب بیرون از خانه می گذرانند، اهمیت ویژه ای دارند. زنان نقش محوری در مدیریت سلامت ایفا می کنند. آنان با افزایش آگاهی، ارتقا سواد سلامت، ایجاد سبک زندگی سالم، حمایت از همسر و سایر اعضا خانواده، مدیریت سلامت جسمی و روانی خود و خانواده را بعهده دارند.

در جامعه ما تا چه میزان به زنان و سلامتی آنها اهمیت داده شده است؟

عده ای زن را موجودی خستگی ناپذیر می دانند که هیچوقت بیمار نمی شود و وظیفه همیشگیش رسیدگی به همسر و فرزندان و رتق و فتق امور خانه و خانه داری است. در این میان، چیزی که فراموش می شود، اهمیت دادن به سلامت جسمی و روحی او به عنوان یک زن و مادر است زیرا یکی از مهم ترین عوامل سلامتی زنان، داشتن حس امنیت و آرامش در بستر یک جامعه سالم است. در هفته سلامت زنان مسائلی چون «سلامت زنان در محیط کار»، «سلامت زنان، تغذیه سالم»، «سلامت زنان و ورزش»، «سلامت زنان و ازدواج سالم و موفق»، «سلامت زنان و خانواده»، «سلامت زنان و افزایش طول عمر» و «سلامت زنان و خودمراقبتی» از مهم ترین محورهایی است که در این هفته به آنها پرداخته می شود.

گزارش ها حاکی از آن است که سلامت زنان در سنین ۱۵ تا ۴۵ سالگی عمدتاً تحت تأثیر نقش باروری آنان است. به گفته کارشناسان و متخصصین یکی از مهم ترین مسائل مربوط به زنان، سنین باروری و مراقبت هایی است که در این ایام باید صورت گیرد. در سنین باروری، مشاوره قبل از ازدواج به دلیل اهمیت آشنایی زنان با روشهای پیشگیری از بارداری و اهمیت فاصله بین تولد کودکان و آشنایی با بیماریهای مقاربتی ضروری است و نباید نادیده گرفته شود. در بسیاری از کشورها، درصد بالایی از مرگ و میر مادران به دلیل عوارض ناشی از سقط های غیرقانونی و غیر قانون خانواده خواهد شد. تنظیم خانواده مهم

ترین روشی است که این توانایی را در اختیار خانواده ها قرار می دهد تا مانع بارداری های ناخواسته یا سقط جنین شود.



« ۲۴ مهر ماه روز جهانی غذا (۱۶ اکتبر) »

اولین بار سازمان ملل در سال ۱۹۴۵ پیشنهاد کرد ۱۶ اکتبر هر سال مطابق با ۲۴ مهر ماه بعنوان روز جهانی غذا بمنظور توجه دادن جهانیان به مسئله مهم غذا انتخاب شود. ولی تصویب این روز بعنوان روز جهانی غذا در نوامبر ۱۹۷۲ در بیستمین کنفرانس کشور ها که با شرکت اعضای سازمان خوارو بار و کشاورزی FAO تشکیل شده بود توسط دکتر پال رومانی وزیر بهداشت مجارستان که ریاست این کنفرانس را بعهدہ داشت اعلام شد. از آن به بعد هر سال ۱۵۰ کشور جهان این روز را برای توجه دادن جهانیان به سایه سیاه فقر و گرسنگی که عده ای را از داشتن حداقلی از غذا که بتواند سلامت آنها را تضمین کند محروم می کند معطوف داشتند. از آن سال تا کنون هر سال عنوانی برای این روز توسط فائو انتخاب می شود تا در بین کشورها در زمینه های مرتبط مانند سوتغذیه ، گرسنگی و پیدا کردن راه حل ها در سطح جهان و منطقه بحث و تبادل نظر صورت گیرد و اقدامات موثری برای کاهش تعداد گرسنگان صورت گیرد. فائو هر سال ۲۴ مهر ماه (۱۶ اکتبر) روز جهانی غذا را با هدف حساس سازی و کسب حمایت همه جانبه به منظور برقراری امنیت

غذا و تغذیه، تولید و دسترسی به غذای سالم و ایمن، کاهش اشکال گوناگون سوء تغذیه و ریشه کنی گرسنگی برگزار می‌کند.

روز جهانی غذا اهداف زیر را دنبال می‌کند:

- ✓ تشویق و تحریک ملت‌ها، سران دولت‌ها، مراکز بین‌المللی و نهاد های غیر دولتی به افزایش تولید محصولات کشاورزی برای پایان دادن به گرسنگی.
- ✓ تشویق به برقراری ارتباط کشورهای در حال توسعه برای همکاری‌های اقتصادی و کشاورزی و حمایت‌های متقابل فنی برای افزایش محصول.
- ✓ تشویق روستائیان و خصوصا زنان به مشارکت در تصمیم‌گیری‌هایی که شرایط زندگیشان را بهبود می‌بخشد.
- ✓ افزایش آگاهی عمومی ملل و توجه دادن آنها به مسئله گرسنگی در جهان.
- ✓ تشویق انتقال تکنولوژی به جهان در حال توسعه.
- ✓ بجوش آوردن همت و مسولیت بین‌المللی و ملی برای جنگ علیه گرسنگی، سوءتغذیه و فقر و جلب توجه به تولید و توسعه کشاورزی پایدار.



« ۲۴ مهر ماه روز جهانی بیهوشی / هوشبری (۱۶ اکتبر) »

روز جهانی بیهوشی برابر با ۱۶ اکتبر ۱۸۴۶ روزی است که اولین استفاده موفقیت آمیز از اتر برای بیهوشی به ثبت رسید. این اتفاق یکی از مهمترین رویدادهای مهم تاریخ پزشکی بود. این کشف باعث شد تا بیمار بتواند از مزایای جراحی بدون درد استفاده ببرد.

روز جهانی بیهوشی هر سال در ۱۶ اکتبر برگزار می شود. این روز یادآور رویدادی مهم در تاریخ پزشکی است. در ۱۶ اکتبر ۱۸۴۶، ویلیام توماس گرین مورتون، دندان پزشک آمریکایی، در بیمارستان عمومی ماساچوست از اتر برای بیهوش کردن بیماری استفاده کرد که قرار بود تحت عمل جراحی قرار گیرد. جراح، تومور گردن بیمار را بدون آن که او درد جراحی را احساس کند، برداشت. این رویداد که به «نمایش بزرگ اتر» شهرت یافت، نقطه عطفی در تاریخ جراحی به شمار می رود؛ زیرا پیش از آن، بیماران ناچار بودند عمل های دردناک را بدون روش مؤثر برای کاهش درد تحمل کنند.

البته تلاش برای یافتن راهی جهت کاهش درد، پیش از این رویداد نیز وجود داشت و داروهایی مانند تریاک و الکل به کار می رفتند؛ اما کشف و گسترش بیهوشی با اتر، امکان انجام جراحی های پیچیده تر و دقیق تر را فراهم کرد. پس از آن، داروها و روش های تازه ای برای بیهوشی عمومی و موضعی پدید آمدند و دانش بیهوشی به یکی از شاخه های تخصصی و ضروری پزشکی تبدیل شد.

هوشبری تنها به خواب کردن بیمار هنگام جراحی محدود نیست. متخصص بیهوشی و اعضای تیم بیهوشی، پیش از عمل وضعیت سلامت بیمار را ارزیابی می کنند، روش مناسب بیهوشی را برمی گزینند و هنگام جراحی، تنفس، ضربان قلب، فشارخون، دمای بدن و دیگر علائم حیاتی او را پیوسته زیر نظر می گیرند. کنترل درد و تهوع، مراقبت از بیمار در اتاق ریکاوری و مشارکت در درمان دردهای حاد یا مزمن نیز از مسئولیت های این حوزه است.

اهمیت هوشبری در این است که جراحی را برای بیمار ایمن تر و قابل تحمل تر می کند و به جراح اجازه می دهد با تمرکز و دقت بیشتری کار کند. پیشرفت این علم، انجام بسیاری از عمل های نجات بخش را ممکن ساخته و کیفیت مراقبت از بیماران را بهبود بخشیده است. به همین دلیل، روز جهانی بیهوشی فرصتی برای قدردانی از متخصصان بیهوشی و همه اعضای تیم هوشبری است؛ افرادی که با دانش، مهارت و مراقبت مستمر، نقشی اساسی در حفظ جان و آرامش بیماران دارند.