



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

پیام سلامت

مقام معظم رهبری:
علم برای یک ملت
مهم ترین ابزار آبرو
و پیشرفت و اقتدار است



خبرنامه الکترونیکی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت ■ سال اول ■ آذر ۹۴ ■ شماره ۱۳



دکتر سمیع از خدمات صادقانه کارکنان
معلول سازمان تقدیر کرد



بازدید رئیس بازرسی سازمان از
بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر



آنفلوآنزا با سرماخوردگی
چه تفاوت هایی دارد

پاسخ دکتر سمیع به خبر خصوصی سازی
بیمارستان صنایع پتروشیمی

**حفظ و ارتقاء کیفی خدمات
بیمارستان ماهشهر تنها با همکاری
مجتمع های پتروشیمی منطقه
امکان پذیر است**

سازمان
بهداشت و درمان
صنعت نفت
بیمارستان
صنایع
پتروشیمی
ماهشهر

زیدانی

TEL ۲۱۲۷۰





پیام سلامت

بازدید رئیس بازرسی و رسیدگی به شکایات سازمان از بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر



دکتر قاسم طالع رئیس واحد بازرسی و رسیدگی به شکایات سازمان به همراه غلام زمانی کارشناس این واحد، طی ۲روز در مناطق جم و عسلویه، ضمن دیدار با کارکنان و مراجعین به واحدهای درمانی، از مراکز تحت پوشش بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر نیز بازدید کردند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر، دکتر طالع در جلسه‌ای که در دفتر رئیس بیمارستان توحید برگزار شد به بررسی موارد و مشکلات مطرح شده از سوی کارکنان پرداخت. همچنین بازدید از مرکز سلامت مجتمع گاز پارس جنوبی، درمانگاه فاز ۲ و ۳، مرکز سلامت منطقه ویژه عسلویه، مرکز اورژانس بازارگاد، درمانگاه خانواده شهرک پردیس، درمانگاه خانواده شهید تندگویان، پلی کلینیک تخصصی، بیمارستان توحید و مرکز کاردرمانی و گفتار درمانی از دیگر برنامه‌های این بازدید ۲ روزه بود.

تشکیل کارگروه دندان پزشکی با هدف ارتقا کیفیت خدمات سلامت در آغاچاری



رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری از تشکیل کارگروه دندان پزشکی در راستای ارتقا کیفیت خدمات سلامت خبر داد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری در راستای ارتقای کیفیت خدمات سلامت تیم مدیریت اجرایی این مرکز کارگروه دندان پزشکی متشکل از دندان پزشکان، کارشناسان سلامت کار و تکریم ارباب رجوع با هدف بررسی مشکلات و یافتن راه حل های مناسب و کاربردی در راستای ارتقای کیفیت خدمات دندان پزشکی و افزایش رضایت مندی بیماران را تشکیل داد. به همین مناسبت اولین جلسه این کارگروه با حضور دکتر مظفری رئیس بهداشت و درمان این مرکز و معاونین تشکیل و وظایف هر کدام از اعضای گروه مشخص و ابلاغ شد. لازم به ذکر است که این بهداشت و درمان در نظر دارد در آینده نزدیک و با همکاری شرکت بهره برداری نفت و گاز آغاچاری خدمات دندان پزشکی را در درمانگاه های عملیاتی راه اندازی کند تا کارکنان شریف صنعت نفت با آسودگی خاطر بیشتری به فعالیت بپردازند.

پاسخ دکتر سمیع به خبر خصوصی سازی بیمارستان صنایع پتروشیمی

حفظ و ارتقاء کیفی خدمات بیمارستان ماهشهر تنها با همکاری مجتمع های پتروشیمی منطقه امکان پذیر است



در پی درج اخبار گوناگون در ارتباط با خصوصی سازی بیمارستان صنایع پتروشیمی ماهشهر و فروش سهام این مرکز درمانی به افراد خاص در بعضی از جراید و سایت ها و دغدغه منطقی همکاران و مدیران دلسوز و نمایندگان محترم مجلس در این شهر، دکتر حبیب اله سمیع مدیرعامل سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در جهت تنویر افکار عمومی، خصوصاً مردم عزیز و همکاران گرامی در این مرکز درمانی توضیحاتی را به خبرنگار روابط عمومی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت ارائه داد.

دکتر حبیب اله سمیع تأکید کرد: ما از خدمات بسیار ارزشمند بیمارستان صنایع پتروشیمی ماهشهر آگاه هستیم ولی متأسفانه بحث خصوصی سازی به شرحی که در اخبار آمده کاملاً مغرضانه و به دور از انصاف مطرح شده است. وی افزود با مراجعه به شناسنامه این مرکز درمانی مشخص می شود از تاریخ ۹۲/۳/۱۸ که تقریباً تمامی پتروشیمی های منطقه ماهشهر به بخش خصوصی واگذار شد این بیمارستان نیز واگذار شده و سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به

جلسه تله مدیسین با محوریت آموزش درمان افراد دچار مسمومیت شده با ۵ مرکز (گچساران، لرستان، آغاچاری، اراک، خارگ) در سالن طب صنعتی ستاد سازمان برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت؛ جلسه تله مدیسین سلامت از راه دور با حضور دکتر محمدصادق مشتری دوست مسئول تله مدیسین سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت؛ مریم همتی کارشناس طب

صنعتی خانواده؛ شیدا سجادی کارشناس طب صنعتی خانواده؛ دکتر کوروش هاشمی کارشناس طب صنعتی خانواده؛ الهام قنوتی کارشناس طب صنعتی خانواده؛ دکتر مهران شهربازی کارشناس طب صنعتی خانواده با هدف آموزش پزشکی و درمان مراقبت از بیماران دچار آسیب دیدگی و مسمومیت با مشارکت ۵ مرکز (گچساران، لرستان، آغاچاری، اراک، خارگ) در سالن طب صنعتی ستاد سازمان برگزار شد.



در حاشیه روز جهانی معلولان دکتر سمیع از خدمات صادقانه کارکنان معلول سازمان تقدیر کرد

دکتر حبیب الله سمیع مدیرعامل سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به پاسداشت روز جهانی معلولان، باحضور در تعدادی از واحدهای ستادی که همکاران معلول سازمان در آن مشغول فعالیت هستند از خدمات و زحمات این عزیزان با اهداء هدایا و گل تقدیر کرد.



به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران، با حضور جمیله حمیدای مسئول بهداشت خانواده و مریم پشتدار کارشناس مدارس بیمارستان نفت گچساران در مدرسه علم الهدی کلاس آموزشی دیابت برای دانش آموزان و معلمان برپا شد و همچنین با برپایی ایستگاه تست دیابت، قند خون افراد هم اندازه گیری شد تا چنانچه دیابت داشته باشند، اقدامات لازم و پیشگیری های مناسب صورت گیرد. مریم پشتدار کارشناس مدارس بهداشت خانواده صنعت نفت گچساران در این زمینه اظهار کرد: دیابت یا بیماری قند یک بیماری متابولیک یا سوخت و سازی در بدن بوده که در این بیماری توانایی تولید انسولین در بدن از بین می رود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و انسولین نمیتواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. وی با بیان اینکه دو نوع اصلی دیابت داریم، دیابت شیرین وابسته به انسولین و دیابت شیرین غیروابسته به انسولین در نوع یک را از جمله دیابت ها عنوان کرد. پشتدار افزود: نوع یک که بیشتر ارثی بوده و نوع دوم که بیشتر مورد توجه و قابل پیشگیری است، عواملی مانند چاقی، کم تحرکی و ژنتیکی نقش مهمی دارند و ۹۰ تا ۹۵ درصد بیماران دیابتی را شامل و در زنان و افراد چاق بیشتر مشاهده می شود. وی با بیان این که معمولاً دیابت را مادر همه بیماری ها می دانند، تصریح کرد: بیماری هایی همچون نابینایی، بیماری های کلیه، سکنه مغزی، بیماری های قلبی و سکنه، از دست دادن حس درد، درمان دیرتر زخمها از جمله بیماری ها است. پشتدار گفت: دیابتی ها باید خیلی مواظب پاهای خود باشند چون حس درد در آن ها کم می شود. وی پرهیز از سیگار کشیدن، کنترل قند خون و فشار خون و چربی خون، ورزش برای تحریک جریان خون، تمیز نگه داشتن پاها و چک کردن مرتب برای یافتن خراش یا ترک خوردگی پوست و خشک کردن آن ها بعد از حمام را از جمله راه های پیشگیری از عوارض قند خون برشمرد.

هدف از برگزاری این جلسات در ستاد سازمان ایجاد برقراری ارتباط با مراکزی از سازمان است که در مناطق دوره افتاده هستند و امکان مراجعه حضوری را ندارند، همچنین از مراجعات مکرر و اعزامها به تهران و مراکز درمانی دیگر کاسته شود و ایجاد اطمینان خاطر برای سلامتی همکاران صنعت نفت به ویژه در مناطق عملیاتی و دوردست با شرایط کاری سخت فراهم گردد.



برگزاری کلاس آموزشی دیابت در مدارس نفت گچساران



کلاس آموزشی دیابت و تست دیابت ویژه دانش آموزان با حضور مسئول و کارشناس بهداشت خانواده بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران برگزار شد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران، با حضور جمیله حمیدای مسئول بهداشت خانواده و مریم پشتدار کارشناس مدارس بیمارستان نفت گچساران در مدرسه علم الهدی کلاس آموزشی دیابت برای دانش آموزان و معلمان برپا شد و همچنین با برپایی ایستگاه تست دیابت، قند خون افراد هم اندازه گیری شد تا چنانچه دیابت داشته باشند، اقدامات لازم و پیشگیری های مناسب صورت گیرد. مریم پشتدار کارشناس مدارس بهداشت خانواده صنعت نفت گچساران در این زمینه اظهار کرد: دیابت یا بیماری قند یک بیماری متابولیک یا سوخت و سازی در بدن بوده که در این بیماری توانایی تولید انسولین در بدن از بین می رود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و انسولین نمیتواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد.

وی با بیان اینکه دو نوع اصلی دیابت داریم، دیابت شیرین وابسته به انسولین و دیابت شیرین غیروابسته به انسولین در نوع یک را از جمله دیابت ها عنوان کرد. پشتدار افزود: نوع یک که بیشتر ارثی بوده و نوع دوم که بیشتر مورد توجه و قابل پیشگیری است، عواملی مانند چاقی، کم تحرکی و ژنتیکی نقش مهمی دارند و ۹۰ تا ۹۵ درصد بیماران دیابتی را شامل و در زنان و افراد چاق بیشتر مشاهده می شود. وی با بیان این که معمولاً دیابت را مادر همه بیماری ها می دانند، تصریح کرد: بیماری هایی همچون نابینایی، بیماری های کلیه، سکنه مغزی، بیماری های قلبی و سکنه، از دست دادن حس درد، درمان دیرتر زخمها از جمله بیماری ها است. پشتدار گفت: دیابتی ها باید خیلی مواظب پاهای خود باشند چون حس درد در آن ها کم می شود. وی پرهیز از سیگار کشیدن، کنترل قند خون و فشار خون و چربی خون، ورزش برای تحریک جریان خون، تمیز نگه داشتن پاها و چک کردن مرتب برای یافتن خراش یا ترک خوردگی پوست و خشک کردن آن ها بعد از حمام را از جمله راه های پیشگیری از عوارض قند خون برشمرد.

پشتدار یادآور شد: درمان قطعی برای دیابت وجود ندارد و تنها می توان آن را کنترل کرد که در مراحل حاد قرار نگیرد. وی خاطرنشان کرد: از هر ۲۰ ایرانی یک نفر به دیابت مبتلا هستند و نیمی از این تعداد نمی دانند که دیابت دارند. پشتدار افزود: در هر ۱۰ ثانیه یک نفر در جهان جان خود را به دلیل دیابت از دست می دهد و هر ۳۰ ثانیه یک نفر در جهان پای خود را در اثر دیابت و عدم آگاهی از دست می دهد.



اولین جلسه بازننگری مدیریت HSE

در بهداشت و درمان صنعت نفت فارس

با هدف آمادگی جهت انجام ممیزی خارجی برای دریافت گواهی HSE از شرکتی معتبر، نشست بازننگری مدیریت بهداشت و درمان صنعت نفت فارس صورت پذیرفت. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، در این نشست گزارشی از روند اجرای استقرار HSE-ms توسط رئیس سلامت کار و HSE و نماینده مدیریت در سیستم مدیریت HSE بیان شد و بر نامه‌های استقرار این سیستم که از سال ۹۱ تاکنون به عمل آمده نیز برای حاضران مطرح شد. رئیس سلامت کار و HSE بهداشت و درمان صنعت نفت فارس سیستم مدیریت HSE را یک فرآیند جامع دانست که در تمامی قسمت‌های این مرکز جاری و ساری است. دکتر مرتضی مداحی از لازمه‌های این سیستم را تعهد مدیریت ارشد مجموعه به اهداف HSE برشمرد و با توجه به اینکه این مدیریت در سطح وزارت نفت از سال ۸۳ آغاز و طراحی شده، سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به عنوان متولی سلامت کارکنان شاغل و بازنشسته صنعت نفت و خانواده‌هاشان، از ابتدای سال ۹۱ با یک برنامه‌ریزی مستمر و درج نظام‌نامه و امضاء مدیرعامل وقت سازمان در سطح سازمان و مناطق ۱۶گانه اقدام به استقرار سیستم مدیریت HSE کرد. این مسئول در بهداشت و درمان صنعت نفت فارس گفت: در همین راستا، از اواخر سال ۹۱ و بطور کامل از سال ۹۲ و با اولویت استقرار این سیستم مراحل اجرای کار در بهداشت و درمان صنعت نفت فارس آغاز شد.

مداحی اظهار داشت: برای هر سال اهدافی مشخص شده و سعی بر آن است تا این اهداف بر اساس نیازهای واقعی و در راستای خط‌مشی و نظام‌نامه HSE-ms ترسیم شود. این مسئول از اهم کارهای انجام شده گفت و عنوان کرد: تاکنون ایمنی شاغلان و جلوگیری از بروز حوادث خطرناک، همچنین ایمنی بیماران با کنترل عفونت‌های بیمارستانی، حذف خطاهای پزشکی، ارتقاء شرایط ایمن (چه از نظر محیطی و چه از نظر فرآیندی)، کنترل مخاطرات زیست محیطی مانند تفکیک و بازیافت پسماندها (خانگی و غیر خانگی)، کاهش مخاطرات ناشی از آلودگی‌های عفونی با استفاده از دستگاه امحاء ، ارتقاء شرایط بهداشتی که همزمان با بازدیدهای مستمر از مجموعه‌های درمانی و گزارش نواقص بهداشت عمومی از اهم فعالیت‌های انجام شده است و بسیاری از این موارد تحت کنترل مستمر قرار گرفته اند. مداحی گفت: برای ایجاد این سیستم مدیریت، با مستندسازی ، تمامی فرآیندها و فعالیت‌ها و بایگانی مناسب و در دسترس ، روش کار به طور اصلاحی در حال انجام می باشد. دکتر آزادی نیز در ادامه ی این نشست استقرار سیستم مدیریت HSE را تنها با مشارکت عمومی امکان پذیر دانست و عنوان داشت: تمامی مسئولان خود را در چارچوب این مدیریت لحاظ کنند و زیر مجموعه‌های خود را نیز حساس سازی و آماده‌سازی برای همکاری نمایند. رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت فارس گفت: با توجه به تلاش دوساله گذشته سعی شود تا با برنامه ریزی، عدم انطباق‌ها را کاهش دهیم و سلامت کارکنان ، کاهش خطرات و ... به حداقل برسد. او تاکید کرد: مشارکت تمامی همکاران در این راستا ضروریست و امید می رود تا با فعال شدن درمانگاه جدید ، فضای مناسب برای ایجاد رقابت بیشتر و ارائه خدمات مطلوب تر را برای مراجعان نیز فراهم سازیم. رئیس خدمات پشتیبانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس نیز در این نشست بیان داشت: در راستای استقرار این سیستم لازم است تا برای اموری که نیاز به اصلاح دارند پیش بینی بودجه شود و به همین منظور برای سال ۹۵ مواردی که مد نظر است باید برآورد هزینه شده تا در صورت اختصاص بودجه اصلاح گردند.

پیام سلامت

مشکلات بهداشتی، درمانی خط لوله منطقه فارس بررسی شد



فارس ارتقا یابد. دکتر آزادی ضمن ابراز نگرانی از آمار فزاینده بیماری‌های قلبی عروقی، چربی خون و دیابت در بین کارکنان صنعت نفت، خواستار تشکیل کمیته‌های تغذیه و تحرک در منطقه و عزم جدی برای پیشگیری از این بیماری‌ها با رویکرد سلامت محوری شد.

وی راه اندازی مرکز درمانی امام علی(ع) را گرہ‌گشا و حلال بسیاری از مسائل بهداشتی، درمانی مجموعه صنعت نفت فارس دانست و اظهار داشت: افتتاح این درمانگاه از اولویت‌های مرکز فارس است و با تامین منابع مالی امیدواریم تا با تمهیداتی که سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت فارس اندیشیده بزودی شاهد بهره‌برداری از این مرکز درمانی در شیراز باشیم.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت فارس افزود: تلاش‌های صورت گرفته در جهت ارتقاء سیستم‌های درمانی، به ویژه بهره گیری از دستگاه‌های تشخیصی پاراکلینیکی جدید مانند رادیوگرافی بزودی انجام و نیازهای کارکنان و خانواده‌های آنها مرتفع خواهد شد. در این نشست همچنین ضمن مثبت ارزیابی شدن خدمات مخابراتی منطقه به بهداشت و درمان در خصوص توسعه این خدمات، در ساختمان جدید بهداری و تنوع این خدمات تاکید و آمادگی لازم برای انجام معاینات دوره‌ای خانواده‌های کارکنان نیز از سوی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس اعلام شد.

رئیس بیمارستان شهید ایرانبور نفت امید به:

تاکنون هیچ موردی از بیماری آنفلوآنزا در این مرکز مشاهده نشده است



به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری رئیس بیمارستان شهید ایرانپور نفت امیدیه در مصاحبه با خبرنگار ما ضمن تشریح بیماری آنفلوآنزا و راههای پیشگیری از آن گفت: خوشبختانه اقدامات پیشگیرانه و حمایتی برای مقابله با بیماری آنفلوآنزا در این بهداشت و درمان انجام شد و تیم درمانی ما در آمادگی کامل برای ارائه خدمات سلامت به بیماران به سر می‌برند. دکتر مکطاع زاده با اشاره به آمادگی که از قبل و به مناسبت اربعین حسینی در این مرکز ایجاد شده بود افزود: بیمارستان نفت شهید ایرانپور یکی

پیام سلامت



دو روشی که باید بمنظور پیشگیری از بروز و یا انتشار آنفلوآنزا انجام داد: ۱- تزریق واکسن ۲- رعایت نکات بهداشتی
چه کسانی نباید واکسن دریافت کنند:
- افرادی که حساسیت شدید به تخم مرغ دارند.
- افرادی که در گذشته واکنش شدیدی به واکسن آنفلوآنزا نشان داده اند.
- افرادی که در گذشته سابقه بروز سندرم گیلن باره را پس از ۶ هفته از دریافت واکسن آنفلوآنزا داشته اند.
- کودکان زیر ۶ ماه.

- بیماران تب دار پس از فروکش کردن تب می‌توانند استفاده کنند
۳- علاوه بر آن در صورت ابتلا به آنفلوآنزا در مدت بیماری فاصله خود را با اطرافیان حفظ کنید و در زمان عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بگیرید و مرتب دست‌های خود را بشوئید. از تماس دست با چشم و دهان اجتناب کنید.

هم ویروس سرماخوردگی و هم ویروس آنفلوآنزا از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود قطره‌های کوچکی از سرفه و عطسه دیگران و چیزهایی مثل دستمال یا حوله که به مایع بینی فرد بیمار آلوده شده باشد یا تماس با دست آلوده فرد مبتلا می‌تواند شما را بیمار کند. شستن دست‌ها به ویژه در زمستان اهمیت زیادی دارد.

ورزش منظم، غذای مناسب و سیگار نکشیدن (دود سیگار به پوشش مجرای تنفسی آسیب می‌زند) به پیشگیری از آنفلوآنزا کمک می‌کند.

با مصرف آنتی‌بیوتیک نمی‌توانید از بیماری پیشگیری کنید. آنتی‌بیوتیک‌ها برای مبارزه با باکتری‌ها مناسب هستند و روی ویروس‌ها تاثیری ندارد.

بهترین درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا و سینوزیت استفاده از بخور گرم، بخور اکالیپتوس و استراحت است.

افراد مبتلا به آسم توصیه می‌شود از بخور آب گرم استفاده کنند و بخور اکالیپتوس برای این افراد مضر است.

بخور آب گرم برای تمام بیماری‌ها تنفسی به غیر از بیماری برونشیتولیت و خروسک اطفال که بخور با آب سرد برای آن مفید است توصیه می‌شود.

سرماخوردگی و آنفلوآنزا چه تفاوت‌هایی با هم دارند ؟

سرماخوردگی با سوزش و درد گلو آغاز می‌شود و با سرفه و آبریزش بینی و بعضی موقع با خروج خلط ادامه می‌یابد. البته در کودکان گاهی دچار تب بالا می‌شود ولی در بزرگسالان تب به ندرت دیده می‌شود ولی علائم آنفلوآنزا به صورت تب و تعریق و سردرد و درد عضلات و مفاصل و گلودرد و گرفتگی بینی از علائم آنفلوآنزااست.

باورهای نادرست در مورد سرماخوردگی و آنفلوآنزا:

یکی از باورهای نادرست استفاده از آنتی بیوتیک برای درمان آنفلوآنزا می‌باشد. باید دانست که درمان آنتی بیوتیک هیچ تاثیری نه بر روی ویروس آنفلوآنزا یا ویروس سرماخوردگی ندارد. مصرف بی رویه آنتی بیوتیک باعث پدیده مقاومت آنتی بیوتیکی میشود. آنتی بیوتیک فقط زمانی کاربرد دارد که یک عفونت ناشی از میکروب بر بیماری آنفلوآنزا اضافه شده باشد.تشخیص این موضوع بر عهده پزشک معالج می‌باشد.

- باور نادرست دیگر اینکه قرار گرفتن در معرض هوای سرد باعث این بیماری می‌شود. در حالیکه عامل بیماری ویروس است و ربطی به هوای سرد ندارد. در تابستان هم احتمال ابتلا به این بیماری است.

علت شیوع بیشتر در فصول سرد سال این است که چون در زمستان افراد در فضای سرپوشیده می‌مانند انتقال بیماری بیشتر است. همچنین ویروس‌هایی که آنفلوآنزا و سرماخوردگی تولید می‌کنند، در هنگامیکه رطوبت هوا کم است یعنی پاییز و زمستان بهتر و بیشتر زنده می‌مانند و در فصل سرد مخاط بینی و دهان خشک تر است که در انتقال ویروس به بدن نقش مهمی دارد.

آنفلوآنزا با سرماخوردگی چه تفاوت‌هایی دارد

سرماخوردگی چیست؟

سرماخوردگی یک عفونت ویروسی مسری است که راه‌های تنفسی فوقانی را آلوده کرده و باعث تحریک و ترشح در راه‌های هوایی می‌شود. ابتلا به سرماخوردگی ممکن است در اثر تماس با فرد آلوده یا تماس با وسایل آلوده صورت پذیرد و گاهی عواملی مانند سرما، استرس و خستگی می‌توانند شرایط را برای فعالیت ویروس سرماخوردگی نهفته در مجرای تنفسی مناسب کند در مبارزه با سرما خوردگی، پیشگیری باید هدف اصلی باشد برای پیشگیری باید اقدامات زیر را انجام داد:

۱ - دست‌های خود را بشوئید: ۲ - سرفه و عطسه خود را با دستانتان نپوشانید: زمانی که احساس می‌کنید در حال سرفه یا عطسه هستید از یک دستمال دستمال استفاده کرده و آنرا بلافاصله دور بیاندازید.

۳- صورت‌تان را لمس نکنید: ویروس‌های سرماخوردگی از طریق چشم، دهان و بینی وارد بدن شما می‌شوند

۴ - مقدار زیادی مایعات بنوشید: آب سیستم بدن شما را شستشو داده و باعث خروج سموم از بدن شما می‌شود. یک فرد بالغ سالم بطور متوسط روزانه ۸ لیوان مایعات نیاز دارد

۵ - از هوای آزاد استفاده کنید: اکثریت افراد در زمانی که هوا سرد است در خانه و محوطه‌های بسته می‌مانند بنابراین میکروب‌های بیشتری در اطاق‌های خشک و شلوغ در حال گردش است.

۶- غذاهای گیاهی مصرف کنید: مواد طبیعی موجود در گیاهان باعث افزایش ویتامین‌های بدن می‌شود.

۷- ماست بخورید: باکتری‌های مفید موجود در ماست باعث تحریک تولید مواد سیستم ایمنی شده که با بیماری مبارزه می‌کند.

۸- سیگار نکشید و مصرف الکل را قطع کنید:

۹- غرغره کردن نمک: این کار باعث مرطوب شدن گلو و بهبودی موقت می‌شود. این کار را با استفاده از یک قاشق چایخوری نمک داخل یک استکان آب ولرم و روزانه حدود ۴ بار انجام دهید.

آنفلوآنزا چیست؟

در روزهای اخیر خبرهای ناخوش آیندی از شیوع و تلفات ناشی از بیماری آنفلوآنزا در سطح کشور شنیده می‌شود که منجر به نگرانی تعداد زیادی از مردم شده است. آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است که بخش‌های بالایی مجرای تنفسی را درگیر می‌کند. این بیماری به صورت حاد رخ می‌دهد و نشانه‌هایی مانند تب و کوفتگی و درد بدن، سردرد، خستگی، از دست دادن اشتها، سرفه‌های خشک و گلو ی دردناک یا خشک را بروز می‌دهد.

چه عاملی آنفلوآنزا را بوجود می‌آورد ؟

دو نوع ویروس آنفلوآنزا A و B باعث آنفلوآنزا می‌شوند. به طور معمول نوع A عامل همه گیری سالانه ای است که رخ می‌دهد. این ویروس‌ها پیوسته تغییر می‌کنند.آنفلوآنزا با تب و سرفه، احساس سردی همراه با لرز، کوفتگی و درد بدن، سردرد و خستگی همراه است. این نشانه به‌طور معمول ۳ تا ۴ روز ادامه می‌یابد و پس ازآن ممکن است بیمار برای یک هفته دیگریا بیشتر سرفه‌های خشک، آب ریزش بینی و گلو درد داشته باشد. دوره کمون (شکل گیری) یعنی زمانی که فرد در معرض ویروس آنفلوآنزا قرار می‌گیرد تا زمانی که نشانه‌های بیماری را بروز می‌دهد ۱ تا ۴ روز است. آنفلوآنزا به طور معمول در پایان پاییز و طی زمستان رخ می‌دهد.

آنفلوآنزا چگونه در مان می‌شود ؟

استراحت، استراحت، استراحت

برای کاهش تب و سردرد از استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید.

با نوشیدن مایع و داروی ضد سرفه تجویز شده توسط پزشک از شدت سرفه‌ها بکاهید.

شستن دست و صورت و پاشویه البته نه با آب سرد به کاهش تب کمک می‌کند.

آیا از آنفلوآنزا می‌توان پیشگیری کرد ؟