



– سلامت روان یعنی: – داشتن احساس آرامش و امنیت درون

هفته ملی سلامت روان گرامی باد

دسترسی به خدمات سلامت روان در بحران‌ها و شرایط اضطراری؛ یک اولویت همگانی





سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
روابط عمومی

پیام سلامت

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

فبرنامه الکترونیکی سازمان بهداشت و درمان
صنعت نفت - مهر ماه ۱۴۰۴

مدیرعامل سازمان: دکتر سیدعبدالمجید شجاع

رئیس روابط عمومی سازمان: مهدی محمودزاده

گرافیکست: شهناز کیانی

همکاران این شماره

حسین جمالی راد، زینب محمدی، مجتبی طلاوری

فاطمه مجتهدی، زینب میرزایی، سعید افضلی، سیدرضا بنی هاشمی
محمد عبدالهی، مهدی اکبری، مهناز گلریز، نادر مقدم، شایسته رادفر
سیدمحمد مهدی اثنی عشری، نواب زراعت کیش، سیدمجتبی سیدزاده
فاطمه وزارت، محمد نقی رضایی، آمنه فتحعلی پور، شهربانو محبی
الهه بهرامی راد، بنت‌الهدی امیری، مهدی صلاحی نژاد و نفیسه هوشیار

کانال‌های ارتباطی ما

روابط عمومی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

aitaa.com/pihochannel

ایتا

sapp.ir/pihochannel

سروش

pihochannel

اینستاگرام

ارسال مطالب

بولتن پیام سلامت «خبرنامه الکترونیکی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت شماره ششم در سال ۱۴۰۴ در جهت آشنایی با خدمات و شرح وظایف سازمان با پوشش‌دهی اخبار به صورت گفت‌وگو، مصاحبه، گزارش تصویری و خبری، مقاله تهیه و در اختیار کارکنان صنعت نفت قرار گرفته است؛ خوشبختانه توانسته گامی مثبت در ارتباط با کارکنان شریف صنعت نفت بردارد امید است که با دریافت نقطه نظرات شما عزیزان گام‌های موثری در جهت بهبود کمی و کیفی این خبرنامه فوق برداشته شود.



مقام معظم رهبری: یکی از حقوق اساسی مهم مردم این است که در آرامش روانی و در امنیت روانی زندگی کنند.

شیراز میزبان همایش دو روزه نرم افزار یکپارچه درمانگاهی سازمان شد



بکارگیری هوش مصنوعی در حوزه‌های مختلف همچنین با نظر به هزینه‌های کلانی که درخصوص اجرای این سامانه از طریق ستاد سازمان صورت پذیرفته است باید فرصت این همایش را مغتنم شمرده و هر چه سریعتر در جهت آموزش، اجرای کامل و پیگیری مشکلات موجود کوشا باشیم.

دکتر کوروش هاشمی اصل نیز در این همایش گفت: با تلاش تیم سلامت سازمان، تیم سامانه سلامت نگار و میزبانی منطقه فارس همایش متفاوتی در راستای اهداف این سامانه برگزار شده تا به مشکلات و مسائل مطروحه در خصوص اجرای این مهم در سطح مناطق پرداخته شود. رییس نظام سلامت خانواده سازمان تصریح کرد: نمایندگانی به عنوان راهبران سامانه از هر منطقه جهت حضور در این همایش انتخاب کردیم تا توصیه‌های لازم برای آموزش همکارانشان و نه فقط در جهت ارتقاء آگاهی خودشان را داشته باشیم تا در این راستا پشتیبانی بهینه‌ای برای تیم سلامت نگار ستاد باشند.

وی تاکید کرد: راهبران سامانه باید پس از این همایش مسائل موجود را دسته‌بندی کنند تا مشکلات راحت‌تر مرتفع شود.

با هدف رفع چالش‌های سامانه سلامت نگار، گردهمایی منتخبین و راهبران این سامانه و با حضور کارگروه تیم سلامت سازمان و نمایندگان مناطق، شیراز میزبان همایش دو روزه نرم افزار یکپارچه درمانگاهی سازمان شد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، در این گردهمایی دکتر قاسم طالع از هدف برگزاری این همایش گفت و اظهار داشت: پس از بررسی و برگزاری نشست‌های متعدد جهت رفع چالش‌های سامانه سلامت نگار در سطح مناطق ۱۶ گانه بهداشت و درمان صنعت نفت، تصمیم بر برگزاری این همایش گرفته شد تا با مشخص نمودن نماینده‌ای از مناطق، تمرکز تبادل اطلاعات و رفع نواقص یا مشکلات اجرایی این مهم تنها از طریق منتخبین صورت پذیرد.

مشاور مدیر عامل در اقدامات مربوط به حوزه فناوری اطلاعات با تاکید، افزود: این همایش در جهت آموزش سامانه سلامت نگار نیست و هدف این دو روز نشست انتخاب راهبران این سامانه است.

وی با اشاره به اینکه این همایش با سختی زیاد برگزار شده اضافه کرد: با توجه به روند افزایشی و سرعت



با همدلی و همفکری بیشتر، اهداف همایش به نتایج مطلوب منجر شده و این مهم موجب هم‌افزایی و رفع دغدغه‌های موجود شود.

بحث و تبادل نظر درخصوص مشکلات سامانه سلامت نگار، آموزش بهره‌برداری حداکثری از اطلاعات و داده‌های ثبت شده در پرونده الکترونیک سلامت در کوتاه‌ترین زمان، ایجاد فرم‌های جدید با توجه به نیاز مراکز، تکمیل داشبوردهای شاخص‌گیری و گزارشات، پیاده‌سازی برنامه‌های محورهای عملیاتی و راهکارهای اجرایی جهت انجام اصلاحات از جمله چالش‌های مطروحه در این همایش است.

همچنین، آموزش نحوه استفاده صحیح و چگونگی روزرسانی تنظیمات سیستم‌ها، چاپگرها و کیوسک‌ها، نحوه ارتباط مراکز طرف قرارداد با نرم افزار سلامت نگار به منظور تسریع در روند سندرسی نسخ درمانی (درمان غیرمستقیم)، اجرای نظام ارجاع و رونمایی از تازه‌های سامانه نیز مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

با بیان اینکه این همایش در جهت آموزش سامانه سلامت نگار برگزار نشده است، اظهار داشت: این همایش تنها در جهت گردهمایی راهبران صورت پذیرفته تا با آشنایی تازه‌های سامانه و بحث و تبادل نظر در خصوص دغدغه‌های کاربران گامی موثر در راستای خدمات رسانی نظام سلامت برداشته شود.

دکتر بهروز دیور ضمن خوشامدگویی، از اهمیت برگزاری این همایش گفت و عنوان کرد: برگزاری این همایش تلاشی در جهت ارائه خدمات بهتر و صیانت از سرمایه‌های سازمانی است تا در چارچوب قوانین و مقررات سازمانی بتوانیم افزایش رضایتمندی را به دنبال داشته باشیم.

رییس بهداشت و درمان صنعت نفت فارس افزود: برگزاری گردهمایی‌های آموزشی و ارتقاء آگاهی مدیران و کارشناسان، موجبات هماهنگی بین واحدهای نفتی، مناطق و همکاری با دانشگاه علوم پزشکی را بوجود آورده و زمینه بررسی چالش‌ها و دغدغه‌های موجود را فراهم می‌سازد. وی اضافه کرد: امیدواریم در این دو روز

تاب‌آوری شغلی در قلب عملیات

حضور تیم سلامت روان سازمان در خط مقدم کارکنان عملیاتی شرکت پایانه‌های نفتی ایران در جزیره خارگ



۵

سمیه سروش (رئیس دفتر سلامت روان سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت)، دکتر لیلا تیموری (دکترای تخصصی روان‌شناسی)، خدیجه فدایی (کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی) برگزار شد.

عباس اسدروز، مدیرعامل شرکت پایانه‌های نفتی ایران، در این باره گفت: سلامت روان کارکنان، سنگ‌بنای بهره‌وری و ایمنی در محیط‌های عملیاتی است. همان‌گونه که برای تجهیزات و تأسیسات برنامه‌های منظم نگهداری وجود دارد، نیروی انسانی نیز به مراقبت و پشتیبانی روانی نیاز دارد. نگاه ما این است که سلامت روان بخشی از ساختار ایمنی و بهره‌وری سازمان باشد، نه برنامه‌ای مقطعی یا نمادین باشد.

وی افزود: تجربه موفق منطقه خارگ نشان داد که همکاری و هم‌افزایی میان HSE و بهداشت و درمان

در راستای اهمیت سلامت روان در مناطق عملیاتی، تیم سلامت روان سازمان به میزبانی شرکت پایانه‌های نفتی ایران وارد جزیره خارگ شد. دکتر سمیه سروش در این برنامه سه روزه که برای کارکنان و خانواده‌های نفتی ساکن در مناطق عملیاتی اجرا شده بود، تاب‌آوری شغلی و خودمراقبتی را به عنوان سنگ‌بنای کارایی کارکنان در خط مقدم معرفی و بر تداوم این حمایت‌ها تأکید کرد. این برنامه به مناسبت هفته سلامت روان برگزار شد و ورود تیم سلامت روان سازمان به اسکله‌های نفتی گامی نوین در راستای حمایت از کارکنان بود.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی شرکت پایانه‌های نفتی ایران، این برنامه‌ها با همکاری شرکت پایانه‌های نفتی ایران و سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت و با حضور دکتر

مأموریت‌های اصلی خود، به‌طور جدی به فرهنگ ایمنی و سلامت کارکنان پایبند است، چراکه سازمان‌های چابک و یادگیرنده، سازمان‌های «حادثه صفر» هستند.

محمدجواد دریالعل، رئیس HSE پایانه نفتی خارگ نیز در این بازدید گفت: بازخورد مثبت کارکنان در جریان اجرای این برنامه‌ها نشان داد که نیاز به گفت‌وگو و مشاوره در محیط‌های عملیاتی وجود دارد و باید به‌صورت ساختارمند ادامه یابد.

وی افزود: حضور روان‌شناسان و مشاوران در کنار کارکنان عملیاتی، گامی مؤثر در جهت کاهش تنش‌های شغلی و افزایش تاب‌آوری است و تلاش می‌شود با همکاری حوزه HSE و بهداشت و درمان، این رویکرد به بخشی پایدار از نظام ایمنی و سلامت شرکت تبدیل شود.

صنعت نفت می‌تواند الگویی برای سایر مناطق عملیاتی باشد. برنامه داریم این الگو را در همه مناطق شرکت گسترش دهیم تا خدمات مشاوره و سلامت روان در دسترس تمام کارکنان و خانواده‌های آنان قرار گیرد.

پیمان دلیری، جانشین مدیر پایانه نفتی خارگ، در بازدید میدانی تیم سلامت از اسکله شرقی اظهار داشت: حضور تیم سلامت روان در محیط‌های عملیاتی نشان از توجه عمیق شرکت به ابعاد انسانی و روانی کارکنان دارد. وی افزود: سلامت روان، همانند ایمنی فیزیکی، یکی از ارکان پایداری عملیات است و توجه به آن به افزایش تمرکز، کاهش خطا و ارتقای بهره‌وری منجر می‌شود.

دلیری ضمن قدردانی از برگزارکنندگان برنامه‌های هفته سلامت روان و سلامت بانوان، بر استمرار چنین طرح‌هایی تأکید کرد و گفت: پایانه خارگ در کنار انجام



جهشی بزرگ در خدمات درمانی صنعت نفت شمال شرق؛

افتتاح ناوگان جدید آمبولانس‌ها در مشهد



دستاوردهای حاصل از آن در حوزه‌های بهداشتی، درمانی و اقتصاد سلامت اشاره نمود و رضایتمندی کسب شده را قابل توجه خواند.

در ادامه، دکتر پیروندیری، رئیس پلی کلینیک مشهد، ضمن اعلام آمار مراجعین به واحدهای مختلف این مرکز به معرفی دستگاه‌ها و تجهیزات پزشکی خریداری شده پرداخت و گفت: مهمترین تجهیزات راه‌اندازی شده در پلی کلینیک صنعت نفت مشهد شامل دستگاه سونوگرافی، بخش نوار عصب و عضله، تست ورزش، اکوکاردیوگرافی، نوار قلب دیجیتال، یونیت تخصصی گوش و حلق و بینی، و دستگاه اسلیت لمپ تخصصی چشم پزشکی است که با حمایت ستاد سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت و با هدف بهره‌مندی بیماران از تکنولوژی روز درمان، تهیه شده است.

بخش دیگر این نشست به گزارش عملکرد تیم پزشکی خانواده و شیوع بیماری‌های مزمن غیرواگیر در منطقه

مدیران منطقه شمال شرق در مشهد و سرخس، روسای منابع انسانی و روسای روابط عمومی شرکت‌های تابعه صنعت نفت امروز در جلسه‌ای که در پلی کلینیک تخصصی مشهد برگزار شد، حضور یافتند و به بررسی تازه‌ترین دستاوردهای حوزه سلامت پرداختند.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق، مدیران منطقه شمال شرق در مشهد و سرخس، روسای منابع انسانی و روسای روابط عمومی شرکت‌های تابعه صنعت نفت این مناطق، در پلی کلینیک تخصصی مشهد گرد هم آمدند تا از آخرین دستاوردهای حوزه سلامت منطقه مطلع شوند.

دکتر وحید مالکی، رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق، در ابتدای جلسه ضمن خیرمقدم به حاضرین، گزارشی از عملکرد شش‌ماهه نخست سال ۱۴۰۴ ارائه کرد. وی به اجرای طرح جامع سلامت دهان و دندان برای کلیه جمعیت تحت پوشش این منطقه و



”

**دکتر پیروندیزی: مهمترین تجهیزات
راه اندازی شده در پلی کلینیک صنعت
نفت مشهد شامل دستگاه سونوگرافی،
بخش نوار عصب و عضله، تست ورزش،
اکوکاردیوگرافی، نوار قلب دیجیتال، یونیت
تخصصی گوش و حلق و بینی، و دستگاه
اسلیت لمپ تخصصی چشم پزشکی است.**

“

رضوی، از جمله شرکت پالایش گاز شهید هاشمی نژاد، بهره‌برداری نفت و گاز شرق، گاز خراسان رضوی، پخش خراسان رضوی، منطقه چهار عملیات انتقال گاز و صندوق بازنشستگی نفت، ضمن قدردانی از تلاش‌های مجموعه بهداشت و درمان، اقدامات اخیر را گامی ارزشمند در بهبود زیرساخت‌های درمانی منطقه ارزیابی کرده و بیان داشتند: «سرمایه‌گذاری در حوزه سلامت، سرمایه‌گذاری بر روی نیروی انسانی صنعت نفت است و این اقدامات مبین نگاه آینده‌نگر مدیریت بهداشت و درمان شمال شرق بوده و نقش مهمی در ارتقای رضایتمندی کارکنان خواهد داشت.»

توسط دکتر هرمز حسن‌زاده، رئیس سلامت کار و بهداشت و درمان شمال شرق، اختصاص یافت.

وی ضمن تشریح وضعیت معاینات طب صنعتی سالجاری، شامل دستاوردها و موانع موجود، بر اولویت‌بندی توسعه ناوگان آمبولانسی و تجهیز مراکز درمانی به دستگاه‌های نوین در بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق، به منظور ارتقای سطح خدمات به کارکنان و خانواده‌هایشان، تأکید کرد. علاوه بر این، وضعیت مراکز مشاوره روانشناسی در مشهد و سرخس بررسی شد و در راستای توسعه این خدمات، فعالیت مستمر در دو شیفت صبح و عصر، از ابتدای مهر ماه امسال در دستور کار قرار گرفت.

در راستای پایبندی به اصول مشتری‌مداری و شناسایی نقاط قوت و قابل بهبود، نتایج نظرسنجی رضایتمندی بیماران از واحدهای مختلف بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق، که از ابتدای سالجاری به صورت تلفنی انجام شد، به مدعین ارائه گردید.

این گزارش، تصویری شفاف از عملکرد واحدها ارائه می‌دهد و مبنایی برای ارتقاء مستمر خدمات و تصمیم‌گیری‌های آتی خواهد بود. همچنین به جهت هماهنگی بیشتر میان مسئولین پدافند غیرعامل شرکت‌های منطقه، مقرر گردید کمیته مشترکی در مشهد تشکیل شود.

در پایان جلسه، حاضران از تجهیزات جدید پزشکی بازدید میدانی به عمل آوردند و در مراسمی رسمی، بهره‌برداری از آمبولانس‌های تازه خریداری شده آغاز شد. مدیران شرکت‌های صنعت نفت منطقه خراسان

اولین جلسه شورای عالی ورزش سازمان : تمرکز بر ورزش همگانی و سلامت کارکنان



قرار داده و با رعایت کامل قوانین و مقررات، زمینه مشارکت حداکثری کارکنان را فراهم آورد.

دکتر قاسم طالع، مشاور مدیرعامل سازمان و عضو شورای عالی ورزش، ضمن تقدیر از تلاش‌های امیر راندنژاد در دوران مسئولیت امور ورزش، صمیمانه انتصاب حمیدرضا شعبانعلی را تبریک گفت. ایشان در ادامه، رعایت دقیق مفاد دستورالعمل‌های ابلاغی و پایبندی به برنامه‌های مدون ورزشی شرکت ملی نفت ایران را، به ویژه در خصوص برگزاری مسابقات ویژه کارکنان به عنوان نقشه راهی اساسی برای موفقیت در این مسیر برشمرد. وی همچنین بر اهمیت ورزش همگانی به عنوان رسالت اصلی و محوری امور ورزش و تربیت بدنی سازمان تأکید کرد و خواستار توجه ویژه به این حوزه شد.

در راستای توسعه و ارتقاء سطح مشارکت کارکنان، دکتر طالع پیشنهاد استفاده بهینه از اماکن اقامتی درون سازمانی و شرکت‌های نفتی برای میزبانی مسابقات کارکنان و در مقابل، تخصیص هزینه‌های مربوط به هتلینگ به طرح‌های توسعه ورزش همگانی را مطرح کرد. این پیشنهاد با هدف کاهش هزینه‌ها و افزایش دسترسی به فضاهای ورزشی مطرح گردید. همچنین با اشاره به نقش حیاتی سازمان بهداشت و درمان

اولین جلسه شورای عالی ورزش سازمان با حضور اعضا و روسای ورزش مناطق تابعه برگزار شد. در این جلسه بر لزوم توجه به ورزش همگانی در کنار مسابقات تقویمی و همچنین تخصیص بودجه و تدوین برنامه‌های جامع ورزشی برای بانوان تأکید شد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان، با هدف ترسیم چشم‌اندازی نوین برای توسعه ورزش همگانی و ارتقاء سطح سلامت و نشاط در میان کارکنان، اولین جلسه شورای عالی ورزش سازمان در تاریخ دوم مهرماه برگزار گردید. این نشست، با حضور اعضای شورای عالی ورزش و روسای ورزش مناطق تابعه، بر لزوم رویکردی جامع و فراگیر در حوزه ورزش تأکید داشت.

مسعود پرگال، مدیر منابع انسانی سازمان، در آغاز این جلسه، ضمن قدردانی از توجه ویژه مدیرعامل به مقوله ورزش به عنوان یک سرمایه‌گذاری اساسی در ارتقاء سلامت و نشاط کارکنان و عاملی کلیدی در پیشگیری از بیماری‌ها و نقش آن در افزایش بهره‌وری سازمانی بر لزوم گسترش دامنه فعالیت‌های ورزشی فراتر از مسابقات تأکید کرد. وی از حمیدرضا شعبانعلی، رئیس امور ورزش سازمان، خواست تا با رویکردی پویا و خلاقانه، ورزش همگانی را در اولویت برنامه‌ها

توجه ویژه به نیازها و علایق این قشر از کارکنان تأکید نمود. وی ابراز داشت: تدوین برنامه‌های ورزشی متنوع، متناسب با شرایط و محدودیت‌های احتمالی بانوان، و ایجاد فضاهای ورزشی امن و مناسب، از اولویت‌های ما خواهد بود. دکتر علیپور، بر پتانسیل بالای بانوان در عرصه‌های مختلف ورزشی تأکید کرد و خواستار حمایت‌های لازم جهت شکوفایی استعدادهای آنان شد.

روسای ورزش مراکز تابعه سازمان که به صورت ویدئویی در این جلسه حضور داشتند، ضمن ارائه گزارشی از وضعیت موجود، بر لزوم تخصیص بودجه کافی و متناسب با نیازها، اعلام شفاف برنامه‌های تقویمی سالجاری و همچنین اخذ مجوزهای لازم برای انعقاد قرارداد با اماکن ورزشی در سطح شهر جهت استفاده بهینه کارکنان تأکید کردند.

در پایان این نشست، حمیدرضا شعبانعلی، رئیس امور ورزش سازمان، ضمن تشکر از زحمات و خدمات ارزشمند امیر رادنژاد، با ابراز خرسندی از تشکیل این شورا و قدردانی از حمایت‌های مدیرعامل و مدیر منابع انسانی، بر تعهد خود مبنی بر پیشبرد اهداف ترسیم شده در راستای سیاست‌های کلان شرکت ملی نفت ایران تأکید کرد. وی اعلام نمود که اقدامات لازم برای برگزاری مسابقات تقویمی، دوره‌های آموزشی ورزشی در طیف گسترده‌تر و پربارتر، و همچنین گسترش برنامه‌های ورزش همگانی با جدیت دنبال خواهد شد. این اقدامات، گامی مؤثر در جهت ارتقاء سلامت جسمی و روانی کارکنان و ایجاد محیطی پویا و با نشاط در سازمان خواهد بود.

صنعت نفت در حفظ و ارتقاء سلامت کارکنان خدوم صنعت نفت و خانواده‌های گرانقدرشان، بر هم‌افزایی و پیوستگی ورزش همگانی با حوزه سلامت تأکید کرد. وی افزود: باور داریم که سرمایه‌گذاری در ورزش همگانی، به طور مستقیم منجر به کاهش قابل توجه هزینه‌های درمانی در بلندمدت و همچنین ارتقاء چشمگیر سلامت جسمی و سلامت روان در میان تمامی اعضای خانواده بزرگ صنعت نفت خواهد شد.

دکتر سید شهرام الدین توکلی، مدیر برنامه‌ریزی سازمان عضو شورای عالی ورزش، با اشاره به اهمیت هم‌افزایی میان واحدهای مختلف، بر لزوم برقراری ارتباط مؤثر و تنگاتنگ میان امور ورزش مراکز تابعه و واحد برنامه‌ریزی سازمان تأکید نمود. وی تدوین برنامه‌های عملیاتی مدون و همسو با اهداف کلان سازمان را از ضروریات دستیابی به موفقیت در حوزه ورزش برشمرد.

در ادامه مهدی محمودزاده، رئیس روابط عمومی سازمان، با اشاره به رسالت خطیر روابط عمومی در زمینه فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی، بر لزوم پوشش خبری مستمر فعالیت‌های ورزشی تأکید کرد. وی گفت: انتشار اخبار، معرفی قهرمانان و پیشکسوتان ورزش سازمان و انعکاس دستاوردهای حوزه ورزش، می‌تواند انگیزه مضاعفی برای مشارکت کارکنان در فعالیت‌های ورزشی ایجاد کند. محمودزاده، آمادگی واحد روابط عمومی برای همکاری بیشتر با امور ورزش در زمینه تولید محتوای خبری و تصویری را اعلام کرد.

دکتر فاطمه علیپور، مشاور مدیرعامل در امور بانوان، با ارائه گزارشی از وضعیت ورزش بانوان در سازمان، بر لزوم



خدمت بی وقفه در پهنه صنعت نفت خوزستان، تجلیل از قهرمانان گمنام بهداشت محیط



این عرصه گفت: پهنه وزارت نفت در خوزستان به واسطه وسعت جغرافیایی و تعدد شرکت‌های تابعه، یکی از بزرگ‌ترین عرصه‌های فعالیت بهداشت محیط در کشور به شمار می‌رود. این حجم از خدمات تنها با تلاش جهادی کارشناسان متعهد امکان‌پذیر است و اگر نگاه صرفاً اداری بر کار حاکم بود، قطعاً انجام این وظایف دشوار و حتی غیرممکن می‌شد.

دکتر دهقان ضمن قدردانی از تلاش‌های کارشناسان بهداشت محیط تأکید کرد: بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز همواره سلامت را جز حقوق اصلی مردم و جمعیت تحت پوشش صنعت نفت می‌داند و خدمت در این عرصه را مسئولیتی بزرگ در قبال کارکنان و مردم منطقه تلقی می‌کند. روز بهداشت محیط فرصتی است تا از زحمات تمامی همکاران پرتلاش این حوزه که با صداقت، سلامت کاری و دلسوزی به حفظ سلامت جامعه یاری می‌رسانند،

همزمان با روز جهانی بهداشت محیط، رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز از تلاش جهادی کارشناسان این حوزه در گستره وسیع صنعت نفت استان خوزستان تقدیر کرد.

در این مراسم، عملکرد یک ساله واحد بهداشت محیط با آماری خیره‌کننده از جمله اجرای نزدیک به ۳۰۰۰ بازرسی تخصصی، پایش مستمر منابع آب و انجام عملیات گسترده پیشگیرانه در بیش از هزار مرکز تحت پوشش، مورد تأکید قرار گرفت.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز؛ دکتر بهرام دهقان رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، ضمن تبریک روز جهانی بهداشت محیط به همکاران شاغل در این حوزه، با اشاره به گستردگی حوزه فعالیت کارشناسان بهداشت محیط این بهداشت و درمان در استان خوزستان و نقش حیاتی کارشناسان



**دکتر دهقان ضمن قدردانی از تلاش‌های
کارشناسان بهداشت محیط تأکید کرد:
بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز
همواره سلامت را جز حقوق اصلی مردم و
جمعیت تحت پوشش صنعت نفت می‌داند
و خدمت در این عرصه را مسئولیتی
بزرگ در قبال کارکنان و مردم منطقه
تلقی می‌کند.**



خودروهای حمل غذا، ارزیابی فصلی اماکن، پیگیری شکایات بهداشتی و انجام عملیات سمپاشی، طعمه‌گذاری و گندزدایی در سطح گسترده بوده است. وی تصریح کرد: در سال ۱۴۰۳ تعداد ۱۰۴۶ مکان ستادی و عملیاتی تحت پوشش قرار گرفت و توسط ۹ بازرس بهداشت محیط، یک کارشناس آزمایشگاه آب و ۲ کارشناس اداری، در مجموع ۲۹۸۹ مورد بازرسی و بیش از ۱۷ هزار فعالیت بهداشتی انجام شد. موسوی مقدم گفت: از جمله نتایج مهم یک سال اخیر می‌توان به انجام ۳۰۲۰ کلرسنجی، ۱۷۸۸ سنجش TDS، ۱۳۹۹ نمونه‌برداری میکروبی آب، ۱۳۹۹ آنالیز میکروبی و ۱۰۲ آنالیز شیمیایی آب اشاره کرد. همچنین پایش دقیق آب استخرها و اجرای بیش از ۳۷۱ هزار مترمربع عملیات سمپاشی، ۸ هزار مترمربع طعمه‌گذاری و ۱۰ هزار مترمربع گندزدایی در اماکن تحت پوشش صنعت نفت صورت گرفته است. وی خاطرنشان کرد: واحد بهداشت محیط با تکیه بر دانش کارشناسان و همراهی مدیران بهداشت و درمان و صنعت نفت، همواره در مسیر ارتقاء سلامت محیط کار و صیانت از منابع حیاتی گام برداشته و در سال‌های آتی نیز ارتقاء کیفیت خدمات و توسعه اقدامات پیشگیرانه را با جدیت دنبال خواهد کرد.

صمیمانه قدردانی کنیم.

در ادامه دکتر رضا شفیع زاده سرپرست بهداشت و طب صنعتی ضمن تشکر از تلاش بی‌وقفه و دلسوزانه کارشناسان بهداشت محیط در مسیر ارتقاء سلامت جامعه و صیانت از محیط زیست، به نقش بی‌بدیل ایشان در بهبود کیفیت زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها تأکید کرد و گفت: با توجه به شعار امسال روز جهانی بهداشت محیط که بر اهمیت هوای پاک و کاهش آلودگی‌های زیست‌محیطی تأکید دارد، ارزش فعالیت‌های کارشناسان این عرصه دوچندان نمایان می‌شود. بدون شک، توجه به کاهش آلودگی هوا نه تنها در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و تنفسی اثرگذار است بلکه نقشی کلیدی در کاهش پیامدهای تغییرات اقلیمی ایفا خواهد کرد.

سپس زهرا موسوی مقدم مسئول واحد بهداشت محیط گزارشی از عملکرد یک ساله این واحد را ارائه نمود. وی ضمن ابراز تشکر از حمایت‌های همه‌جانبه مدیران و مسئولان مجموعه بهداشت و درمان گفت: عملکرد واحد بهداشت محیط، حاصل برنامه‌ریزی دقیق، همدلی و تلاش‌های بی‌وقفه کارشناسان این حوزه است که در راستای ارتقاء سلامت کارکنان و صیانت از محیط کار صورت گرفته است.

موسوی مقدم در ادامه به اقدامات اختصاصی واحد بهداشت محیط اشاره کرد و گفت: تدوین پیش‌نویس دستورالعمل کشوری پدافند زیستی، تهیه دستورالعمل ویژه بهداشت محیط در حوادث و بلایا، طراحی دستورالعمل تأمین آب آشامیدنی سالم برای واحدهای صنعتی، تدوین دستورالعمل مواد پروتئینی، ایجاد بانک اطلاعاتی جامع از مخازن آب مراکز اداری و صنعتی، برگزاری کلاس‌های آموزشی مدیریت بحران، اجرای مانورهای مسمومیت آب و مواد غذایی، مشارکت در تهیه دستورالعمل مبارزه با پشه آئدس، به‌روزرسانی چک‌لیست‌های بهداشتی و پایش شاخص‌های مطلوبیت آب آشامیدنی از مهم‌ترین اقدامات انجام شده در سال گذشته بوده است.

وی افزود: اقدامات کلی واحد بهداشت محیط شامل پایش مستمر آب آشامیدنی، بازرسی از اماکن عمومی و ورزشی، مجموعه‌های غذایی، مدارس و مراکز درمانی تحت پوشش، بازدید محموله‌های پروتئینی، پایش شبکه آبرسانی، نظارت بر مخازن آب، تانکرهای آبرسان سیار و



ارائه خدمت به ۲۵۰ هزار مراجعه کننده در مراکز بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری در نیمه نخست سال جاری

تخصصی و فوق تخصصی ۵۰۴۵۹، درمانگاههای خانواده ۱۸۶۸۶، طب صنعتی ۱۸۵۳ درمانگاههای عملیاتی ۴۶۴۴ نفر بوده است.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری تصریح کرد: در بخشهای پاراکلینیک از جمله اورژانس ۲۴۰۹۳، آزمایشگاه ۲۶۰۳۲، فیزیوتراپی ۵۱۴۳، رادیولوژی ۱۶۵۹۳، داروخانه تخصصی ۳۲۳۴۴، دندانپزشکی ۵۳۸۷ مراجعه نموده اند که در مجموع در شش ماه نخست سال جاری تعداد ۱۰۹۵۸۹ نفر مراجعین به واحدهای پاراکلینیک می باشد.

دکتر طاهری در مورد واحد فیزیوتراپی اضافه کرد: این واحد ۱ نفر دکترای فیزیوتراپی، ۳ نفر کارشناس فیزیوتراپی و ۱ نفر گفتار درمان مشغول بکار بوده و آمار مراجعه به این واحد ۵۱۴۳ نفر بوده که ۴۹۴۰ جهت فیزیوتراپی و همچنین ۲۰۳ نفر نیز جهت انجام گفتار درمانی به این واحد مراجعه نموده اند.

دکتر طاهری در مورد عملکرد امور دارویی بیان داشت: بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری دارای ۱ داروخانه تخصصی، ۱ داروخانه اورژانس بیمارستان، ۲ داروخانه در درمانگاههای امام رضا(ع) و میانکوه مستقر می باشد، که

دکتر عیسی طاهری رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری از ارائه ۲۵۱۴۴۵ خدمت درمانی و پاراکلینیکی در نیمه نخست سال جاری خبر داد. این خدمات که با هدف تأمین سلامت کارکنان و خانواده های صنعت نفت در منطقه عملیاتی آغاچاری ارائه شده است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری، دکتر عیسی طاهری رئیس بهداشت و درمان با اشاره به جمعیت تحت پوشش منطقه آغاچاری گفت: جمعیت تحت پوشش منطقه آغاچاری شهرستان بهبهان و توابع ۱۷۳۱۹ نفر که شامل ۱۲۰۵۵ نفر شاغل و ۵۲۶۴ نفر بازنشسته می باشد.

وی افزود: بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری دارای ۱ کلینیک تخصصی و فوق تخصصی، ۲ درمانگاه خانواده میانکوه و امام رضا (ع)، ۱ درمانگاه اورژانس، ۱ درمانگاه طب صنعتی و ۷ درمانگاه در مناطق عملیاتی بوده که در نیمه نخست سال جاری تعداد ۹۹۷۳۵ مراجعه کننده به صورت عمومی و تخصصی به این مراکز مراجعه کرده و از خدمات ارائه شده استفاده نمودند.

دکتر طاهری ادامه داد: تعداد مراجعین به کلینیک



”

دکتر طاهری در زمینه عملکرد شش

ماه نخست بهداشت و درمان صنعت

نفت آغا جاری خاطر نشان کرد: واحد

آزمایشگاه نیز همانند سایر واحدهای

درمانی حدود ۲۶۰۳۲ نفر مراجعه کننده

داشته است که ۱۹۶۳۸ شرکتی و ۶۳۹۴

غیر شرکتی بوده است.

“

۱۸۹ تحت درمان قرار گرفتند.

دکتر عیسی طاهری در تشریح عملکرد اتاق عمل این مرکز بیان داشت: تعداد عمل‌های جراحی انجام شده در این مرکز ۵۷۶ مورد بوده که ۱۶۴ عمل جراحی عمومی، ۳۰ عمل ارتوپدی، ۲۵۰ عمل زنان و زایمان، ۱۲۲ عمل چشم و ۱۰ عمل ارولوژی انجام شده است.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت آغا جاری در پایان افزود: تمام تلاش مجموعه بهداشت و درمان با حمایت‌های سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت رفع مشکلات و چالش‌های پیش رو این مرکز درمانی برای ارائه خدمات سلامت مطلوب به جمعیت تحت پوشش و مراجعین می‌باشد.

۲ نفر پزشک داروساز و ۱۷ نسخه پیچ در شیفتهای صبح و عصر و شب ۹۵۶۵۵ خدمت به جمعیت تحت پوشش ارائه نمودند.

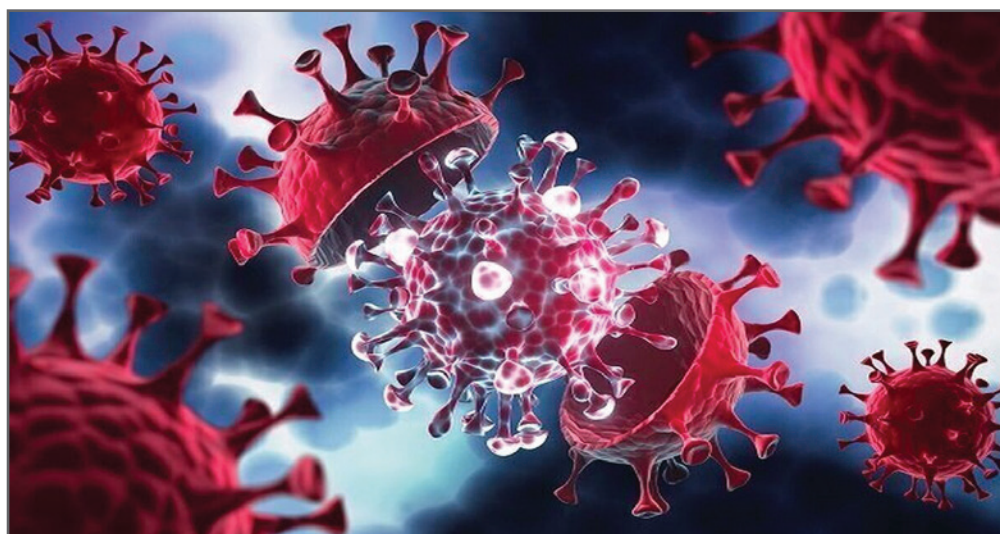
دکتر عیسی طاهری شرایط بخش رادیولوژی بهداشت و درمان صنعت نفت آغا جاری را با بهترین و به روزترین دستگاههای دیجیتالی مطلوب دانست و گفت: انجام سی‌تی‌اسکن، رادیوگرافی در زمینه‌های رادیوگرافی‌های اسکلتی و رادیوگرافی، OPG، تراکم استخوان، کلیه سونوگرافی‌های ساده، تخصصی و ماموگرافی توسط ۸ نفر کارشناس در سه شیفت به کارکنان و خانواده‌های آنان و در صورت لزوم و نبود امکانات در سطح شهرستان جهت بیماران غیر شرکتی انجام شده که در نیمه نخست سال جاری تعداد مراجعین جهت انجام سی‌تی‌اسکن ۱۸۲۷ رادیو گرافیهای اسکلتی و رادیوگرافی ۶۹۶۸، ۳۰۹۶ OPG، کلیه سونوگرافیهای ساده و تخصصی ۴۴۳۸، ماموگرافی ۲۶۴ نفر بوده است.

دکتر طاهری در زمینه عملکرد شش ماه نخست بهداشت و درمان صنعت نفت آغا جاری خاطر نشان کرد: واحد آزمایشگاه نیز همانند سایر واحدهای درمانی حدود ۲۶۰۳۲ نفر مراجعه کننده داشته است که ۱۹۶۳۸ شرکتی و ۶۳۹۴ غیر شرکتی بوده است.

رئیس بهداشت درمان در مورد آمار بیماران بستری افزود: در شش ماه نخست سال جاری ۲۳۲۴ نفر در بخش‌های بستری این مرکز تحت درمان بوده که تعداد ۲۵۴ نفر CCU، اطفال و نوزادان ۳۷۳، داخلی و جراحی مردان ۵۴۸، زنان زایمان ۶۱۷، داخلی و جراحی زنان

توصیه‌های متخصص داخلی بیمارستان نفت گچساران؛

آنفلوآنزا؛ چقدر خطرناک و نگران کننده است؟



به تب بیشتر از ۳۸ درجه، سرفه گلودرد سردرد، دردهای عضلانی قرمزی چشمها و تنگی نفس اشاره کرد. سرفه عموماً شدید بوده و گاهی تا چند هفته طول می‌کشد ولی بقیه علائم معمولاً طی ۲ تا ۷ روز از بین می‌روند.

● گروه‌های پرخطر در برابر ویروس آنفلوآنزا

دکتر سینائی‌نژاد به گروه‌های پرخطر در برابر ویروس آنفلوآنزا اشاره کرد و افزود: کودکان ۶ تا ۲۳ ماهه، بالغین با سن بیش از ۶۵ سال، افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن ریوی مثل آسم، بیماری‌های قلبی عروقی (بجز فشار خون بیماری‌های کلیوی و کبدی بیماری‌های خونی مانند سیکل سل بیماری‌های نورولوژیک بیماری‌های عصبی - عضلانی و بیماری‌های متابولیک مانند دیابت، افراد دچار ضعف ایمنی به دلیل مصرف داروهای شیمی‌درمانی کورتون سوء تغذیه و ابتلا به ایدز، زنان باردار، افراد کمتر از ۱۹ سال که تحت درمان طولانی مدت با آسپیرین قرار دارند گروه‌های آسیب‌پذیر در برابر بیماری‌های ویروسی هستند.

متخصص بیماری‌های داخلی بیمارستان نفت گچساران گفت: با آغاز فصل پاییز، شرایط جوی در بسیاری از مناطق ایران به سرعت تغییر می‌کند، هوای سردتر و مرطوب‌تر، کاهش میزان تابش آفتاب و افزایش زمان حضور افراد در محیط‌های بسته، زمینه‌ساز رشد و انتقال بیماری‌های واگیردار تنفسی مثل آنفلوآنزا می‌شود.

دکتر مهرداد سینائی‌نژاد در گفتگو با خبرنگار پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران با اشاره به اینکه با آغاز فصل پاییز، شاهد افزایش موارد ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی، خصوصاً در میان کودکان و نوجوانان هستیم اظهار کرد: این موضوع به عوامل مختلفی از جمله تغییرات فصلی، شرایط محیطی و سیستم ایمنی بدن مرتبط می‌شود.

وی درخصوص علائم، راه‌های درمان و پیشگیری از بیماری سرایت پذیر آنفلوآنزا توضیحاتی ارائه داد.

● نشانه‌های بیماری آنفلوآنزا

این متخصص ادامه داد: از علائم بیماری آنفلوآنزا می‌توان

● توصیه‌های بهداشتی

این متخصص شاغل در بیمارستان نفت گچساران موارد زیر را از جمله توصیه‌های بهداشتی جهت پیشگیری از انتقال این ویروس برشمرد.

- جهت پیشگیری از انتقال ویروس باید مرتباً سطوح کناری تخت خواب سطوح مختلف حمام و آشپزخانه و اسباب بازیهای کودکان را با محلولهای ضد عفونی خانگی تمیز کرد
- در هر بار عطسه یا سرفه باید از دستمال کاغذی استفاده نمود و آن را بطرز مناسب به ظرف زباله انداخت همچنین پس از هر بار عطسه یا سرفه دستهای خود را شسته و پس از شستشوی دستها بجای حوله از دستمال یکبار مصرف استفاده کرد.

- در صورت نداشتن دستمال با قسمت داخلی آرنج لباس جلوی دهان را بگیرید تا دستان شما آلوده نشود.

- بطور مرتب و به خصوص پس از سرفه یا عطسه دستهای خود را با آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده حاوی الکل بشویید. بهترین روش برای شستشوی دستها استفاده از آب گرم و صابون یا مواد ضد عفونی کننده حاوی الکل به مدت ۱۵-۲۰ ثانیه است.

- دستهای خود را به صورت دهان و بینی خود نزنید.

- البسه و ملحفه باید قبل از استفاده احتمالی توسط سایر افراد به خوبی توسط مواد شوینده شسته شده و خشک گردند. در هنگام حمل ملحفه‌ها آنها را در بغل بگیرید و پس از حمل و شستشو دستهای خود را به طرز صحیح بشویید.
- افراد مبتلا باید قرنطینه باشند و از ارتباط با سایر افراد جامعه پرهیز کنند.

- دستورات سازمان‌های بهداشتی در کاهش تجمعات و یا تعطیلی مدارس را رعایت کنید.

- آمادگی لازم را برای مقابله با بیماری داشته باشید تا در صورت ابتلای به بیماری بتوانید حداقل برای مدت دو هفته در منزل استراحت نمایید؛ بنابراین بهتر است که غذا دارو لوازم بهداشتی مواد شوینده و دستمال کاغذی کافی را برای مدت مذکور در منزل ذخیره کنید.

- حفظ سلامت عمومی بدن و تغذیه و خواب مناسب و مصرف مایعات فراوان و حفظ فعالیت فیزیکی مناسب و عدم تماس با افراد آلوده و سطوحی که احتمال آلودگی به ویروس دارند از جمله سایر راههای کاهش احتمال ابتلا هستند.

این متخصص شاغل در بیمارستان نفت گچساران در

ادامه به تشریح نکات مهم جهت نگهداری از بیماران ابتلا به آنفلوانزا در منزل پرداخت.

- کودکان و نوجوانان با سن کمتر از ۱۸ سال در صورت ابتلا به آنفلوانزا نباید تحت درمان با آسپیرین یا داروهای حاوی آسپیرین قرار گیرند.

- کودکان با سن کمتر از ۴ سال را با داروهای OTC (داروهای که بدون نسخه قابل دریافت هستند) درمان ننمایید.

- بهترین روش درمان علامتی برای کودکان کمتر از ۲ سال استفاده از بخار مرطوب سرد و ساکشن (پوار) جهت تمیز کردن ترشحات مخاطی است.

- در صورت امکان تهویه مناسب در منزل برقرار نمائید (باز کردن پنجره‌ها).

- در زمان بغل کردن کودکان سر کودک را روی شانه قرار دهید تا با صورت کودک تماس مستقیم نداشته باشید.

- اگر فردی حامله در منزل هست یا فردی که دارای بیماریهای زمینه‌ای است افراد در معرض خطر جهت درمان پیشگیرانه با داروهای ضد ویروس با پزشک مشورت نمایید.

- در صورت امکان فرد بیمار باید از ماسک ساده صورت استفاده نماید.

- اگر جزو افراد در معرض خطر می‌باشید فرد مناسبی برای مراقبت از بیماران در منزل نخواهید بود.

- اگر ناچار به تماس نزدیک با بیمار هستید در فاصله کمتر از ۲ متر) از ماسک استفاده کنید ماسک N۹۵ یا P۲ موثرتر از ماسکهای ساده است لیکن تنفس از داخل آن مشکل میباشد. ماسکها پس از تماس با افراد بیمار قابل استفاده مجدد نیستند و باید به طرز مناسب در پلاستیک زباله دفع گردند و هر فرد پس از دفع ماسک باید دست خود را با آب و صابون بشوید.

وی علائمی از جمله تنفس سریع و تنگی نفس، تغییر رنگ آبی یا قهوه‌ای پوست، عدم مصرف مایعات کافی، عدم راه رفتن یا فعالیت، تحریک‌پذیری شدید، بهبود علائم سرماخوردگی و به دنبال آن بازگشت تب و تشدید سرفه و تب همراه با بثورات جلدی را نشان دهنده وخامت بیماری آنفلوانزا و لزوم توجه اورژانس گروه پزشکی در اطفال و اختلال در تنفس یا تنگی نفس، احساس درد یا فشار در قفسه سینه، سرگیجه ناگهانی، استفراغ شدید یا مداوم و اختلال هوشیاری را در بالغین عنوان کرد.

● چرا علیرغم در دسترس بودن واکسن آنفلوانزا، این بیماری هنوز ریشه کن نشده است؟

دکتر سینائی نژاد در ادامه به توضیح ریشه کن نشدن ویروس آنفلوانزا پرداخت و گفت: ویروس آنفلوانزا یک ویروس مودی است که دائم تغییر شکل داده و به همین دلیل ساختن واکسن برای آن آسان نیست به همین خاطر دانشمندان همه ساله بر اساس ویروس‌های شایع آنفلوانزا در همان سال واکسن‌هایی می‌سازند که بتواند بدن انسان را در برابر ویروس‌های موجود محافظت نماید.

وی افزود: به دلیل تغییرات ژنتیکی در ساختار ویروس آنفلوانزا واکسن مربوطه باید هر سال بر اساس سوش گونه همان سال تهیه و تزریق شود.

این متخصص با اشاره به اینکه ایمنی در برابر بیماری دو هفته پس از تزریق واکسن ایجاد شده و تا یک سال باقی می‌ماند عنوان کرد: البته این بدان معنا نیست که هر فردی که واکسن زده صد در صد از ابتلا به بیماری مصون است بلکه آمار نشان می‌دهد که این ایمنی در ۸۰ درصد موارد ایجاد می‌شود. دکتر سینائی نژاد افزود: از آنجایی که واکسن تزریقی از ویروس کشته شده آنفلوانزا تهیه می‌شود لذا علیرغم اینکه ممکن است علائم شبیه آنفلوانزا در فرد ایجاد می‌کند اما قطعاً علائم ایجاد شده خفیف‌تر از نشانه‌های خود بیماری خواهد بود.

● چند نکته راجع به واکسن آنفلوانزا

این متخصص بیمارستان نفت گچساران در ادامه نکات زیر را راجع به واکسن آنفلوانزا عنوان کرد.

- تزریق واکسن آنفلوانزا از شش ماهگی به بعد مورد تایید قرار گرفته و توصیه می‌شود که قبل از این سن تزریق نشود
- بهترین زمان برای تزریق واکسن آنفلوانزا مهر و آبان هر سال است اما می‌توان در ماه‌های بعد تا اوایل اردیبهشت هم نسبت به تزریق واکسن مربوطه اقدام نمود.

- تزریق واکسن آنفلوانزا در کودکان زیر ۶ ماه توصیه نمی‌شود
- واکسن آنفلوانزا در ۸۰ درصد موارد موثر است یعنی ۲۰ درصد افرادی که واکسن تزریق نموده‌اند نیز ممکن است دچار بیماری شوند. علت این است که هر واکسن شامل انواع خاصی از ویروس‌هاست و اگر ویروس جدیدی پیدا شود می‌تواند دوباره موجب ابتلای فردی که واکسن هم تزریق نموده بشود.

- بعد از تزریق واکسن ممکن است علائم خفیفی شبیه علائم آنفلوانزا ولی با شدت بسیار کمتر ایجاد شود.

● موارد تزریق واکسن آنفلوانزا

وی در ادامه اظهار کرد: افراد با سن ۶۵ سال و بالاتر بدون در نظر گرفتن شرایط جسمانی آنها، بزرگسالان و کودکان مبتلا به بیماریهای مزمن ریوی مانند آسم، بزرگسالان و کودکان مبتلا به بیماریهای مزمن متابولیک مانند دیابت شیرین، بزرگسالان و کودکان مبتلا به اختلالات مزمن عملکرد کلیه مثلاً سندرم نفروتیک نارسایی مزمن کلیه و بیماران دیالیزی، بزرگسالان و کودکان مبتلا به نقص سیستم ایمنی ناشی از بیماری‌ها یا مصرف داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی مانند داروهای شیمی درمانی کورتون‌ها یا رادیوتراپی، کودکان و نوجوانان ۶ ماه تا ۱۸ سال که از ترکیبات آسپیرین برای مدت طولانی مصرف مینمایند به علت خطر بروز نارسایی کبد، پزشکان و پرستاران در صورت تمایل، بیماریهای قلبی بیماری کبدی مزمن بیماریهای خونی بیماریهای اعصاب مثل صرع و ... از جمله موارد تزریقی واکسن آنفلوانزا هستند

● روش تلقیح واکسن

دکتر سینائی نژاد در ادامه به تشریح روش تلقیح واکسن پرداخت.

- ۵/۰ میلی‌لیتر از واکسن به صورت داخل عضلانی تزریق می‌شود.

- بچه‌های زیر ۹ سال که برای نخستین بار واکسن دریافت می‌کنند باید بعد از گذشت حداقل ۴ هفته دوباره واکسن دریافت کنند.

- واکسن آنفلوانزا باید قبل از تزریق به دمای حدود ۲۵ درجه سانتیگراد (دمای استاندارد اتاق برسد. سرنگ را دقیقاً قبل از تزریق به آرامی تکان دهید.

● چه کسانی بهتر است واکسن دریافت نکنند؟

این متخصص اضافه کرد: افراد حساس به تخم‌مرغ یا حساس به دوز قبلی واکسن، افراد حساس به آنتی‌بیوتیک جنتامایسین، سابقه بیماری گیلن باره (نوعی فلج شدید و خطرناک اندام‌ها و عضلات تنفسی ناشی از ویروس سرماخوردگی یا آنفلوانزا) و واکسیناسیون در بیماران مبتلا به تب یا عفونت حاد باید به تعویق بیفتند.



تحقق سیاست‌های رضایتمندی مراجعین در بهداشت و درمان صنعت نفت آغاجاری؛

توسعه کادر دندانپزشکی برای تسریع خدمات و تکریم بیماران

ضمن بازدید میدانی از روند خدمت‌رسانی در واحدهای دندانپزشکی، این اقدام را نه تنها یک افزایش کمی، بلکه تحولی چشمگیر در نحوه ارائه خدمات و ارتقاء رضایتمندی مراجعین ارزیابی کرد. وی تأکید کرد: هدف نهایی این برنامه، تحقق رضایتمندی در نحوه ارائه خدمات دندانپزشکی و تضمین سلامت دهان و دندان جمعیت تحت پوشش است.

با افزوده شدن این متخصصان، تعداد دندانپزشکان فعال در این مجموعه به شش نفر افزایش یافته است؛ به طوری که هم‌اکنون چهار دندانپزشک در درمانگاه بیمارستان نفت شهید ایرانیپور و دو دندانپزشک در درمانگاه خانواده، آماده ارائه خدمات به مراجعین هستند.

یکی از مهم‌ترین ابعاد این تصمیم، تأکید مدیریت بر اصل تکریم مراجعین است. افزایش ظرفیت نیروی انسانی متخصص، با هدف اصلی کاهش زمان انتظار نوبت‌دهی و درمان صورت پذیرفته است. مدیران این مجموعه معتقدند، احترام به وقت بیمار و فراهم کردن دسترسی

بهداشت و درمان صنعت نفت آغاجاری در یک رویکرد راهبردی و با هدف ارتقاء سطح رفاه، سلامت و تکریم کرامت انسانی مراجعین، تعداد دندانپزشکان خود را به طور چشمگیری افزایش داد. این تصمیم مهم که با پیگیری‌های مستمر و مستقیم مدیریت این مجموعه صورت گرفت، نه تنها کیفیت و کمیت خدمات دندانپزشکی را بهبود می‌بخشد، بلکه مستقیماً در راستای کاهش قابل توجه زمان انتظار و تسهیل دسترسی جمعیت تحت پوشش به خدمات تخصصی درمانی است.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاجاری در پی برنامه‌ریزی‌های دقیق صورت‌گرفته و در راستای پاسخگویی مؤثر به نیازهای درمانی دندانپزشکی جمعیت تحت پوشش، سه دندانپزشک مجرب به تازگی به کادر درمانی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاجاری اضافه شدند.

دکتر طاهری، رئیس بهداشت و درمان آغاجاری،

”

افزایش ظرفیت نیروی انسانی متخصص،
با هدف اصلی کاهش زمان انتظار
نوبت‌دهی و درمان صورت پذیرفته است.
مدیران این مجموعه معتقدند، احترام به
وقت بیمار و فراهم کردن دسترسی آسان
و سریع به خدمات درمانی، بالاترین شکل

تکریم مراجعین است

“

عصب‌کشی و پر کردن دندان، کشیدن دندان‌های غیرقابل نگهداری و جرم‌گیری تخصصی برای مراجعین هستند. در مجموع، این توسعه‌ی ساختاری در کادر دندانپزشکی، با تأکید بر اجرای مؤثر و به موقع خدمات تخصصی، هدف نهایی خود را بر تحقق کامل رضایتمندی در نحوه ارائه خدمات دندانپزشکی و ارتقای سلامت دهان و دندان جمعیت تحت پوشش متمرکز ساخته است. این گام اجرایی، نشان‌دهنده تعهد مستمر بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری در فراهم‌سازی دسترسی سریع و با کیفیت به تمامی سطوح درمانی مورد نیاز برای خانواده بزرگ صنعت نفت در منطقه است.

آسان و سریع به خدمات درمانی، بالاترین شکل تکریم مراجعین است. انتظار می‌رود این تغییر ساختاری، نه تنها بار کاری دندانپزشکان موجود را تعدیل کند، بلکه مراجعین بتوانند با آسودگی خاطر و در اسرع وقت، درمان مورد نیاز خود را دریافت کنند و تجربه‌ای مثبت از مراجعه به مراکز درمانی داشته باشند.

محور اصلی این اقدام، تأکید سازمان بر اصل تکریم مراجعین است. افزایش ظرفیت نیروی انسانی متخصص، با هدف اصلی کاهش زمان انتظار نوبت‌دهی و درمان برنامه‌ریزی و اجرایی شده است. بر اساس رویکرد بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری، فراهم‌سازی دسترسی سریع و کارآمد به خدمات تخصصی، یک الزام عملیاتی در مسیر افزایش رضایتمندی بیماران محسوب می‌شود. پیش‌بینی می‌شود این توسعه‌ی ساختاری در کادر درمانی باعث شود مراجعین با آرامش خاطر و در کمترین زمان ممکن، درمان مورد نیاز خود را دریافت کرده و تجربه‌ای رضایت‌بخش از مراجعه به واحد دندانپزشکی داشته باشند.

دکتر طاهری در این خصوص اظهار داشت: «ما بر لزوم استفاده بهینه از توان و ظرفیت دندانپزشکان جدید برای ارائه خدمات در سریع‌ترین زمان ممکن تأکید داریم تا بتوانیم بهداشت و درمان آغاچاری را به سطح بالاتری از خدمات دندانپزشکی سوق دهیم و رضایتمندی حداکثری را به ارمغان آوریم. این واحدهای درمانی، آماده ارائه خدمات ضروری و تخصصی دندانپزشکی شامل



همایش بزرگ «سلامت بانوی ایرانی» در صنعت نفت؛ تأکید بر تعادل جسم و روان به عنوان رکن اصلی خانواده و جامعه



ضمن اشاره به اهمیت سلامت زنان به عنوان رکن اصلی خانواده گفت: سلامتی به معنای تعادل جسمی، روانی و اجتماعی است که نیازمند حمایت‌های ویژه، آموزش‌های مستمر و محیط خانوادگی و کاری سالم و امن می‌باشد. وی افزود: بانوان حافظان سلامت در خانواده و جامعه هستند، آگاهی آنها در حوزه‌های سلامت جسم و روان نه تنها به نفع خودشان، بلکه به سود کل خانواده و جامعه است. در حوزه امور زنان و خانواده، تلاش بر آن است که با فراهم آوردن بسترهای مناسب، شرایطی ایجاد شود که بانوان شاغل بتوانند با آرامش خاطر و اطمینان، تعادل میان مسئولیت‌های کاری و خانوادگی خود را حفظ کنند. سیدمومنی در خصوص برگزاری این همایش افزود: برگزاری این همایش با هدف ارتقای سطح آگاهی بانوان و ایجاد انگیزه برای پیگیری مسائل مرتبط با سلامت برنامه‌ریزی شده است.

همزمان با هفته ملی سلامت بانوی ایرانی، دومین همایش تخصصی سلامت زنان با همکاری سازمان بهداشت و درمان و امور زنان و خانواده شرکت ملی نفت ایران، در تاریخ ۲۷ مهرماه در سالن شهید بهشتی برگزار شد. این همایش فرصتی برای بررسی جامع ابعاد سلامت جسمی، روانی و اجتماعی بانوان شاغل در صنعت نفت فراهم آورد به گزارش پایگاه اطلاع رسانی سازمان و به نقل از پایگاه امور زنان و خانواده شرکت ملی نفت ایران، دومین همایش سلامت بانوان در هفته ملی سلامت بانوی ایرانی به همت امور زنان و خانواده شرکت نفت و همکاری سازمان بهداشت و درمان صبح امروز (یکشنبه ۲۷ مهرماه) در سالن شهید بهشتی برگزار شد. در کنار این همایش غرفه‌های سلامت با موضوعات: روانشناسی، مامایی، پرستاری و تغذیه و رژیم‌درمانی آماده ارائه خدمت به همکاران بودند. مشاور مدیرعامل شرکت نفت در امور زنان و خانواده

مکمل‌های غذایی و زمان مصرف آنها و نتیجه اطلاعات نادرست تغذیه‌ای از دیگر موضوعات سخنرانی ایشان بود.

● سلامت زنان پشتوانه تاب‌آوری فردی، اجتماعی و خانوادگی

ملیکا مهرپرور، متخصص زنان و زایمان در این همایش به محورهای کمک‌کننده به حفظ سلامت بانوان اشاره کرده و گفت: افزایش آگاهی در مورد تاب‌آوری، آموزش مهارت‌های علمی و کاربردی برای مدیریت بحران و تشویق زنان محورهای اصلی حفظ سلامت هستند.

دکتر مهرپرور به تشریح ساختار آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی زنان پرداخته و انواع کیست تخمدان را معرفی کرد. وی همچنین راه‌های ایمن‌سازی را توضیح داد

● با خودمان مهربان باشیم

دکتر ژیان، دکترای مشاوره خانواده به علل ایجاد خشم در افراد پرداخته و گفت: گاهی برای جبران خشم رفتارهایی با فرزندان و اطرافیان انجام می‌دهیم که آن رفتارها موجب ایجاد آسیب‌های بعدی می‌شوند. وی تاکید کرد: برای جلوگیری از احساس گناه ناشی از رفتارهای خشمگینانه در هنگام خشم نیاز داریم با خودمان مهربان باشیم و رفتار شفقت‌ورزانه با خود داشته باشیم.

فرشاد ژیان ادامه داد: به یاد داشته باشیم که نمی‌توانیم والد کامل باشیم اما می‌توانیم والد کافی باشیم.

وی ادامه داد: از همه شما دعوت می‌کنم که با مشارکت فعال در برنامه‌های این هفته و استمرار آن در طول زمان گامی موثر در بهبود کیفیت زندگی و سلامت خود و دیگر بانوان بردارید.

● تغذیه متعادل، نه تنها پایه و اساس سلامت جسمی و ذهنی بلکه کلید پیشگیری از بیماری‌های مزمن و ناتوان‌کننده است

دکتر طاهری، رئیس شورای تخصصی بهبود تغذیه به تعریف سلامتی پرداخت و گفت: سلامتی برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی است و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو. وی افزود: تغذیه سالم بسیار مهم است چون بخش اصلی سبک زندگی را تشکیل می‌دهد. چه بسا افرادی که از نظر ظاهری سلامت هستند اما عملاً سالم نیستند. تغذیه متعادل، نه تنها پایه و اساس سلامت جسمی و ذهنی است بلکه کلید پیشگیری از بیماری‌های مزمن و ناتوان‌کننده نیز محسوب می‌شود.

طاهری ادامه داد: تحقیقات علمی به طور مکرر نشان داده‌اند که الگوی غذایی سالم می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا و حتی برخی انواع سرطان‌ها را به طور قابل توجهی کاهش دهد.

وی به برخی از باورهای نادرست تغذیه از جمله: "کربوهیدرات‌ها باعث چاقی می‌شوند، قند میوه‌ها مضر است و تفاوت روغن حیوانی و روغن گیاهی نیز اشاره کرد.





بافت پستان با استفاده از اشعه ایکس که از آن هم برای پیدا کردن افراد مشکوک و شناسایی سرطان پستان و هم برای بررسی توده‌های پستانی استفاده می‌شود.

سرطان پستان هرچه زودتر تشخیص داده شود به همان میزان شانس موفقیت و ریشه‌کنی آن بیشتر است.

وی علائم هشداردهنده سرطان پستان را برشمرد و گفت: ابتلا به سرطان پستان در بستگان درجه یک، وجود بستگان درجه یک با سابقه سرطان تخمدان، سرطان پستان در سینه مقابل، ابتلا به سرطان در هر قسمت از بدن، زنانی که هرگز زایمان نکرده‌اند، زنان خیلی چاق، سابقه بیماری‌های خوش‌خیم پستان، قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی و زنانی که دیر یائسه شده‌اند، مستعد ابتلا به سرطان پستان هستند. قیصری عوامل مرتبط با سبک زندگی و رژیم‌های کاهنده خطر را نیز معرفی کرد.

وی به ضرورت انجام تست پاپ اسمیر نیز اشاره کرد و گفت: این آزمایش تغییرات پیش سرطانی احتمالی را در سلول‌های رحم نشان می‌دهد. اگر این تغییرات در مراحل ابتدایی کشف و درمان نشود، ممکن است به تغییرات سرطانی تبدیل شوند.

وی ادامه داد سرطان دهانه رحم، یکی از شایع‌ترین سرطان‌های زنان است که بعد از سرطان سینه از جمله بیماری‌های سخت در میان زنان به حساب می‌آید. این بیماری به دلیل رشد غیرطبیعی سلول ایجاد می‌شود و این سلول‌ها می‌توانند به دیگر اعضای بدن گسترش یابند.

قیصری همچنین توضیحاتی در خصوص علائم بالینی این سرطان نیز ارائه کرد.

وی در ادامه به تعریف خشم به عنوان یک واکنش هیجانی ناخوشایند اما سالم، پرداخت و گفت: خشم زمانی موجب بیماری‌های روان‌تنی می‌شود که در مواجهه با آن رفتار منفی نشان دهیم. احساس خشم ناشی از ناکامی، تحقیر شدن، پامال شدن حق یا تهدید شدن است که می‌تواند به صورت خشونت کلامی، تنفر، حسادت، غرض‌ورزی یا ناراحتی بروز کند. ژیان، بالا رفتن فشار خون، بالا رفتن قند خون، بالا رفتن ضربان قلب، آسیب به کلیه‌ها، خستگی مفرط، اضطراب، سوءهاضمه، زخم معده، دردهای بدنی، مشکلات ریوی و در نهایت کوتاه شدن عمر را به عنوان اثرات جسمانی خشم برشمرد و گفت: بهترین راه بروز خشم رفتار جرات‌ورزانه و حرف زدن در مورد هیجانات برانگیزاننده آن است که باید در این خصوص بین رک بودن و جسور بودن تفاوت قائل شد. در رفتار پرخاشگرانه احترام وجود ندارد اما رفتار جرات‌ورزانه با احترام همراه است. وی به راه‌های کنترل خشم اشاره کرده و گفت: راه‌حل کوتاه مدت کنترل خشم، ترک محیط و تنفس دیافراگمی است. راه‌حل میان‌مدت کنترل خشم، پیش‌بینی اتفاقات آینده و راه‌حل بلندمدت کنترل خشم، ورزش، یوگا، مدیتیشن و ریلکسیشن است.

● تشخیص به موقع سرطان پستان عامل موفقیت درمان آن

سوسن قیصری، کارشناس مامایی در ادامه این همایش به ماموگرافی و ضرورت انجام آن در زنان اشاره کرده و گفت: ماموگرافی روشی است برای شناسایی نواحی غیرطبیعی

سلامت روان؛ سرمایه تاب‌آوری صنعت نفت در بحران‌ها

تاکید دکتر گران‌پی نقش حیاتی **سلامت روان** در تاب‌آوری صنعت نفت در برابر بحران‌ها



هر سال نقشه راه دولت‌ها و نهادهای سلامت برای ارتقای سلامت روان را مشخص می‌کند.

وی افزود: با توجه به بحران‌های اقتصادی، زیست‌محیطی و جنگ در برخی مناطق جهان، شعار امسال «دسترسی به خدمات سلامت روان در بحران‌ها و شرایط اضطراری؛ یک اولویت همگانی» انتخاب شده است. در ایران نیز این مناسبت به صورت «هفته سلامت روان» از ۱۸ تا ۲۴ مهر برگزار می‌شود و هدف آن ارتقای آگاهی عمومی و اصلاح نگرش جامعه نسبت به موضوع سلامت روان است.

وی در ادامه با اشاره به مسئولیت خود در شورای تخصصی سلامت روان صنعت نفت و پدافند غیرعامل گفت سلامت روان تنها یک مسئله فردی نیست؛ بلکه سرمایه‌ای جمعی برای افزایش تاب‌آوری ملی و سازمانی است. در صنعت نفت، که ذاتاً با بحران‌های صنعتی و محیطی روبه‌روست، آمادگی روانی کارکنان برای مقابله با بحران‌ها همان قدر اهمیت دارد که ایمنی تجهیزات. توجه جدی به سلامت روان باعث می‌شود بازگشت به شرایط عادی پس از بحران سریع‌تر، پایدارتر و کم‌هزینه‌تر انجام گیرد.

به مناسبت هفته سلامت روان، روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر گفت‌وگویی با دکتر سعید گران‌پی، متخصص اعصاب و روان، رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر، رئیس شورای تخصصی سلامت روان صنعت نفت و رئیس پدافند غیرعامل در امور بهداشت و درمان منطقه پارس انجام داده است. دکتر گران‌پی در این گفت‌وگو ضمن مرور تاریخچه روز جهانی سلامت روان، بر نقش حیاتی سلامت روان در تاب‌آوری صنعت نفت در برابر بحران‌ها تأکید کرد و از ضرورت آموزش، همکاری بین‌بخشی و حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر سخن گفت.

دکتر گران‌پی در ابتدا درباره تاریخچه روز جهانی سلامت روان گفت: اولین بار در ۱۰ اکتبر ۱۹۹۲، فدراسیون جهانی بهداشت روان این روز را با هدف آموزش عمومی درباره مسائل سلامت روان تعیین کرد. از سال ۱۹۹۴ نیز هر ساله شعاری متناسب با شرایط جهانی در این روز اعلام می‌شود. نخستین شعار آن سال «بهبود کیفیت خدمات بهداشت و روان در سراسر جهان» بود. از آن زمان تا امروز، شعار

جدیدی طراحی شده تا کارکنان آسیب‌دیده تنها نمانند و از حمایت روانی و اجتماعی سازمان برخوردار باشند. حس حمایت روانی از سوی مدیران نقش بزرگی در کاهش استرس کارکنان و تسریع بهبودی روانی و جسمی آنان دارد.

درخصوص محور روز پنجم «دسترسی به خدمات سلامت روانی - اجتماعی در بحران»، رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر گفت:

در مناطق عملیاتی دورافتاده، ارائه خدمات مشاوره تلفنی و آنلاین از مؤثرترین روش‌هاست. همچنین تیم‌های سیار روان‌شناسی و مشاوره به‌طور مستمر به کارکنان و خانواده‌های آنان خدمات ارائه می‌دهند. با این حال، کمبود نیروی انسانی متخصص همچنان یکی از چالش‌های اصلی در این حوزه است و اصلاح ساختاری از سوی مدیران ارشد صنعت برای تقویت این بخش ضروری است.

او در ادامه با اشاره به روز ششم با عنوان «حمایت ویژه از گروه‌های آسیب‌پذیر» اظهار داشت:

کودکان، سالمندان، زنان سرپرست خانوار و کارکنانی که سابقه مشکلات روانی دارند از جمله گروه‌های آسیب‌پذیر محسوب می‌شوند. این افراد نیازمند برنامه‌های حمایتی خاص شامل مشاوره رایگان، جلسات گروهی و بسته‌های آموزشی هستند که باید به‌صورت هدفمند طراحی و اجرا شود.

در مورد آخرین محور هفته سلامت روان، یعنی «خانواده، پناهگاه امن در بحران»، دکتر گران‌پی تأکید کرد:

خانواده نخستین و مهم‌ترین سنگر حمایت روانی است. اگر اعضای خانواده مهارت‌های گفت‌وگو، همدلی و مدیریت استرس را یاد بگیرند، عبور از بحران‌ها آسان‌تر خواهد بود. خانواده منبع اصلی انرژی روانی کارکنان صنعت نفت است. متأسفانه سواد سلامت روان در جامعه در سطح مطلوبی نیست و به همین دلیل برگزاری دوره‌های آموزشی برای کارکنان و خانواده‌هایشان از اولویت‌های اساسی ما در ارتقای آمادگی برای مقابله با بحران‌هاست.

وی در پایان گفت:

سلامت روان یک فرایند مداوم است، نه یک مناسبت مقطعی. باید در تمام روزهای سال، نه فقط در هفته سلامت روان، به آموزش، پیشگیری و حمایت روانی توجه کنیم تا در برابر بحران‌ها تاب‌آورتر و مقاوم‌تر باشیم.

در خصوص روز نخست هفته سلامت روان با عنوان «آمادگی سازمان‌یافته پیش از بحران، تاب‌آوری پایدار»، دکتر گران‌پی اظهار داشت:

پدافند غیرعامل یعنی پیشگیری هوشمندانه. ما در حوزه بهداشت و درمان صنعت نفت منطقه پارس برنامه‌هایی چون برگزاری مانورهای روانی-اجتماعی، آموزش کارکنان و تشکیل تیم‌های مداخله در بحران پیش از وقوع حادثه را در دستور کار داریم. این اقدامات به ایجاد آمادگی روانی و تاب‌آوری پایدار کمک می‌کند. البته کمبود نیروی انسانی متخصص در این حوزه از چالش‌های جدی ماست که امیدواریم با همکاری مدیران صنعت برطرف شود. آموزش مدیران درباره اهمیت سلامت روان در مدیریت شرایط اضطراری نیز از اولویت‌های مهم ماست.

او درباره شعار روز دوم با عنوان «همکاری بین‌بخشی، کلید مدیریت بحران» گفت:

هیچ سازمانی به تنهایی قادر به مهار بحران‌ها نیست. در پدافند غیرعامل بهداشت و درمان منطقه پارس، همکاری گسترده‌ای با هلال احمر، دانشگاه‌های علوم پزشکی بوشهر و شیراز، اورژانس و نهادهای محلی داریم. این همکاری‌ها منجر به هم‌افزایی توان و امکانات و افزایش چندبرابری ظرفیت پاسخگویی به بحران‌ها شده است. همچنین آموزش مهارت‌های مدیریت استرس و تاب‌آوری در کارکنان و جامعه پیرامونی از اقدامات کلیدی در این زمینه است.

دکتر گران‌پی در ادامه با اشاره به محور روز سوم «سواد سلامت روان و روایت رسانه در بحران» افزود:

رسانه‌ها نقش دوگانه‌ای دارند؛ می‌توانند به ترمیم روان جامعه کمک کنند یا اضطراب عمومی را افزایش دهند. روایت علمی، دقیق و مسئولانه در بحران‌ها حیاتی است. ما بر آموزش خبرنگاران و تولید محتوای درست در حوزه سلامت روان تأکید داریم تا رسانه‌ها به‌جای ایجاد نگرانی، زمینه آرامش و تاب‌آوری جامعه را فراهم کنند. حتی شیوه انعکاس اخبار می‌تواند بر میزان اضطراب جامعه تأثیر مستقیم بگذارد.

وی درباره روز چهارم هفته سلامت روان با محور «از تجربه بحران تا افق التیام» گفت:

تجربه‌های گذشته، به‌ویژه حوادث صنعتی، درس‌های ارزشمندی برای ما داشته‌اند. بر همین اساس، پروتکل‌های

پوشش ۱۰۰ درصدی واکسیناسیون کودکان خدمات گیرنده بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران



بیماری فیل کتونوری نوزاد و سندروم متابولیک ارثی می‌باشد؛ شنوایی نیز بین روزهای سوم تا پنجم بعد از تولد و به‌منظور اطمینان از مبتلا نبودن نوزاد به برخی بیماری‌ها انجام می‌شود که فقط در صورت تشخیص به‌موقع قابل پیشگیری خواهد بود.

وی با اشاره به اهمیت انجام مراقبت سه تا پنج روزگی برای نوزاد، گفت: این مراقبت فرصت مناسبی برای شناسایی یا غربالگری بیماری‌های مادرزادی از جمله بیماری‌های قلبی و متابولیکی که بعد از سه روزگی علامت‌دار می‌شوند و برخی ناهنجاری‌هایی که ممکن است در اولین معاینه در بیمارستان پنهان مانده باشد، است.

مسئول پایش رشد کودکان واحد بهداشت خانواده بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران افزود: مراقبت کودکان از سن سه تا پنج روزگی شروع می‌شود و تا ۶۰ ماهگی (۵ سالگی) ادامه دارد و خدمات مختلف در سنین سه تا پنج روزگی، ۱۴ تا ۱۵ روزگی، ۳۰ تا ۴۵ روزگی، ۴، ۶، ۷، ۹، ۱۲، ۱۵ و ۱۸ ماهگی و ۲۴، ۳۰، ۳۶، ۴۸ و ۶۰ ماهگی ارائه می‌گردد.

وی اضافه کرد: ارزیابی و معاینات پزشکی، ارزیابی علائم و نشانه‌های خطر در کودک، بررسی واکسیناسیون کودک، پایش رشد (وزن و قد) و دور سر، ارزیابی وضعیت تغذیه،

مسئول پایش رشد کودکان واحد بهداشت خانواده بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران گفت: ۱۰۰ درصد از کودکان زیر پنج سال خدمات گیرنده برای ارزیابی سلامت جسمانی، تکامل و سلامت روان به طور مرتب به این واحد مراجعه و از خدمات بهداشتی استفاده می‌کنند.

پریس هراسمندی همزمان با آغاز هفته ملی کودک در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران با اعلام اینکه در حال حاضر ۳۸۰ کودک زیر پنج سال زیر پوشش واحد واکسیناسیون قرار دارند افزود: با توجه به ارایه خدمات مناسب به کودکان، از خانواده‌ها تقاضا داریم نسبت به مراجعه به موقع و مرتب برای دریافت خدمات ویژه کودکانشان توجه کافی و لازم داشته باشند.

وی با اشاره به خدمات برنامه سلامت کودکان در این واحد اضافه کرد: این خدمات شامل مراقبت‌های دوران نوزادی، مراقبت‌های کودک سالم، ویزیت و ثبت خدمات کودک بیمار، مشاوره شیردهی و ارائه آموزش‌های لازم است.

هراسمندی خاطرنشان کرد: اولین مراقبت نوزاد پس از تولد در سه تا پنج روزگی انجام می‌شود که علاوه بر مراقبت نوزاد توسط کارکنان بهداشتی و انجام ویزیت پزشک خدماتی از جمله آزمایش‌های غربالگری، کم‌کاری تیروئید مادرزادی،



”

هراسمندی خاطر نشان کرد: اولین مراقبت نوزاد
پس از تولد در سه تا پنج روزگی انجام می شود
که علاوه بر مراقبت نوزاد توسط کارکنان
بهداشتی و انجام ویزیت پزشک، خدماتی از
جمله آزمایش های غربالگری، کم کاری تیروئید
مادرزادی، بیماری فنیل کتونوری نوزاد و
سندروم متابولیک ارثی می باشد

“

اعلام کرد.

۸۰ درصد نوزادان تحت پوشش از شیرمادر تغذیه می کنند
مسئول پایش رشد کودکان واحد بهداشت خانواده بهداشت
و درمان صنعت نفت گچساران همچنین این نکته را یادآور
شد: بر اساس آخرین بررسی ها، ۸۰ درصد از کودکان خدمات
گیرنده در ۶ ماه نخست عمر به صورت انحصاری از شیر مادر
تغذیه می کنند.

هراسمندی بیان کرد: این آمار نشان می دهد مادران از فواید
بی شمار شیر مادر مطلع هستند.

هشت اکتبر روز جهانی کودک و ۱۵ تا ۲۱ مهرماه هفته ملی
کودک نام گذاری شده است.

ارزیابی سلامت دهان و دندان کودک، تجویز مکمل ها،
ارزیابی بدرفتاری با کودک، غربالگری کودک از نظر تکامل،
ارائه راهنمایی هایی برای والدین و سایر خدمات به کودک
ارائه می شود.

هراسمندی ادامه داد: با استفاده از پرسشنامه های تکامل
در سنین غربالگری ۶، ۱۲، ۲۴، ۳۶ و ۶۰ ماهگی و همچنین
سوالات تکامل در سنین ۲، ۹، ۱۸ و ۴۸ ماهگی می توان از
سلامت تکامل فرزند باخبر شد.

به گفته وی، در صورت وجود هرگونه مورد غیرطبیعی و یا
مواردی که کودک نیازمند توجه و مراقبت ویژه باشد، ضمن
آموزش والدین، بر حسب مورد کودک به پزشک یا متخصص
مربوطه ارجاع می شود و تا حصول نتیجه توسط واحد ارجاع
دهنده پیگیری می گردد.

● زمان بندی واکسن نوزادان

وی در ادامه با بیان اینکه واکسن نوزادان یکی از دغدغه های
بزرگ والدین پس از به دنیا آمدن فرزندشان است توضیح
داد: واکسن ها، میکروب یا ویروس ضعیف شده ای هستند که
با ایجاد آنتی بادی، از بدن در برابر بیماری های جدی و کشنده
مراقبت می کنند.

هراسمندی اضافه کرد: برنامه واکسن نوزادان از بدو تولد
شروع و کودکان در هر بازه سنی، واکسن های مخصوص همان
سن را دریافت می کنند.

وی زمان بندی واکسن نوزادان را بدو تولد، دو ماهگی، چهار
ماهگی، ۶ ماهگی، ۱۲ ماهگی، ۱۸ ماهگی و چهار تا ۶ سالگی

همایش باشکوه «سالمندی پویا» با حضور مدیران صنعت نفت آبادان؛ تجلی تعهد به سرمایه‌های انسانی در هفته سلامت روان



صنعت نفت و روابط عمومی شرکت پالایش آبادان، در راستای اهداف سازمان بهداشت و درمان نفت مبنی بر ارتقاء سطح سلامت جسمی و روانی جامعه تحت پوشش و حفظ منزلت پیشکسوتان، شکل گرفت. این مراسم در فضایی صمیمی و محترمانه، پس از قرائت آیات قرآن، پخش سرود ملی و ادای احترام به آن، با نمایش کلیپی تأثیرگذار با موضوع سالمندی آغاز شد.

در این همایش، نقش مدیریت بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان، به روشنی در تمرکز بر خدمات نوین و تخصصی نمایان بود. دکتر بستانی، رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان، ضمن خیر مقدم به حضار گرمی و قدردانی از یک عمر تلاش کارکنان بازنشسته، اعلام کرد که با هدف گسترش خدمات تخصصی و هدفمند، کلینیک سلامت سالمندان به زودی با حضور دکتر سعید سعیدی‌مهر، متخصص طب سالمندی، در بیمارستان نفت آبادان راه‌اندازی خواهد شد. این اقدام

به مناسبت گرامیداشت هفته سلامت روان، مدیریت بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان با همکاری مجموعه‌های کلیدی منطقه، همایشی با عنوان «سالمندی پویا، زندگی با کیفیت» را در تاریخ ۲۴ مهرماه برگزار کرد. این گردهمایی ارزشمند که در سالن سینما باشگاه پیروز و با استقبال بی‌نظیر بازنشستگان و خانواده‌های تحت پوشش برگزار شد. اوج این همایش، اعلام خبر راه‌اندازی کلینیک تخصصی سلامت سالمندان در بیمارستان نفت آبادان توسط دکتر محمدرضا بستانی بود که نشان از تمرکز ویژه مدیریت بهداشت و درمان منطقه بر ارتقاء کیفی خدمات برای این قشر دارد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان آبادان، همایش «سالمندی پویا، زندگی با کیفیت» با مشارکت مؤثر اداره آموزش و تجهیز نیروی انسانی شرکت پالایش آبادان، صندوق بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه کارکنان

با مشارکت دادن حضار، به اهمیت الگوی سالم خواب و نحوه مراقبت از چهار گنجینه مهم دوران سالمندی: (حافظه و ذهن، احساسات، ارتباطات اجتماعی، و مفهوم معنا) پرداخت و تلاش‌های این واحد برای تقویت بنیه روانی جامعه تحت پوشش را به نمایش گذاشت. حضور فعالانه ماریا اهتمام، مسئول مرکز مشاوره و سلامت روان، در میان مدعوین، نیز نشان از اهمیت این واحد در پیشبرد اهداف سلامت روانی جمعیت تحت پوشش داشت.

این همایش با استقبال گرم شرکت‌کنندگان و گفت‌وگوی صمیمانه میان بازنشستگان و مسئولین حاضر از جمله دکتر بستانی، دکتر شمشیرساز (رییس اداره آموزش پالایشگاه)، آقای میر افضل (رییس کانون بازنشستگان)، دکتر غلام ابوالفضل (مدیر تیم سلامت) و آقای مهدوی (رییس حراست بهداشت و درمان)، برگزار شد. در پایان، مسابقه‌ای با موضوع تاب‌آوری جهت تقویت نشاط جمعی برگزار شد و هدایایی به رسم یادبود از طرف اداره آموزش شرکت پالایش آبادان و تعدادی شاخه‌های گل از سوی صندوق بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه کارکنان به شرکت‌کنندگان اهدا گردید.

شایان ذکر است شرکت در این همایش علاوه بر خانواده‌های بزرگ صنعت نفت آبادان، برای عموم مردم آزاد بود.

مهم، پاسخی عملی به نیازهای بهداشتی جمعیت بازنشسته و نشان‌دهنده اولویت مدیریت منطقه در بهبود سطح رفاه و درمان پیشکسوتان است.

در ادامه، دکتر سعید سعیدی‌مهر، متخصص طب سالمندی، سخنرانی جامع و مفیدی ارائه داد. ایشان با نگاهی تخصصی به ابعاد مختلف سلامت در دوران طلایی سالمندی، بر سلامت جسمانی، اهمیت شیوه صحیح مصرف دارو، تغذیه مناسب و میزان تحرک مفید تمرکز کرد. همچنین، راهکارهای پیشگیری از بیماری‌های شایع و مراقبت‌های جسمی متناسب با سن را به صورت کاربردی تشریح نمود که مورد توجه شرکت‌کنندگان قرار گرفت. در میان برنامه، غرفه سلامت مستقر در سالن، فرصتی را برای داوطلبان فراهم آورد تا ضمن اندازه‌گیری فشار خون و قند خون خود، گامی در جهت مراقبت‌های پیشگیرانه بردارند.

بخش دوم همایش، با محوریت سلامت روان و تلاش مؤثر همکاران مرکز مشاوره و سلامت روان بهداشت و درمان آبادان، ادامه یافت. سارا ترویجی، کارشناس ارشد روانشناسی، بر سلامت روان پیشکسوتان تمرکز کرد و سخنرانی اثربخشی در خصوص مفهوم حیاتی تاب‌آوری، راهکارهای عملی جهت حفظ امید و افزایش نشاط روانی در مواجهه با چالش‌های زندگی ارائه نمود. در ادامه ایشان





افتتاح نخستین مرکز سوختگی پیش بیمارستانی در پالایشگاه بندرعباس، گامی مؤثر در ارتقاء ایمنی صنعت نفت



بهره‌برداری رسید.

این مرکز که با هدف ارتقای چشمگیر آمادگی در مواجهه با حوادث احتمالی، ارائه خدمات درمانی استاندارد و کاهش عوارض حوادث سوختگی راه‌اندازی شده، مجهز به تجهیزات حیاتی مانند دوش‌های ایستاده، وان‌های آب سرد و دستگاه‌های احیای قلبی (CPR) است. این تجهیزات به پرسنل امدادی اجازه می‌دهد تا بلافاصله پس از وقوع سوختگی، روند خنک‌سازی و مراقبت‌های اولیه را آغاز کرده و از بروز عوارض جدی‌تر جلوگیری نمایند.

در مراسم افتتاح این مرکز دکتر کرباسچی، رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت هرمزگان، بر لزوم سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های ایمنی و درمانی تأکید کرد و افتتاح این مرکز را گامی مؤثر در افزایش ضریب ایمنی در محیط‌های صنعتی برشمرد. وی ضمن اشاره به یکی از اهداف محوری سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در تضمین سلامت کارکنان افزود: این مرکز با هدف جلوگیری از آسیب‌های ثانویه در لحظات اولیه حادثه تاسیس شده و زیر نظر درمانگاه طب صنعتی پالایشگاه

همزمان با هفتم مهر، روز ملی آتش‌نشانی و ایمنی، نخستین و مجهزترین مرکز تخصصی سوختگی پیش‌بیمارستانی در صنایع استان هرمزگان با حضور رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت هرمزگان و مدیرعامل پالایشگاه نفت بندرعباس افتتاح شد. این اقدام در راستای تقویت پروتکل‌های ایمنی و آمادگی در برابر حوادث احتمالی، به‌ویژه آتش‌سوزی که همواره یکی از ریسک‌های جدی در صنایع نفتی و پالایشگاه‌ها محسوب می‌شود، صورت گرفته است.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان هرمزگان، با توجه به ماهیت پرخطر فرآیندهای صنعتی در پالایشگاه‌ها، وجود زیرساخت‌های درمانی تخصصی مانند مراکز سوختگی پیش‌بیمارستانی از اهمیت بالایی برخوردار است. این مراکز با فراهم آوردن امکانات اولیه و حیاتی در دقایق اولیه پس از وقوع حادثه، نقش کلیدی در کاهش شدت آسیب‌ها، جلوگیری از وخامت حال مصدوم و افزایش شانس بقا ایفا می‌کنند. این پروژه با نظارت کامل بهداشت و درمان و همکاری گسترده شرکت پالایش نفت بندرعباس در منطقه عملیاتی این شرکت به



”

وی تأکید کرد: «هرچند در مجموعه پالایشگاه همواره ایمنی در اولویت است و امیدواریم هرگز نیازی به استفاده از این امکانات تخصصی پیش نیاید، اما وظیفه ما فراهم سازی کامل ترین زیرساخت های ایمنی و درمانی برای حفاظت از جان و سلامت کارکنان است.»

“

که در شرایط اضطراری، امکان انتقال سریع، ایمن و مجهز مصدومان به مراکز درمانی بالاتر فراهم خواهد بود. راه اندازی این مراکز، نشان دهنده تعهد صنعت نفت به اولویت بخشی به مقوله ایمنی و توجه به تأمین رفاه و سلامت نیروی انسانی در محیط های عملیاتی است.

فعالیت می کند. همچنین تمام تجهیزات آن با رعایت آخرین استانداردهای ایمنی و درمانی و تحت نظارت کارشناسان بهداشت و درمان صنعت نفت هرمزگان تهیه و نصب شده است.

مدیرعامل شرکت پالایش نفت بندرعباس نیز در سخنانی، راه اندازی این مرکز تخصصی را گامی استراتژیک در راستای پیش بینی، پیشگیری و مدیریت مؤثر حوادث در این مجتمع بزرگ صنعتی دانست. وی تأکید کرد: «هرچند در مجموعه پالایشگاه همواره ایمنی در اولویت است و امیدواریم هرگز نیازی به استفاده از این امکانات تخصصی پیش نیاید، اما وظیفه ما فراهم سازی کامل ترین زیرساخت های ایمنی و درمانی برای حفاظت از جان و سلامت کارکنان است.»

در حاشیه این مراسم، مرکز نگهداری و به روزرسانی ناوگان آمبولانس های پالایشگاه نفت بندرعباس نیز به عنوان یک پروژه پشتیبانی حیاتی به بهره برداری رسید. این مرکز جدید به صورت مستمر وضعیت فنی و تجهیزات پزشکی تمامی آمبولانس های فعال در پالایشگاه را کنترل و به روزرسانی می کند تا اطمینان حاصل شود

یک بمب فسقلی و رازهای سلامتی



در تهیه بسیاری از غذاهای دیگر هم مصرف می‌شود. با وجود اینکه تخم‌مرغ به سادگی در دسترس است، اما برخی از افراد به دلیل ناآگاهی از میزان مواد مغذی تخم‌مرغ به خوردن روتین آن در سبد غذایی خانواده اهمیت چندانی نمی‌دهند.

● تخم‌مرغ یکی از بهترین منابع پروتئین با کیفیت بالا محسوب می‌شود

وی افزود: هر تخم‌مرغ حاوی ۶ تا ۷ گرم پروتئین کامل است که نقش مهمی در ساخت و ترمیم بافت‌ها و عضلات بدن دارند. این پروتئین از کیفیت بالایی برخوردار است که بدن به راحتی می‌تواند از آن برای حفظ و تقویت عضلات استفاده کند.

● تخم‌مرغ منبعی از چربی‌های سالم، به‌ویژه اسیدهای چرب امگا-۳ است

رحمانی اظهار داشت: اسیدهای چرب موجود در تخم‌مرغ برای سلامت قلب و عروق بسیار مفید هستند. این اسیدها می‌توانند به کاهش التهاب در بدن کمک

کارشناس تغذیه و رژیم‌درمانی بیمارستان نفت گچساران گفت: تخم‌مرغ منبع غنی از پروتئین و مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌ها و موادمعدنی ضروری است. غذای کاملی که به دلیل ارزش غذایی بالا، نقش کلیدی در حفظ سلامت بدن دارد. این ماده غذایی برای رشد جسمی و مغزی کودکان نیز جایگاه ویژه‌ای دارد.

ریحانه رحمانی به مناسبت ۹ اکتبر مصادف با ۱۷ مهرماه روز جهانی تخم‌مرغ در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران عنوان کرد: توصیه‌های غذایی در مورد تعداد تخم‌مرغ‌های مجاز در هفته در سراسر جهان با هم فرق می‌کند. در برخی کشورها، توصیه می‌شود که بیشتر از دو یا سه تخم‌مرغ در هفته مصرف نشود، در حالی که در برخی دیگر، مصرف هفت تخم‌مرغ در هفته نیز مجاز است.

● تخم‌مرغ در سفره ایرانیان چه جایگاهی دارد؟

وی بیان کرد: این ماده غذایی به دلیل ارزان بودن قابل دسترسی برای اکثر افراد است. بنابراین از گذشته تاکنون نه تنها به صورت یک وعده غذایی استفاده می‌شود بلکه

کرده و برای بهبود عملکرد مغز نیز مؤثر باشند. هر چند که در تخم مرغ چربی‌های اشباع شده نیز وجود دارد اما مقدار آن کم بوده و برای اکثر افراد سالم مشکلی ایجاد نمی‌کند. همچنین کلسترول موجود در تخم مرغ برخلاف باور عموم برای بدن خطرناک نیست.

● تخم مرغ دارای طیف گسترده‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی است

وی به فواید مصرف تخم مرغ اشاره و بیان کرد: ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در تخم مرغ برای حفظ سلامت عمومی بدن لازم هستند. مانند ویتامین B12، که برای سلامت مغز و تولید گلبول‌های قرمز ضروری است. ویتامین D، تخم مرغ که برای جذب کلسیم و حفظ سلامت استخوان‌ها بسیار مهم است. ویتامین A، تقویت‌کننده بینایی، سلامت پوست و سیستم ایمنی بدن است. ویتامین E، به عنوان یک آنتی‌اکسیدان، عمل می‌کند و برای سلامت قلب نیز مفید است. ویتامین B2 (ریبوفلاوین)، که به تولید انرژی و بهبود متابولیسم بدن کمک می‌کند. فسفر، که برای سلامت استخوان‌ها، دندان‌ها و تولید انرژی مهم است. آهن، که به تولید هموگلوبین در خون کمک کرده و برای انتقال اکسیژن در بدن حیاتی است. روی، که برای تقویت سیستم ایمنی و رشد و توسعه سالم بدن ضروری است.

رحمانی خاطرنشان کرد: تخم مرغ‌های محلی یا غنی شده با امگا ۳ ارزش غذایی بالاتری دارند. این تخم مرغ‌ها حاوی مقادیر بیشتری از چربی امگا ۳ و ویتامین‌های A و E هستند. بنابراین، انتخاب این تخم مرغ‌ها می‌تواند به تامین بهتر نیازهای غذایی شما کمک کند.

● یکی از مهم‌ترین مواد مغذی موجود در تخم مرغ کولین است

به گفته کارشناس تغذیه و رژیم‌درمانی بیمارستان نفت گچساران کولین یک ماده مغذی ضروری برای بدن محسوب می‌شود، بدن برای داشتن عملکرد طبیعی خود نیازمند وجود این ماده است. کبد انسان می‌تواند مقادیر اندکی از این ماده مغذی را تولید کند اما باید از طریق رژیم غذایی نیز آن را برای بدن تامین کنیم. تخم مرغ کامل بهترین و منبع اصلی کولین است. این ماده مغذی

برای ساخت غشای سلولی و حفظ عملکرد سالم مغز و سیستم عصبی بسیار مهم است. ماده‌ای که برای زنان باردار نیز فواید بسیاری دارد، چرا که به رشد سالم مغز جنین کمک می‌کند و خطر بروز ناهنجاری‌های مادرزادی را کاهش می‌دهد.

● تخم مرغ حاوی دو آنتی‌اکسیدان مهم به نام‌های لوتئین و زآگزانتین است

رحمانی افزود: این دو آنتی‌اکسیدان برای حفظ سلامت چشم‌ها حیاتی هستند. آن‌ها می‌توانند به کاهش خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا کمک کرده و از تخریب سلول‌های چشمی جلوگیری کنند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف تخم مرغ به‌طور منظم می‌تواند به حفظ سلامت قلب کمک کند.

تخم مرغ به دلیل محتوای بالای پروتئین و مواد مغذی، یک انتخاب عالی برای حفظ وزن سالم یا کاهش وزن است. وی اضافه کرد: مصرف تخم مرغ باعث می‌شود برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. این اثر سیری کمک می‌کند تا در طول روز کمتر به سمت غذا و خوردن بیشتر بروید. همچنین مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه می‌تواند متابولیسم بدن را افزایش داده و به کنترل وزن کمک کند. تقریباً همه مردم جهان با طعم این بمب فسقلی آشنا هستند، بمبی که غنی‌ترین منبع پروتئین در جهان محسوب می‌شود و تقریباً در برنامه غذایی تمام مردم جهان سهم دارد. در تقویم جهانی روز ۹ اکتبر مصادف با ۱۷ مهرماه روز جهانی تخم مرغ است، خوراکی‌ای که به بمب پروتئین مشهور است و در میان انواع منابع پروتئین بالاترین سهم را به خود اختصاص داده است. این رویداد اولین بار در سال ۱۹۹۶ توسط کمیسیون بین‌المللی تخم مرغ آغاز شد تا آگاهی عمومی در مورد اهمیت تغذیه‌ای و نقش اقتصادی این ماده غذایی افزایش یابد.

نام‌گذاری روزی به نام تخم مرغ در حقیقت جشنی بزرگ و جهانی برای این ماده غذایی است و تلاش شده تا با ایجاد حساسیت لازم زنجیره تامین و استانداردهای کیفی تولید این ماده غذایی در جهان تقویت شود. گفتنی است کمیسیون بین‌المللی تخم مرغ (IEC) شعار امسال این روز را «تخم مرغ قدرتمند: سرشار از مواد مغذی طبیعی» اعلام کرده است.

نگار احمدی فاتح افتخار آفرین قله «اورست کوچک»



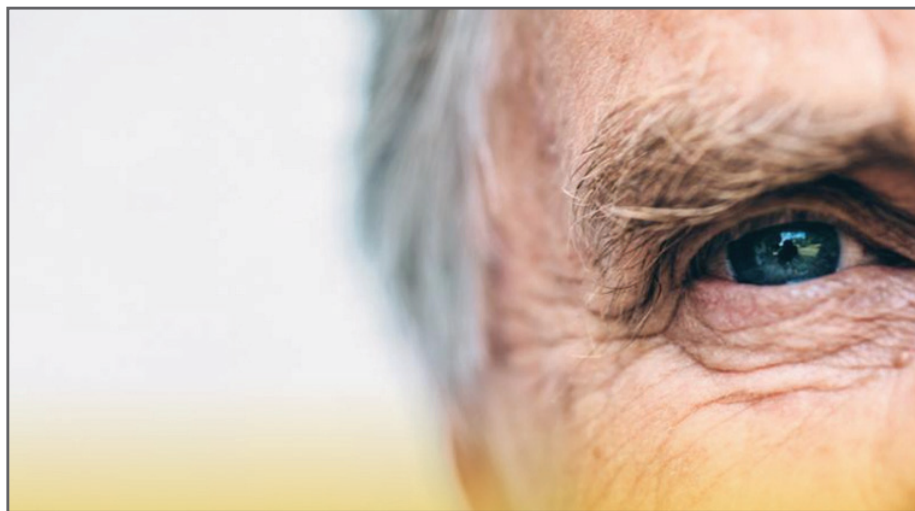
احمدی در فتح قله کازبک داشته است، و هر سال نیز با برنامه‌ریزی و تلاش تداوم می‌یابد، مایه فخر و مباهات بزرگی برای مجموعه ماست. ما به داشتن چنین کارکنان توانمند، پرتلاش و ورزشکاری که نماد اراده و پشتکار هستند، افتخار می‌کنیم.» وی همچنین ابراز امیدواری کرد که در آینده نزدیک شاهد صعود این کوهنورد شایسته به قله رفیع‌تر و دستاوردهای بزرگ‌تر در عرصه ملی و بین‌المللی باشیم.

شایان ذکر است، نگار احمدی، کارشناس علوم آزمایشگاهی شاغل در بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران، در اواخر مردادماه امسال موفق به انجام این صعود تاریخی شد. قله کازبک، که در شرق رشته کوه قفقاز مرکزی گرجستان قرار دارد، دومین کوه بلند قاره اروپا و یکی از قله‌های فنی و چالش‌برانگیز برای کوهنوردان حرفه‌ای شناخته می‌شود و صعود به آن نیازمند آمادگی جسمانی و روحی فوق‌العاده‌ای است. این بانوی کوهنورد، سابقه درخشانی در فتح قله‌های متعدد داخلی و خارجی در کارنامه ورزشی خود دارد. از جمله مهم‌ترین صعودهای وی می‌توان به قله‌های بلند و مشهوری چون آراگاتس ارمنستان (۴۰۹۰ متر)، دماوند (۵۶۱۰ متر)، علم‌کوه (۴۸۵۰ متر)، سبلان (۴۸۱۱ متر)، قاش مستان دنا (۴۴۵۰ متر)، کینو اندیکا (۴۲۲۰ متر)، کلونچین زردکوه (بیش از ۴۲۰۰ متر)، سنبران و اشترانکوه لرستان (۴۱۵۰ متر) و تشگر بندرعباس (۳۲۶۷ متر) اشاره کرد. این فتح‌های پیاپی، توانایی، استقامت و مهارت بالای وی را در مواجهه با شرایط سخت و طاقت‌فرسای کوهستان به بهترین شکل به نمایش می‌گذارد.

در اقدامی تحسین‌برانگیز که نشان از روحیه بلندپروازانه و توانمندی کارکنان خدمت بهداشت و درمان صنعت نفت دارد، نگار احمدی، کوهنورد پرافتخار گچسارانی، با فتح قله ۵۰۴۷ متری کازبک گرجستان (معروف به اورست کوچک)، نام خود را در عرصه ورزش کوهنوردی طنین‌انداز کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران، نگار احمدی کارمند شاغل در آزمایشگاه بیمارستان نفت گچساران، با صعود موفقیت‌آمیز به قله ۵۰۴۷ متری کازبک گرجستان، که به دلیل صلابت و اهمیتش در دنیای کوهنوردی با لقب «اورست کوچک» شناخته می‌شود، برگ زرین دیگری بر افتخارات خود و مجموعه بهداشت و درمان صنعت نفت افزود. این دستاورد که نمادی از تلفیق شایستگی‌های علمی و اوج آمادگی جسمانی است، موجی از غرور و تحسین را در میان همکاران برانگیخت و بار دیگر اثبات کرد که همت والا، اراده‌ای پولادین و روحیه‌ای تسلیم‌ناپذیر، گواه توانمندی‌های بی‌بدیل و بلندپروازی‌های بی‌انتهای کارکنان این مجموعه است.

مراسم تجلیل از این بانوی کوهنورد، با حضور دکتر سعید سینائی‌نژاد، سرپرست بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران و جمعی از معاونین منطقه، در فضایی صمیمی برگزار شد. دکتر سینائی‌نژاد در این مراسم، ضمن تمجید از این همت بلند و روحیه تسلیم‌ناپذیر ایشان، این افتخار را مایه مباهات بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران خواند و اظهار داشت: «موفقیت بزرگی که خانم



توصیه‌های اپتومتریست بیمارستان نفت گچساران؛ در دنیای دیجیتال ناجی چشمان خود باشید

● عوارض استفاده بیش از حد از چشمان

این اپتومتریست افزود: امروزه با توجه به سبک زندگی و فعالیت بیشتر کودکان با وسایل دیجیتال مثل گوشی و ... شاهد انفجار نزدیک‌بینی هستیم که توجه بیشتر خانواده‌ها در کنترل زمان کار با وسایل دیجیتال و رعایت بهداشت چشم‌ها را می‌طلبد.

● چگونه از چشمان خود در برابر صفحه نمایش محافظت کنیم؟

کاظمی در ادامه با بیان اینکه کار با وسایل دیجیتال مانند کامپیوتر و گوشی از مهمترین دلایل شیوع خشکی چشم می‌باشد گفت: با مصرف مایعات به میزان کافی، استفاده از عینک طبی هنگام کار با این وسایل در صورت لزوم، پلک زدن به اندازه‌ی کافی (۱۲-۱۵ بار در دقیقه)، استفاده از عینک آفتابی مناسب و استاندارد و همچنین استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی در صورت تجویز پزشک می‌توان تا حد زیادی مشکلات مربوط به خشکی چشم را کاهش داد.

● بیماری‌های رایج ناشی از پیری چشم

وی توضیح داد: چشمان ما با افزایش سن به تغییرات

اپتومتریست بیمارستان نفت گچساران عنوان کرد: روز جهانی بینایی یک روز آگاه‌سازی و آگاهی‌بخشی نسبت به اهمیت بینایی به عنوان یک موهبت الهی و چگونگی محافظت از آن می‌باشد چرا که ۸۰ درصد مشکلات منجر به نابینایی قابل پیشگیری هستند.

محسن کاظمی به مناسبت روز جهانی بینایی در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران افزود: مشکلات بینایی بر حضور فرد در اجتماع، یادگیری و تحصیل، فعالیت‌های روزمره و شغل تاثیر مستقیم دارند.

● شایع‌ترین مشکلات چشمی

اپتومتریست بیمارستان نفت گچساران توضیح داد: از شایع‌ترین مشکلات چشمی می‌توان به عیوب انکساری، استرابیسم، تنبلی چشم، خشکی چشم، آب مروارید و گلوکوم اشاره کرد، که بسیاری از این مشکلات با معاینه و چکاپ به موقع قابل تشخیص و درمان هستند.

کاظمی تصریح کرد: معاینه‌ی کودکان ۳ تا ۶ سال در تشخیص به موقع مشکلات مربوط به ضعفی و درمان تنبلی چشم و جلوگیری از آسیب‌های بعدی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

باعث تاری دید، مختل شدن دید در شرایط کم نور و حتی نابینایی شود.

● آب سیاه به عصب بینایی آسیب می‌رساند و می‌تواند به کاهش بینایی یا نابینایی منجر شود. این بیماری معمولاً به دلیل افزایش فشار چشم رخ می‌دهد که به مرور زمان می‌تواند به عصب بینایی آسیب برساند. آب سیاه می‌تواند به کندی ایجاد شود و ممکن است تا زمانی که از دست دادن چشمگیر بینایی رخ ندهد، علائم قابل توجهی را ایجاد نکند.

● خشکی چشم زمانی رخ می‌دهد که چشم‌ها اشک کافی را تولید نکنند یا اشک خیلی سریع تبخیر شود و مشکلات بینایی را پدید بیاورد. این یک بیماری شایع است که می‌تواند باعث خارش، سوزش و قرمزی چشم شود. اپتومتریست بیمارستان نفت گچساران در پایان یادآور شد: بینایی از جمله نعمت‌های خدادادی است و در صورت نداشتن چشم‌های سالم مشاهده محیط اطراف و لذت بردن از تماشای زیبایی‌های جهان آفرینش میسر نخواهد بود.

گفتنی است امروز ۱۷ مهرماه ۱۴۰۴ مصادف با دومین پنج‌شنبه اکتبر (۹ اکتبر) می‌باشد که توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) و نظام جهانی اپتومتری (WCO) به عنوان روز جهانی بینایی نام‌گذاری شده است.

فیزیولوژیکی طبیعی دچار می‌شوند که می‌توانند مشکلات چشمی گوناگون را به همراه داشته باشند. عدسی چشم‌های ما انعطاف‌پذیرتر می‌شود و تمرکز کردن روی اشیاء را سخت‌تر می‌کند. همچنین، تعداد سلول‌های حساس به نور در شبکیه چشم به مرور زمان کاهش می‌یابد و به کاهش قدرت بینایی منجر می‌شود. این تغییرات مرتبط با افزایش سن می‌توانند عامل بروز مشکلات چشمی گوناگون مانند پیرچشمی، آب سیاه، آب مروارید و خشکی چشم باشند.

● پیرچشمی، از دست دادن تدریجی توانایی دیدن اشیاء از نزدیک است که معمولاً افراد ۴۰ سال به بالا را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل به دلیل سفت شدن عدسی چشم و کاهش یافتن خاصیت ارتجاعی آن رخ می‌دهد. در نتیجه پیرچشمی، تمرکز کردن روی اشیاء نزدیک، خواندن مطالب یا صفحه نمایش رایانه چالش‌برانگیزتر می‌شود.

● آب مروارید یکی دیگر از مشکلات شایع مرتبط با سن است که بسیاری از افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل زمانی رخ می‌دهد که پروتئین‌های عدسی چشم از کار بیافتند، به هم بچسبند و باعث تیرگی و کاهش دید شوند. آب مروارید می‌تواند به کندی ایجاد شود و ممکن است در ابتدا مشکلات چشمگیری را به وجود نیارد اما همان طور که پیشروی می‌کند، می‌تواند



روز جهانی بینایی

پوکی استخوان، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن و یک تهدید اقتصادی - اجتماعی



● تغذیه و ساختن استخوان‌های بهتر برای پیشگیری از پوکی استخوان

بسیاری از مواد مغذی مانند کلسیم، ویتامین D، پروتئین، منیزیم، فسفر و پتاسیم در سلامت استخوان نقش دارند. اگر یک رژیم غذایی سالم (با مقدار زیادی میوه، سبزیجات، حبوبات، آجیل، دانه‌ها و پروتئین‌های بدون چربی) داشته باشید، بیشتر مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت و عملکرد استخوان‌های خود را به اندازه کافی دریافت خواهید کرد. میزان کافی پروتئین در رژیم غذایی برای افزایش توده استخوانی بهینه در سنین رشد و همچنین برای حفظ توده استخوانی و عضلانی با افزایش سن ضروری است.

● فعالیت بدنی و ساختن استخوان‌های بهتر برای پیشگیری از پوکی استخوان

ورزش برای ساختن استخوان‌های قوی در جوانی بسیار مهم است و برای حفظ استحکام استخوان‌ها در سنین بالا ضروری است. از آنجایی که استخوان یک بافت زنده است، در طول

اگر یک رژیم غذایی سالم با مقدار زیادی میوه، سبزیجات، حبوبات، آجیل، دانه‌ها و پروتئین‌های بدون چربی داشته باشید، برای حفظ سلامت و عملکرد استخوان‌های خود انرژی لازم را دریافت خواهید کرد. به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان در ادامه مطلبی می‌خوانیم:

در کلیه کشورهای جهان همه ساله روز ۲۰ اکتبر به عنوان روز جهانی پوکی استخوان نامگذاری شده است. پوکی استخوان، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن و یک تهدید اقتصادی - اجتماعی است که همگام با سالمندی جمعیت تبدیل به یک اپیدمی جهانی شده است و می‌تواند با تخریب بافت استخوان، کاهش تراکم توده استخوانی و از دست رفتن کیفیت ریز ساختار استخوان، به از دست رفتن توان استخوان و افزایش خاصیت شکنندگی آن منجر شود. پیشگیری از پوکی استخوان به صورت قطعی امکان‌پذیر نیست. اما می‌توان با اصلاح سبک زندگی احتمال ابتلا به این بیماری را کاهش داد.

از دست رفتن مواد معدنی، افزایش تراکم استخوان، پیشگیری از شکستگی استخوان‌ها، و کنترل درد ناشی از این بیماری تمرکز می‌شود. پزشک، بر مبنای برآورد میزان قرار داشتن شما در معرض خطر شکستگی استخوان طی ۱۰ سال آینده، که با استفاده از اطلاعاتی مانند آزمایش تراکم استخوان انجام می‌شود، توصیه‌های درمانی خود را ارائه می‌دهد. معمولاً اگر خطر شکستگی بالا نباشد، در درمان پوکی استخوان از دارو استفاده نشده و در عوض بر شیوه زندگی، ایمنی و اصلاح عوامل افزایش دهنده خطر از دست رفتن استخوان تمرکز می‌شود.

● پوکی استخوان و پیشگیری از سقوط و شکستگی

به کمک راهکارهای زیر از شکستگی ناشی از پوکی استخوان پیشگیری کنید.

-از استعمال دخانیات و مصرف الکل اجتناب نمایید.
-داروهای تجویز شده را به صورت کامل مصرف کنید.
دوره مصرف داروها در بیماران مبتلا به پوکی استخوان طولانی است. به یاد داشته باشید کلسیم و ویتامین D موجود در غذا برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان کافی نیست.

-تحت نظر پزشک خود فعالیت بدنی‌تان را حفظ کنید.
همان‌طور که ورزش‌های سخت می‌تواند باعث بروز شکستگی شود، کم‌حرکی نیز برای شما خطرناک است.

-از زمین خوردن خود جلوگیری کنید. کفش‌هایی بپوشید که پاشنه کوتاه و کفی غیرلغزنده داشته باشند، فرش‌ها و سایر سطوح خانه که ممکن است باعث زمین خوردن شما شوند را بررسی کنید، اتاق‌ها را به اندازه کافی روشن نگه دارید، در صورت لزوم برای کمک به حفظ تعادل روی دیوار سرویس بهداشتی و حمام میله‌های فلزی محکم نصب کنید و مطمئن شوید که می‌توانید به راحتی وارد تخت‌خواب شده یا از آن خارج شوید. برای داشتن استخوان‌هایی سالم و قوی، به یک رژیم غذایی سرشار از کلسیم نیاز دارید. یک فنجان شیر بدون چربی یا یک درصد چربی حاوی ۳۰۰ میلی گرم کلسیم است. علاوه بر محصولات لبنی، دیگر منابع خوب کلسیم ماهی سالمون با استخوان، ساردین، کلم پیچ، کلم بروکلی، آب میوه‌ها و نان‌های غنی شده با کلسیم، انجیر خشک و مکمل‌های کلسیم است. در حالت کلی، بهتر است که برای تامین کلسیم مورد نیاز، از غذا و نوشیدنی‌های طبیعی استفاده کنید.

زمان در پاسخ به نیروهای وارد شده بر آن تغییر می‌کند. هنگامی‌که به طور منظم ورزش می‌کنید، استخوان شما با ساختن استخوان‌های بیشتر و متراکم تر شدن سازگار می‌شود.

● نور آفتاب و ساختن استخوان‌های بهتر برای پیشگیری از پوکی استخوان

ویتامین D جذب کلسیم رژیم غذایی را از روده افزایش می‌دهد و نقش مهمی در تنظیم رسوب کلسیم در استخوان‌های ما دارد. شما می‌توانید ویتامین D را از منابع غذایی یا از قرار گرفتن در معرض آفتاب به دست آورید.

● پرهیز از مصرف دخانیات و ساختن استخوان‌های بهتر

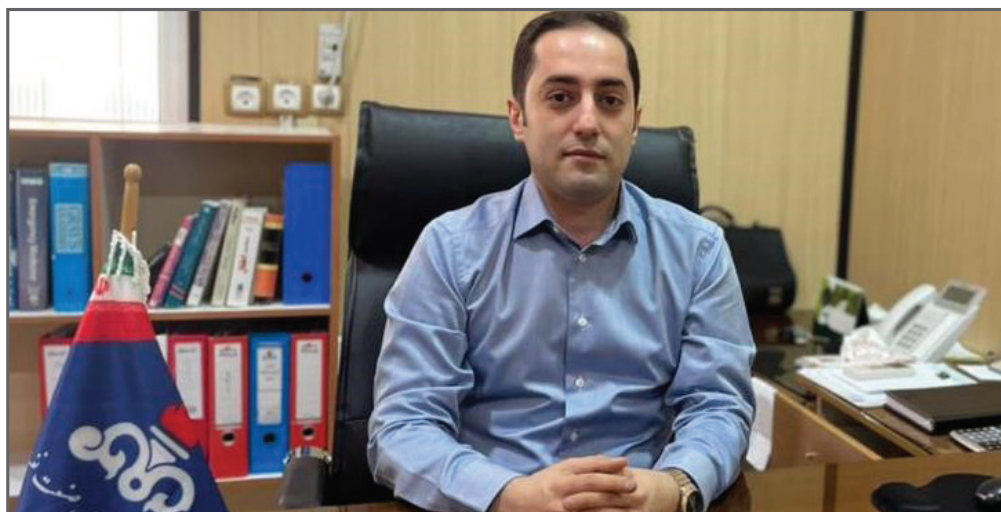
یکی از راهکارهای پیشگیری از پوکی استخوان پرهیز از مصرف دخانیات است. نیکوتین موجود در سیگار تولید سلول‌های استخوان ساز (استئوبلاست‌ها) را کند می‌کند به طوری که آنها استخوان کمتری می‌سازند. سیگار باعث کاهش جذب کلسیم از رژیم غذایی می‌شود. افراد سیگاری بیشتر از سایرین در معرض پوکی استخوان و شکستگی استخوان‌ها هستند.

● پوکی استخوان و تشخیص به موقع

زنان و افراد مسن بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند. وراثت، وزن کم، سیگار کشیدن و مصرف مزمن برخی داروها (مانند استروئیدها) نیز از عوامل خطر این بیماری هستند. پوکی استخوان می‌تواند سال‌ها بدون هیچ گونه علائم قابل توجهی وجود داشته باشد، اما علائم می‌تواند شامل کمردرد شدید، از دست دادن قد در طول زمان، حالت خمیده و شکستگی استخوان در اثر آسیب جزئی باشد. برای تشخیص پوکی استخوان و ارزیابی خطر شکستگی و تعیین نیاز به درمان، پزشکان معمولاً اسکن تراکم استخوان را تجویز می‌کنند.

● پوکی استخوان و شروع به موقع درمان

ممکن است با وجود به کارگیری راهکارهای پیشگیری از پوکی استخوان به این بیماری مبتلا شوید. لازم است بدانید که درمان زود هنگام پوکی استخوان بسیار مهم است. هر چه بیمار برنامه درمانی را زودتر شروع کند نتایج بهتری به دست خواهد آمد. در درمان پوکی استخوان بر کاهش سرعت یا توقف



نگاهی به چالش‌ها و راهکارهای ارتقای کیفیت زندگی سالمندان در گفتگو با پزشک خانواده هرمزگان

آمار، اهمیت حیاتی توجه به نیازها و دغدغه‌های این گروه سنی رو به رشد را بیش از پیش نمایان می‌سازد. این پزشک خانواده در خصوص چالش‌های متعددی که سالمندان با آن‌ها روبرو می‌شوند، اظهار داشت: کاهش توانایی‌های جسمی، ابتلا به بیماری‌های مزمن، و مشکلات حافظه از جمله این موانع هستند اما انزوای اجتماعی مهم‌ترین و تأثیرگذارترین عامل در افت کیفیت زندگی سالمندان است. مواجهه با این چالش‌ها نیازمند رویکردی جامع است که ابعاد جسمی، روحی و اجتماعی مراقبت از سالمندان را در بر بگیرد.

وی به سه اصل کلیدی سازمان بهداشت جهانی اشاره کرد و گفت توسعه زیرساخت‌های مراقبت طولانی‌مدت، تربیت و حفظ کادر متخصص و آموزش دیده و همچنین حمایت از مراقبان و پایش مستمر کیفیت خدمات ارائه شده نکات مهم WHO در حوزه مراقبت از سالمندان است.

در ادامه گفتگو به اصول کلیدی و راهکارهای عملی برای مراقبت روزمره از سالمندان پرداخته شد که اجرای آن‌ها می‌تواند تأثیر چشمگیری بر کیفیت زندگی این قشر داشته باشد. دکتر اکبرحیدری با اشاره به این موضوع گفت: در وهله اول، فعالیت بدنی اهمیت می‌یابد؛ تشویق سالمندان

با توجه به روند افزایشی جمعیت سالمندان در کشور، تمرکز بر ارتقای کیفیت زندگی این قشر تأثیرگذار جامعه بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. به مناسبت هفته ملی سالمندان، در گفتگویی اختصاصی با دکتر معین اکبرحیدری، پزشک خانواده مرکز بهداشتی درمانی امام رضا(ع)، چالش‌های اساسی این دوران و راهکارهای عملی برای مواجهه با آن‌ها به تفصیل مورد بررسی قرار گرفت. این گفتگو، تأکیدی جامع بر ضرورت توجه به ابعاد جسمی، روحی و اجتماعی سالمندان در جامعه امروز ما داشت.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت هرمزگان، دکتر معین اکبرحیدری با اشاره به تحولات جمعیتی در ایران، روند رو به رشد جمعیت سالمندان را یک واقعیت انکارناپذیر دانست. ایشان توضیح دادند که توسعه‌های اقتصادی و بهداشتی منجر به افزایش میانگین سنی جامعه شده است؛ به طوری که بر اساس آمار رسمی سرشماری سال ۱۳۹۵، بیش از ۷ میلیون نفر معادل ۹.۲۸ درصد جمعیت کشور در گروه سنی سالمندان قرار داشته‌اند. این روند افزایشی به گونه‌ای است که پیش‌بینی می‌شود تا سال ۱۴۳۰، نسبت سالمندان به جمعیتی کل به حدود ۴۰ درصد برسد. این

به انجام ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی روزانه، نه تنها برای بهبود سلامت قلبی و عروقی آن‌ها مفید است، بلکه به طور قابل ملاحظه‌ای روحیه و سرزندگی‌شان را ارتقا می‌بخشد. در کنار تحرک، ایمن‌سازی محیط زندگی نیز یک ضرورت است. اقداماتی ساده نظیر اطمینان از عدم لغزندگی فرش‌ها، تامین نور کافی در تمام مسیرها و مهم‌تر از همه، نصب دستگیره‌های کمکی در حمام و راه‌پله‌ها، می‌تواند به طور مؤثری از حوادث ناگوار نظیر سقوط سالمندان جلوگیری کند. از منظر پزشکی، مراجعه منظم به پزشک برای پیگیری و بررسی دوره‌ای بیماری‌های شایع مانند فشار خون، دیابت و بررسی وضعیت حافظه برای تشخیص زودهنگام آلزایمر، از اهمیت بالایی برخوردار است. مکمل این مراقبت‌های پزشکی، مدیریت صحیح داروها است؛ این امر شامل مصرف به موقع و دقیقاً طبق دستور پزشک داروهاست و همچنین لزوم مشورت مستمر با پزشک در خصوص هرگونه عوارض احتمالی یا تداخلات دارویی محسوب می‌شود. در نهایت، حمایت عاطفی از سالمندان نقشی محوری در ارتقاء کیفیت زندگی این عزیزان دارد. توجه به احساسات سالمند، احترام قائل شدن برای خواسته‌ها و نیازهایش، و همراهی فعال آن‌ها در فعالیت‌های اجتماعی، احساس ارزشمندی، دیده شدن و شنیده شدن را در آن‌ها تقویت کرده و مانع از انزوای اجتماعی خواهد شد.

این پزشک خانواده، تغذیه سالم را ستون فقرات سلامت سالمندان دانست و بیان کرد: در دوران سالمندی، نقش محوری تغذیه سالم برجسته می‌شود. رژیم غذایی ایده‌آل برای این گروه سنی باید کم‌چرب، کم‌نمک و سرشار از فیبر باشد تا به حفظ سلامت عمومی بدن کمک کند. مصرف کافی پروتئین نیز برای جلوگیری از ضعف عضلانی و مقابله با پوکی استخوان ضروری است. منابع پروتئینی با کیفیت برای سالمندان شامل تخم مرغ، بادام درختی، سینه مرغ، شیر و ماست، انواع حبوبات، گوشت گاو کم‌چرب، ماهی، جو دوسر، کینوا و جگر است. همچنین، توجه به ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم است. ویتامین D و کلسیم نقش کلیدی در پیشگیری از پوکی استخوان دارند و منابع خوب آن‌ها عبارتند از محصولات لبنی، انواع ماهی، تخم مرغ و قارچ. ویتامین‌های گروه B نیز در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی موثرند و در گوشت‌ها، تخم مرغ، شیر و فرآورده‌های لبنی، غلات

سبوس‌دار و سبزی‌های برگ تیره یافت می‌شوند. ذخایر آهن نیز به بهبود سیستم ایمنی و عملکرد عضلات کمک کرده و از کم‌خونی که یکی از خطرات شایع در سالمندان است، جلوگیری می‌کند. اسفناج، دل و جگر، حبوبات، گوشت قرمز، تخمه کدو، کینوا، میوه‌ها، ماهی، کلم بروکلی و شکلات تلخ از منابع غنی آهن هستند.

در مقابل، برخی مواد غذایی وجود دارند که مصرف آن‌ها برای سالمندان توصیه نمی‌شود و بهتر است از رژیم غذایی آن‌ها حذف شوند. غذاهای پرچرب و سرخ‌شده به دلیل داشتن چربی‌های ناسالم و کالری بالا، می‌توانند منجر به افزایش وزن و بروز بیماری‌های قلبی شوند. همچنین، مصرف زیاد نمک در غذاها می‌تواند فشار خون و مشکلات کلیوی را تشدید کند. شکر و شیرینی‌ها نیز با افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی، سلامت سالمندان را به طور جدی تهدید می‌کنند. علاوه بر این، غذاهای فراوری شده که معمولاً حاوی مقادیر بالایی نمک، شکر و چربی‌های ناسالم هستند، باید تا حد امکان مصرف نشوند.

برای پیشگیری از یبوست، که یکی از مشکلات شایع در دوران سالمندی محسوب می‌شود، توصیه پزشک خانواده مرکز بهداشتی درمانی امام رضا (ع) بر رعایت رژیم غذایی غنی از فیبر، شامل مصرف منظم سبزیجات تازه، میوه‌ها، نان سبوس‌دار و حبوبات، همراه با نوشیدن مقدار کافی آب است. علاوه بر این، انجام فعالیت بدنی روزانه مانند پیاده‌روی سبک، نقش حیاتی در بهبود عملکرد دستگاه گوارش ایفا می‌کند.

دکتر اکبرحیدری در پایان گفتگو، توصیه‌ای کلیدی به خانواده‌ها ارائه داد: سالمندی را نباید مترادف با بیماری و ناتوانی بدانیم. ایشان تأکید کردند که با اندکی توجه، مراقبت‌های دوره‌ای منظم، آموزش شیوه‌های زندگی سالم و مهم‌تر از همه، همراهی و همدلی خانواده، می‌توانیم به سالمندان کمک کنیم تا دوران کهنولت را با آرامش، سلامت و امید بیشتری سپری کنند. در نهایت احترام و محبت، بزرگ‌ترین هدیه‌ای است که می‌توانیم در این مرحله از زندگی به آنان تقدیم کنیم.

سالمندان گنجینه‌های تجربه و دانایی جامعه هستند و شایسته عمیق‌ترین احترام و قدردانی. با عشق، همراهی و امید، می‌توانیم فصل پایانی عمرشان را به زیباترین و برابرتین دوران زندگی‌شان تبدیل کنیم.

به یاد روزهای حماسه، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت «هفته دفاع مقدس»



بر این است که در آینده این قبیل برنامه‌های نشاط‌آور را با کیفیتی چشمگیرتر و دامنه‌ای وسیع‌تر برگزار نماییم.

مسابقات با روحیه جوانمردی و کیفیت فنی مناسبی پیگیری شد و در نهایت نفرات برتر هر رشته مشخص شدند

برترین‌های بخش بانوان:

● **دارت:** مریم فیض الهی (اول)، مریم دهقان عقیقی (دوم) و محبوبه عمادی (سوم).

● **تنیس روی میز:** لعیا تسبیحی (اول)، فاطمه ابراهیمی (دوم) و عاطفه عباسپور (سوم).

● **فوتبال دستی:** سمیه سیف اله زاده و آرزو شهری (اول)، شیما لطیف و فرزانه سلطانی (دوم)، و نسیم سلیمی و فاطمه نوری مقدم (سوم).

برترین‌های بخش آقایان:

● **دارت:** مهرداد مولازاده (اول)، حسین رستمی (دوم) و محمد ترک (سوم).

● **تنیس روی میز:** وحید محمدی (اول)، محمود قربانی (دوم) و امین رفعتی (سوم).

● **فوتبال دستی:** علی میر فتحی و سید مسعود پوره‌اشم (اول)، فرهاد کاویانی و علی ملا زینل (دوم)، و مروتعلی الوندی و حسین کاظمی (سوم).

به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس امور ورزش سازمان اقدام به برگزاری مسابقات ورزشی دوستانه در رشته‌های دارت، تنیس روی میز و فوتبال دستی نمود. این مسابقات با شور و استقبال گسترده کارکنان در دو بخش مجزا برای آقایان و بانوان برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی سازمان، در هفته‌ای که مزین به نام ایثار و شهادت است، کارکنان پرتلاش ستادی در این رویداد ورزشی، مراتب احترام خود را نسبت به شهدای گرانقدر اعلام داشتند. هدف اصلی از برگزاری این برنامه، ترویج فرهنگ ورزش همگانی و ارتقای سطح سلامت جسمانی کارکنان در کنار انجام مسئولیت‌های سازمانی عنوان شد.

در حاشیه این مسابقات حمیدرضا شعبانعلی، رئیس امور ورزش سازمان، ضمن قدردانی از حمایت‌های مدیرعامل و مدیر منابع انسانی سازمان، به اهمیت مقوله ورزش و شادابی پرداخت و اظهار داشت: همواره تأکید ما بر مشارکت حداکثری کارکنان در برنامه‌هایی است که مستقیماً به ارتقاء سطح سلامت جسم و روان آنان کمک کند. این دوره از مسابقات، با همکاری مشترک و ارزشمند امور بانوان، پایگاه مقاومت بسیج، واحد خدمات عمومی و روابط عمومی سازمان برگزار شد. با توجه به بازخورد بسیار خوب همکاران، عزم ما



توصیه‌هایی جهت تقویت آگاهی برای مقابله با چالش‌های

ناشی از کم‌شنوایی

شنوایی شناس بهداشت و درمان صنعت نفت فارس بر این باور است که همه ما باید مراقب شنوایی خود باشیم و از عواملی که می‌توانند به آن آسیب بزنند، پیشگیری کنیم و توصیه‌های لازم جهت تقویت آگاهی برای مقابله با چالش‌های ناشی از کم‌شنوایی را مهم بشمریم.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، سام طهماسبی در این خصوص عنوان کرد: اجرای راه حل‌های مراقبت از شنوایی در هر مرحله از زندگی می‌تواند سرعت رشد کم‌شنوایی را کم کند، دستاوردهای اقتصادی را به ارمغان بیاورد و سبب گردد که همه شانس برقراری زندگی کامل و سالم را داشته باشند. ادیولوژیست بهداشت و درمان صنعت نفت فارس کم‌شنوایی را یک مشکل جهانی معرفی کرد و افزود: کم‌شنوایی یک مشکل جهانی است که بیش از ۱٫۵ میلیارد نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد، پیش بینی‌ها نشان می‌دهد که این تعداد می‌تواند تا سال ۲۰۵۰ به ۲٫۵ میلیارد میلیون نفر برسد. وی تصریح کرد: نکته مهم این است که کم‌شنوایی تنها یک بیماری مرتبط با سن نیست، در حالی که کاهش شنوایی مرتبط با افزایش سن شایع است، عوامل دیگری مانند قرار گرفتن در معرض صدای بلند، عفونت گوش دوران کودکی، استعداد ژنتیکی و برخی داروها نیز می‌توانند در این امر نقش داشته باشند.

شنوایی شناس بهداشت و درمان صنعت نفت فارس تاکید کرد: افراد برای حفظ سلامت شنوایی در سن مختلف، باید مواردی نظیر استفاده از هدفون با صدای ملایم، استراحت دادن به گوش‌ها، دوری از محیط‌های پر صدا، چکاپ‌های دوره‌ای شنوایی، مراقبت از گوش در برابر عفونت‌ها، پیشگیری از آسیب‌های فیزیکی، آموزش به کودکان در مورد خطرات صداهای بلند و ... را در نظر داشته باشند. وی افزود: همچنین، غربالگری شنوایی و اقدامات به موقع، پیشگیری از بیماری‌های گوش و مدیریت درمانی آن‌ها، دسترسی به فناوری‌ها، خدمات توانبخشی شنوایی، بهبود زمینه‌های ارتباطی، کاهش سر و صدا، تعامل بیشتر جامعه، دسترسی همگانی به مراقبت‌های با کیفیت گوش و شنوایی را امکان پذیر می‌کند.

طهماسبی از آمار نوزادان تازه متولد شده مبتلا به کم‌شنوایی

یا ناشنوایی گفت و بیان کرد: در ایران از هر یک هزار نفر، ۱۳ نفر دچار کم‌شنوایی یا ناشنوایی هستند و طبق گزارش وزارت بهداشت ایران بروز کم‌شنوایی در نوزادان حدود ۳٫۹ در هر هزار تولد برآورد شده است. ادیولوژیست بهداشت و درمان صنعت نفت فارس در ادامه سخنانش از عملکرد واحد ادیومتری این بهداشت و درمان گفت و توضیح داد: کلینیک شنوایی سنجی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس با بهره‌گیری از بروزترین دستگاه‌های شنوایی سنجی خدمات ارزنده‌ای به پرسنل صنعت نفت و خانواده‌های آن‌ها ارائه می‌نماید.

وی افزود: سالیانه حدود ۶ هزار نفر به این کلینیک مراجعه می‌کنند که شامل معاینات دوره‌ای کارکنان، غربالگری کودکان و نوجوانان و بیماران دچار مشکلات شنوایی و تعادل می‌باشد و همچنین، در صورت فراهم بودن فضا و امکانات این کلینیک، ارائه تست‌های تکمیلی شنوایی و تعادل نیز انجام می‌شود. طهماسبی با اشاره به آمار افزایش کم‌شنوایی مراجعه کنندگان این کلینیک گفت: آمار کم‌شنوایی در افراد مراجعه کننده به کلینیک شنوایی این بهداشت و درمان رو به افزایش است و در این راستا کارکنانی که در مواجهه با آلودگی‌های صوتی هستند از گوشی‌های محافظ استفاده نمایند و در صورت مشاهده علائم کم‌شنوایی جهت معاینه و درمان اقدام کنند.

طهماسبی اضافه کرد: روز جهانی شنوایی شناسی آگاهی، درک و اقدام برای مقابله با چالش‌های چند وجهی ناشی از کم‌شنوایی را تقویت می‌کند.

ادیولوژیست بهداشت و درمان صنعت نفت فارس گفت: این رویداد سالانه با حمایت از دسترسی عادلانه به مراقبت‌های شنوایی، به چالش کشیدن برداشت‌های نادرست اجتماعی و ترویج اقدامات پیشگیرانه، نقشی اساسی در بهبود زندگی میلیون‌ها نفر در سراسر جهان ایفا می‌کند.

به گفته وی، شنوایی یکی از حواس حیاتی انسان است که تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی دارد و با رعایت توصیه‌های مربوط به مراقبت از شنوایی در هر سن و سالی می‌توان از مشکلات احتمالی جلوگیری کرده و زندگی شاداب‌تری را تجربه کرد و در روز جهانی شنوایی، بیایید همه با هم به حفظ سلامت گوش‌ها و شنوایی خود اهمیت دهیم و از آن مراقبت کنیم.

گرامیداشت روز جهانی ایمنی بیمار با محوریت خدمات ایمن برای نوزادان و کودکان



کودک» تعیین کرده است. انتخاب این شعار بر پایه حساسیت ویژه این گروه سنی و آسیب‌پذیری آنان در برابر داروها، مداخلات درمانی و عفونت‌های بیمارستانی صورت گرفته است.

بر همین اساس، پنج راهبرد اصلی از سوی سازمان جهانی بهداشت برای ارتقای ایمنی نوزادان و کودکان تدوین و به نظام‌های سلامت ابلاغ شده است:

۱. جلب مشارکت فعال والدین و مراقبان در فرآیند درمان.

۲. آموزش به‌روز و اثربخش والدین در زمینه علائم هشداردهنده بیماری‌ها.

۳. ارتقای دانش و مهارت‌های حرفه‌ای کادر درمان در حوزه مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر.

۴. پیشگیری از بروز عفونت‌های بیمارستانی در بخش‌های ویژه نوزادان و کودکان.

۵. تلاش همه‌جانبه برای تأمین سلامت نوزادان و کودکان به عنوان سرمایه‌های آینده جامعه.

در این نشست علمی دکتر عبدالله صرامی‌معاون بیمارستان بزرگ نفت بر اهمیت توجه به مقوله ایمنی بیمار تاکید کرد و ایمنی بیمار را مسئولیتی مشترک

به مناسبت ۲۶ شهریور ماه (۱۷ سپتامبر) روز جهانی ایمنی بیمار، نشست علمی تخصصی با حضور مدیران و مسئولین حوزه اعتبار بخشی بیمارستان بزرگ نفت اهواز و کارشناسان بهبود کیفیت و ایمنی بیمار بهداشت و درمان‌های آبادان، آغاچاری، گچساران، ماهشهر و مسجد سلیمان به میزبانی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، در این نشست علمی تخصصی که در روز چهارشنبه ۲۶ شهریور ماه برگزار شد، ضمن تبریک این روز به فعالین این حوزه، بر ضرورت توجه به مقوله ایمنی بیمار به عنوان یکی از ارکان اصلی ارائه خدمات درمانی تأکید شد.

ارتقاء ایمنی بیمار در کنار تلاش برای افزایش کیفیت خدمات درمانی، از اهداف محوری مراکز بهداشتی و درمانی به شمار می‌رود؛ به نحوی که ارائه مراقبت‌ها باید به گونه‌ای باشد که هیچ‌گونه آسیبی به شرایط اولیه بیمار افزوده نشود.

سازمان بهداشت جهانی شعار سال ۲۰۲۵ روز جهانی ایمنی بیمار را «ارائه خدمات ایمن برای هر نوزاد و هر

دکتر سعید سعیدی مهر مسئول اعتباربخشی بیمارستان بزرگ نفت اهواز نیز با مروری بر تاریخچه ایمنی بیمار در مقالات منتشر شده در پایگاه‌های علمی، ایمنی بیمار و روشهای پیاده سازی و نهادینه کردن آن را از جمله راهبردهای مهم برشمرد.

وی با تشریح برخی از خطاهای پزشکی مرتبط با ایمنی بیمار و راهکارهای پیشگیری از آنها، چالش‌های مسیر اجرای استانداردهای ایمنی بیمار را نیز با استفاده از تجربیات کادر درمانی شاغل در بخش‌های مختلف تصریح نمود. در پایان مراسم تأکید شد که تحقق اهداف ایمنی بیمار، به‌ویژه در حوزه سلامت نوزادان و کودکان، مستلزم همکاری مستمر کادر درمان و خانواده‌ها تا بتوان گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت عمومی جامعه برداشت

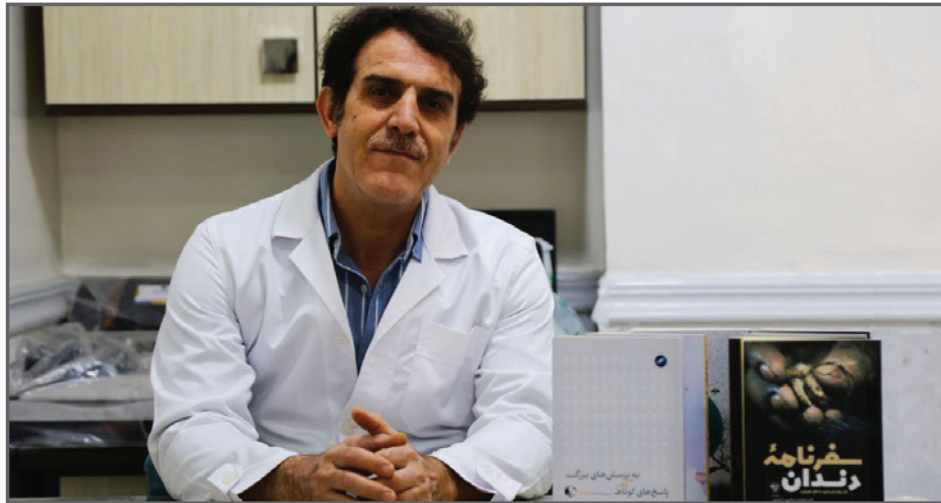
میان تمامی اعضای تیم درمان دانست و بیان کرد: هدف اصلی ما ارائه خدمات درمانی ایمن و باکیفیت به بیماران است و تحقق این هدف جز با همکاری، تعهد و تلاش جمعی امکان‌پذیر نخواهد بود.

با مروری بر تاریخچه ایمنی بیمار در مقالات منتشر شده در پایگاه‌های علمی، ایمنی بیمار و روشهای پیاده سازی و نهادینه کردن آن را از جمله راهبردهای مهم برشمرد.

در ادامه دکتر مانا حافظی متخصص اطفال و نوزادان نیز به نقش مهم آموزش مستمر کادر درمان، افزایش آگاهی والدین در زمینه علائم هشداردهنده بیماری‌ها و استفاده از استانداردهای نوین ایمنی در فرآیندهای تشخیصی و درمانی اشاره کرد.



از دنیای دندانپزشکی تا جهان ترجمه، دکتر فرهمند بزرگمهر و روایت عشق به ۱۱ کتاب



عشق‌هایی که باید در آن بود و تجربه‌اش کرد و زندگی کرد تا درکش کنی، از نوجوانی شیفته و علاقمند به یادگیری زبان فرانسه بود اما از سال ۱۳۸۷ یادگیری را آغاز کرد.

جان و روحش سال‌هاست که با کتاب و ترجمه عجین شده؛ حدود ۷ سالی است که عمر خود را لابه‌لای جغرافیای ترجمه سپری میکند، وی تاکنون موفق شده ۱۱ جلد کتاب را ترجمه و روانه بازار نشر کند.

او در آستانه ۵۵ سالگی و در گذر از راهی که سال‌هاست برای خود برگزیده از به ثمر رسیدن تلاش‌هایش احساس رضایتمندی دارد و با شور و شوق خاصی از فعالیت‌هایش در این راه سخن می‌گوید.

بدون اغراق می‌توان گفت «دکتر بزرگمهر»، مترجمی به معنای واقعی کلمه، کارآزموده و توانمند است، هم در زبان مبدا (فرانسه) و هم در زبان مقصد (فارسی)؛ وسواس بسیاری در کارش به خرج می‌دهد که به نظرم لازمی کار ترجمه است.

خوشحالم که بخشی از عمرم را در راه ترجمه صرف کردم. وی عنوان می‌کند: با توجه به علاقمندی از سال دوم راهنمایی فراگیری زبان انگلیسی و از سال ۱۳۸۷ یادگیری زبان فرانسه را آغاز کردم و صرفاً و مطلقاً از روی عشق کار ترجمه را انجام می‌دهم. خوشحالم که بخشی از عمرم را در راه ترجمه صرف کرده‌ام.

«دکتر فرهمند بزرگمهر» زاده ۱۳۴۹ شهرستان گچساران بام‌نفت ایران (شهر آب و آتش) دانش‌آموخته دانشکده دندانپزشکی دانشگاه تهران در سال ۱۳۷۸ می‌باشد، وی سال ۱۳۸۲ به استخدام بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران درآمد و از سال ۱۳۹۷ در کنار شغل خود یعنی دندانپزشکی کار ترجمه را به صورت مستمر و حرفه‌ای پی گرفته است.

به گزارش پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت گچساران؛ بنا بر پیشنهاد فدراسیون بین‌المللی مترجمان (FIT) مجمع عمومی سازمان ملل متحد در قطعنامه ۲۸۸/۷۱ با تاکید بر نقش مترجمان در ارتباط بین ملت‌ها و تقویت صلح، دانایی و توسعه، ۳۰ سپتامبر (۸ مهر) روز درگذشت جروم قدیس (saint jerome) کشیش ایتالیایی قرن پنجم میلادی و مترجم کتاب مقدس از زبان یونانی به لاتین را روز جهانی ترجمه اعلام کرد، به همین مناسبت، پای صحبت «دکتر فرهمند بزرگمهر (انباپور)» دندانپزشک شاغل در کلینیک نفت گچساران یکی از مترجمانی که صرفاً و مطلقاً از روی عشق هر از گاهی کتابی در زمینه‌های متفاوت ترجمه و منتشر می‌کند، نشست تا او از علاقه شخصی‌اش برای روشن نگه داشتن مشعل این حرفه بگوید.

مترجمی برای «دکتر بزرگمهر» به مثابه عشق است، از آن

وی معتقد است: ترجمه متون غنی در همه زمینه‌های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، ادبی، سیاسی و علمی می‌تواند مرز بین کشورهای جهان را از بین برده، زمینه رشد و شکوفایی جوامع را فراهم کند. امروزه هنر ترجمه نیازمند توان واژه‌یابی و مهارت‌های زبانی مترجم است تا واژه‌ها طوری ساخته شوند که همه خوانندگان معنی جمله را بفهمند و درک کنند.

دکتر بزرگمهر عنوان می‌کند: اگر قرار است که یک مترجم فکر، نظر یا گفته‌ای را ترجمه کند باید در ابتدا استعداد، تسلط و فهم بالایی از آن متن داشته باشد تا افق‌های تازه‌ای را برای مخاطبان خود بگشاید و از دل کتاب‌های ترجمه شده نگرش جدیدی در بستر فکری و فرهنگی شکل گیرد.

وی در تعریف ترجمه و مترجم می‌گوید: ترجمه ابزار درک مفاهیم از زبانی به زبان دیگر است. به عبارت دیگر پلی ارتباطی بین ۲ شخص است که زبان مشترکی ندارند. انتقال مفاهیمی از یک زبان به زبانی دیگر به واسطه ترجمه صورت می‌گیرد. این کار به عهده مترجم است. مترجم کسی است که به ۲ یا چند زبان مسلط باشد و به فنون ترجمه آشنایی کامل داشته باشد. ممکن است یک فرد ۲ زبان را بلد باشد اما چون فن ترجمه را مسلط نیست در انتقال معنا درماند.

مترجم باید مفاهیم را به طور دقیق از زبان مبدأ دریافت کرده با زبانی صریح و سلیس به زبان مقصد بیان می‌کند. ترجمه‌ای خوب است که ضمن اینکه منظور نویسنده را دریافت کرده و آن را به زبانی که برای خواننده غریب نباشد، بیان کند.

این مترجم در توضیح تبدیل ترجمه به یک شغل حرفه‌ای می‌گوید: برای اینکه ترجمه یک شغل محسوب شود مردم باید کتاب بخوانند، اگر مردم کتاب بخوانند مترجم هم بهترین کتاب‌های خارجی را برای آنها ترجمه می‌کند و آن دانش، تجربه‌ها و علم را به فرهنگ بومی منتقل می‌کند.

اگر مردم کتاب بخوانند و مترجم از نظر درآمدی به استقلال مالی برسد، تمام وقت و انرژی خود را برای ترجمه می‌گذارد تا کتاب‌هایی با بالاترین کیفیت را برای علاقه‌مندان ترجمه کند.

■ گذری بر آثار دکتر بزرگمهر

نخستین ترجمه رسمی این دندانپزشک «درختی که جنگلی پشتش پیدا بود» از برنامه علمی رادیو فرانسه بود که ابتدای سال ۱۳۹۸ در ۲۰۰ صفحه، یازده فصل و یک‌هزار نسخه چاپ و روانه بازار شد.

«سگ، گرگی سرشار از آدمیت» از برنامه علمی رادیو فرانسه دومین ترجمه دکتر بزرگمهر بود که در زمستان سال ۱۳۹۹

در ۲۰۴ صفحه، ۴ فصل و یک‌هزار جلد به چاپ رسید، وی این کتاب را به مادرش تقدیم کرده است.

«پاسخ‌های کوتاه به پرسش‌های بزرگ» اثر استیون هلوکینگ اثر بعدی است که از این دندانپزشک شاغل در بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران در ۱۷۲ صفحه و ۱۳ فصل چاپ و روانه بازار شد.

این اثر در دو نوبت پاییز سال ۱۴۰۱ و بهار سال ۱۴۰۲ به چاپ رسید، دکتر بزرگمهر این کتاب را به پدرش ملا محمد تقدیم کرده است.

وی سپس «سفرنامه‌ی دندان (از مغز انیشتین تا فک هیتلر)» دیگر اثر علمی برنامه رادیو فرانسه را ترجمه نمود، این اثر ۱۳۶ صفحه‌ای در پاییز سال ۱۴۰۲ در ۱۰۰ جلد به چاپ رسید.

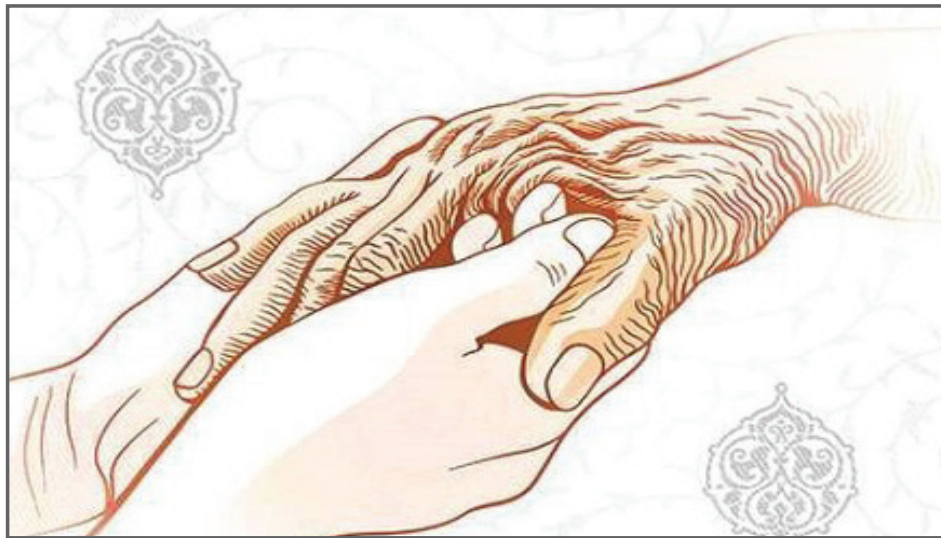
وی همچنین برنامه علمی رادیو فرانسه با نام «دموکراسی مورچه‌ها» را در ۱۸۸ صفحه ترجمه و پاییز سال ۱۴۰۲ به چاپ رساند، وی این کتاب را به همسرش لیلا تقدیم کرده است.

دکتر بزرگمهر در گام بعدی «فراتر از اشک‌هایمان» اثر تاتیانا موکانیره را در ۶۰ صفحه (۱۳ فصل) ترجمه و زمستان سال ۱۴۰۲ در ۱۰۰ جلد به چاپ رساند. «علیا حضرت درخت» اثر پیتروولین هفتمین کتاب ترجمه شده‌ی این دندانپزشک است که در ۲۴۸ صفحه (۳۷ فصل)، بهار سال ۱۴۰۳ چاپ و روانه بازار شد. دکتر بزرگمهر در بهار سال ۱۴۰۳ اقدام به ترجمه کتاب «هفت درس مختصر فیزیک» اثر کارلو روولی نمود که این کتاب در ۷۲ صفحه (۷ فصل) در ۱۰۰ جلد چاپ شده است. وی این کتاب را به پسرش محمدمهدی تقدیم کرده است. «چرخ خیاطی (از افغانستان جنگ زده تا شوهای باشکوه مد)» اثر سامی نوری-اولیویا کرم جدیدترین اثر دکتر بزرگمهر است که بهار سال ۱۴۰۴ در ۲۰۴ صفحه (۳۰ فصل) و ۱۰۰ جلد چاپ شده است. وی این کتاب را به دخترش ملیکا تقدیم کرده است. گفتنی است کتاب‌های «کاپوسین ملکه تاراتری» و «هولیستیک» از این دندانپزشک ترجمه و بزودی وارد بازار نشر خواهد شد. «داستان هولیستیک» نخستین کتاب ترجمه شده دکتر بزرگمهر از انگلیسی به فارسی است.

این دندانپزشک شاغل در بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران کتاب‌های «کاپوسین ملکه تاراتری» و «داستان هولیستیک» که جزء ۱۰ کتاب برتر سال ۲۰۲۳ آمریکا را بهترین کتابی میدانند که تاکنون ترجمه کرده است.

«هولیستیک» سرگذشت بانوی پیانیستی است که به علت فقر از موسیقی فاصله می‌گیرد.

جایگاه رفیع سالمندان؛ نیازمند نگاهی نو به سلامت روان و اقدامات عملی



حمایت از این افراد است، اظهار داشت: سالمندی بخشی طبیعی از چرخه زندگی است که با تغییرات متعددی همراه است؛ از جمله بازنشستگی، کاهش توانایی‌های جسمانی، تغییر نقش‌های اجتماعی و از دست دادن عزیزان. در چنین شرایطی، سلامت روان به سالمندان کمک می‌کند تا با پذیرش این تغییرات، همچنان احساس ارزشمندی و کارآمدی داشته باشند.

وی در ادامه افزود: سالمندی موفق نه تنها به مراقبت جسمی، بلکه به ایجاد نشاط روانی و امید به زندگی وابسته است. از سوی دیگر، کارشناسان چالش‌های متعددی را در حوزه سلامت روان سالمندان شناسایی کرده‌اند. از مهم‌ترین این چالش‌ها می‌توان به تنهایی و انزوا اشاره کرد؛ کاهش روابط اجتماعی می‌تواند به احساس انزوا دامن زده و زمینه‌ساز افسردگی و کاهش انگیزه شود. همچنین مشکلات اقتصادی، بیماری‌های جسمی و تغییرات بزرگ در زندگی از عوامل شایع بروز اضطراب و افسردگی در این دوران به شمار می‌روند. وی در ادامه

دکتر مریم فریدمهر، مسئول سلامت روان بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور، بر لزوم توجه ویژه به سلامت روان سالمندان به عنوان معیاری کلیدی برای سنجش پیشرفت جوامع تأکید کرد و خواستار افزایش آگاهی عمومی و اقدامات عملی برای ارتقای کیفیت زندگی این قشر ارزشمند شد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور همزمان با هفته ملی سالمند، تمرکز بر جایگاه رفیع سالمندان و تأمین سلامت جسمی و به‌ویژه سلامت روان آنان بیش از پیش اهمیت می‌یابد. این توجه، نه تنها ادای احترام به بزرگان جامعه است، بلکه سرمایه‌گذاری حیاتی برای سلامت نسل‌های آینده محسوب می‌شود.

در این راستا، دکتر مریم فریدمهر، مسئول سلامت روان بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور، بر لزوم اقدام عملی در قبال نیازهای روانی این قشر تأکید کرد.

دکتر فریدمهر در گفتگو با ما، با اشاره به اینکه هفته سالمند بهترین زمان برای دعوت به اقدامات عملی در

خدمات، کیفیت زندگی آنان را ارتقا می‌دهد. در کنار همه این‌ها، تکیه بر باورهای معنوی می‌تواند منبع مهمی برای آرامش و سلامت روان سالمندان باشد.

ایشان خاطرنشان کرد که سلامت روان سالمندان تنها مسئولیت خانواده‌ها نیست؛ بلکه سیاست‌گذاران، نهادهای اجتماعی و سازمان‌های بهداشتی نیز باید با تدوین برنامه‌هایی برای ارتقای سلامت روان، نقش خود را ایفا کنند. ایجاد مراکز مشاوره ویژه سالمندان، آموزش مراقبان و فراهم کردن امکانات تفریحی و آموزشی مناسب، از جمله اقدامات اساسی است. همچنین از منظر سلامت اجتماعی، فعال‌سازی تمامی سطوح حمایتی ضروری است، بویژه ساماندهی نقش رسانه‌ها به عنوان بازوی قدرتمند فرهنگی، یک ضرورت بنیادین تلقی می‌شود. تولید محتوای آگاهی‌بخش از سوی رسانه‌ها، زمینه‌ساز ترویج فرهنگ پذیرش تغییرات همراه سالمندی و از بین بردن انگ‌های اجتماعی مرتبط با مشکلات سلامت روان خواهد بود و این امر به طور مستقیم به حفظ کرامت سرمایه‌های ارزشمند جامعه کمک می‌کند.

در پایان این گفتگو این دکترای روانشناسی گفت مقابله با این چالش‌ها مستلزم درک این حقیقت است که سالمندان نه تنها نیازمند حمایت، بلکه سرمایه‌هایی گرانبها هستند؛ از این رو، تعهد جمعی خانواده، سیاست‌گذاران و جامعه برای فراهم‌سازی بستر آرامش، احترام و مشارکت فعال، ضامن تحقق دوران سالمندی پربار و حفظ کرامت این عزیزان در قلب جامعه خواهد بود.

به چالش‌های پیش رو و راهکارهای عملی برای ارتقاء سلامت روان سالمندان پرداخت و گفت باتوجه به مسائل بالینی بیماری‌هایی نظیر آلزایمر و انواع زوال عقل، علاوه بر فشار مضاعف بر سالمند، خانواده او نیز تحت تأثیر قرار گرفته و نیازمند مراقبت‌های ویژه است. علاوه بر این، در برخی جوامع، بیان مشکلات روانی هنوز با برجسب‌های منفی همراه است که این انگ اجتماعی مانع مراجعه سالمندان به متخصصان می‌شود.

مسئول سلامت روان غرب کشور با تأکید بر لزوم مشارکت همگانی برای تقویت سلامت روان سالمندان، راهکارهای متعددی را برشمرد: نقش خانواده در این میان حیاتی است؛ احترام، گفت‌وگو، محبت و اختصاص زمان با کیفیت به سالمندان، تأثیر مستقیمی بر آرامش روانی آنان دارد. حتی تماس روزانه یا دیدار هفتگی می‌تواند حس ارزشمندی را در آنان افزایش دهد. حمایت اجتماعی از طریق ایجاد فضاهای دوستانه در محلات، برگزاری برنامه‌های فرهنگی و ورزشی، و فراهم کردن فرصت مشارکت در تصمیم‌گیری‌های محلی، حس ارزشمندی سالمندان را تقویت می‌کند. فعالیت‌های ذهنی و جسمی مانند ورزش سبک، بازی‌های فکری، مطالعه و یادگیری مهارت‌های جدید، ذهن را فعال نگه داشته و از بروز مشکلات روانی پیشگیری می‌کند.

دکتر فریدمهر تأکید کرد: مراجعه به روانشناس، مشاور یا روانپزشک باید به عنوان بخشی طبیعی از مراقبت‌های بهداشتی سالمندان تلقی شود و دسترسی آسان به این



عمل به مسئولیت اجتماعی در بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران؛ استقبال گرم بانوان از کارگاه‌های آموزشی

مسئولیت های اجتماعی



برای افزایش توانمندی‌های فردی و اجتماعی خود آشنا شدند تعریف و تشریح ابعاد مختلف تاب‌آوری، مهارت تاب‌آوری و ویژگی‌ها، آگاهی از آنچه استرس ایجاد می‌کند، خودمراقبتی و ابعاد آن، نشانه‌های اختلال انطباقی و یا اختلال سازگاری و علائم آنها و انواع مختلف سازگاری از مواردی بود که زینب رحیم‌دشتی مدرس و روانشناس مرکز مشاوره و بهداشت روان صنعت نفت گچساران در این کارگاه به توضیح آن برای شرکت‌کنندگان پرداخت.

● تاب‌آوری مهارتی کسب‌شدنی و بهبودیافتنی است

دکتر رحیم‌دشتی خطاب به شرکت‌کنندگان عنوان کرد: تاب‌آوری ظرفیتی روانشناختی است که قابل بهبود است و می‌توان آن را یاد گرفت و در خود ایجاد کرد. وی توضیح داد: همه ما در زندگی رنج‌هایی را تجربه می‌کنیم اما تاب‌آوری ظرفیتی روانشناختی است که به فرد اجازه می‌دهد تا دشواری‌ها را پشت سر بگذارد و دوباره روی

بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران در کنار ارائه خدمات بهداشتی و درمانی، همواره نسبت به محیط پیرامونی خود احساس تعهد کرده و در حوزه آموزش نیز گام‌های مؤثری برداشته است. این مجموعه به مناسبت هفته ملی سلامت بانوان و به منظور ارتقای سلامت روان و همچنین افزایش توانمندی‌های بانوان اقدام به برگزاری «کارگاه آموزشی خودمراقبتی بانوان در بحران و تاب‌آوری» کرد.

این کارگاه در راستای برنامه‌های عملیاتی مرکز مشاوره و سلامت روان بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران و با همراهی پایگاه بسیج شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران و میزبانی اداره آموزش نفت شکل گرفت و با استقبال گرم بانوان شاغل در ادارات شهرستان همراه بود.

فضای این کارگاه به محفلی پویا برای آموزش و گفت‌وگوی متقابل تبدیل شد و نقش سازنده تاب‌آوری در مقابله با بحران‌های فردی و جمعی مورد بحث و بررسی قرار گرفت. بانوان شرکت‌کننده همچنین با روش‌های علمی و کاربردی



دکتر رحیم دشتی گفت: آگاهی نیز مهارتی

مرتبط با حل مساله است که در تاب آوری

در برابر مشکلات موثر است؛ هنگامی که فرد

تواند در مواجهه با مشکلات و ناملایمات راه

حل های مناسبی بیابد، نمی تواند آن را پشت

سربگذارد و از آن عبور کند.



در موقعیت آرام تصور کند و مسائل خود را بپذیرد تا بتواند مشکلات زندگی را پشت سر بگذارد.

وی اظهار کرد: راهکارهای خودمراقبتی برای ارتقای تاب آوری دارای اهمیت بالایی هستند و بسیار موثرند.

دکتر رحیم دشتی در ادامه عنوان کرد: زنان، ستون اصلی خانه و در بحران‌ها، نخستین تکیه‌گاه عاطفی و روانی خانواده محسوب می‌شوند چراکه با برخورداری از روحیه سالم و آگاهی از مهارت‌های مدیریت استرس، می‌توانند هم خود و هم خانواده را در برابر تنش‌ها حفظ کنند.

این مشاور تاکید کرد: روحیه مثبت و شاداب مادران، تاثیر مستقیم بر سلامت روانی فرزندان دارد و موجب تربیت نسلی با اعتماد به نفس، آرامش درونی و امنیت روانی می‌شود که چنین فضایی، بنیان ارتباطات خانوادگی را تقویت کرده و موجب انسجام و همبستگی بیشتر در جامعه خواهد شد.

وی گفت: زنان توانمند با روحیه قوی، نه تنها از عهده مدیریت چالش‌های روزمره برمی‌آیند بلکه این توانایی را به سایر اعضای خانواده نیز منتقل می‌کنند و بدین ترتیب، نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ پایداری اجتماعی ایفا می‌نمایند.

هفته ملی سلامت بانوان (سبا)، از ۲۴ تا ۳۰ مهرماه برگزار می‌شود. شعار امسال هفته سلامت بانوان «سلامت زنان، پشتوانه تاب آوری فردی، خانوادگی و اجتماعی» انتخاب شده که نشان دهنده شان و جایگاه مادران و بانوان در محیط خانه و خانواده دارد.

پای خود بایستد.

این مشاور عنوان کرد: نداشتن توانایی در کنترل احساسات، ضعف در مهارت‌های اجتماعی و نداشتن مهارت خودمراقبتی از عواملی است که سبب پایین آمدن تاب آوری می‌شود.

دکتر رحیم دشتی گفت: آگاهی نیز مهارتی مرتبط با حل مساله است که در تاب آوری در برابر مشکلات موثر است؛ هنگامی که فرد نتواند در مواجهه با مشکلات و ناملایمات راه حل‌های مناسبی بیابد، نمی‌تواند آن را پشت سربگذارد و از آن عبور کند.

روانشناس مرکز مشاوره و بهداشت روان صنعت نفت گچساران اضافه کرد: نداشتن مهارت خودمراقبتی بویژه در بانوان در پایین آمدن تاب آوری موثر است، طوری که آنها بسیاری مواقع در یکی از نقش‌های خود مانند نقش مادری غرق می‌شوند و کمتر به دیگر نقش‌های خود مانند همسری یا رشد شخصی اهمیت می‌دهند.

وی یادآور شد: ایجاد توازن و هماهنگی میان نقش‌هایی که یک فرد در زندگی فردی و اجتماعی خود به عهده دارد، در سلامت جسم و روح او موثر است.

داشتن هدف؛ راهی برای تاب آوری بیشتر در برابر مشکلات این مدرس درباره راهکارهای بهبود تاب آوری گفت: هدف‌گذاری یکی از راه‌های افزایش تاب آوری است؛ داشتن معنا و هدف کمک می‌کند تا فرد برای رسیدن به آن بحران و مشکلات را بهتر تحمل کند و پشت سر بگذارد.

وی با بیان اینکه اگر فرد هدفی نداشته باشد، در برابر مشکلات «کم می‌آورد»، عنوان کرد: باید این هدف‌ها به صورت کوتاه‌مدت، بلندمدت و میان‌مدت فهرست شود تا اگر فرد با مشکلی روبرو شد بداند برای رسیدن به چه چیزی وارد این مسیر شده است.

● کنترل هیجانات تاب آوری را بالا می‌برد

دکتر رحیم دشتی ادامه داد: غیر از هدف‌گذاری راهکار دیگری که می‌تواند به افزایش تاب آوری کمک کند داشتن مهارت‌های کنترل هیجانات است؛ فرد باید چند روش آرام‌سازی برای خود داشته باشد که در بزنگاه‌های زندگی از آنها استفاده کند.

این روانشناس ادامه داد: راهکار دیگر برای افزایش تاب آوری استفاده از روش‌های خودمراقبتی است؛ اینکه با دیگری درد دل کند، سعی کند که با خود مهربانانه حرف بزند، خود را

وزن و استانداردهای کوله‌پشتی دانش آموزان؛ راهنمای انتخاب مناسب



فشار بیش از حد بر ستون فقرات و تغییر وضعیت طبیعی بدن شود. نایب رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران، توصیه کرد: وزن کوله‌پشتی نباید از ۱۰ درصد وزن بدن کودک بیشتر باشد، اگر وزن بیش از این حد باشد، کودک برای تحمل آن مجبور می‌شود کمر و تنه را به جلو خم کند یا ستون فقرات خود را بیش از حد به عقب قوس دهد، که در طول زمان باعث تغییر شکل ستون فقرات و ایجاد دردهای مزمن می‌شود، علاوه بر این، وسایل اضافی و حجیم می‌توانند وزن کوله را افزایش دهند؛ بنابراین والدین باید با انتخاب وسایل تحریر مناسب و کم‌حجم، از ایجاد فشار اضافی جلوگیری کنند.

● ساختار و ابعاد مناسب کوله‌پشتی

مسئول واحد فیزیوتراپی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس عنوان کرد: کوله‌پشتی استاندارد باید متناسب با قد و جثه کودک طراحی شده باشد و پشت آن نرم و دارای بالشتک باشد تا فشار بر گودی کمر کاهش یابد. دکتر مؤذن زاده اضافه کرد: طول کوله‌پشتی از شانه تا انتهای کمر کودک باشد، عرض آن از عرض بدن فراتر نرود و بندهای آن پهنای ۵ تا ۷ سانتی‌متری داشته

مسئول واحد فیزیوتراپی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس ابراز داشت؛ با آغاز سال تحصیلی، بسیاری از کودکان کوله‌پشتی‌های سنگین و بزرگ به دوش می‌کشند که گاهی با جثه و استخوان‌بندی آن‌ها سازگار نیست و این امر می‌تواند باعث فشار زیاد بر ستون فقرات، کتف و عضلات پشت شود و آگاهی والدین از وزن مناسب و ساختار استاندارد کوله‌پشتی اهمیت بالایی دارد تا دانش‌آموزان بتوانند سال تحصیلی را سالم و بدون آسیب پشت سر بگذارند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، دکتر احمد مؤذن زاده در این خصوص گفت: انتخاب کوله‌پشتی مناسب تنها به وزن محدود نمی‌شود؛ اندازه، جنس، نوع بندها و محل قرارگیری آن روی بدن نیز اهمیت دارد. رعایت این نکات از آسیب‌های جسمانی جدی و ایجاد عادت‌های بد حرکتی در کودکان جلوگیری می‌کند.

● اهمیت وزن استاندارد کوله‌پشتی

وی در این راستا افزود: وزن نامناسب کوله‌پشتی می‌تواند باعث

مناسب کمک می‌کند فشار به طور یکنواخت توزیع شود و کودک بتواند راحت‌تر آن را حمل کند.

● پیشگیری از آسیب‌های ستون فقرات و عضلات

مسئول واحد فیزیوتراپی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس تاکید کرد: فشار بیش از حد به ستون فقرات و عضلات پشت می‌تواند در بلندمدت منجر به مشکلات جدی مانند قوز پشت، انحنای غیرطبیعی ستون فقرات و کمردردهای مزمن شود و کودکان در سنین رشد بسیار حساس هستند و فشار نامناسب حتی از طریق کوله‌پشتی می‌تواند باعث آسیب به غضروف‌های رشد شود، بنابراین رعایت وزن مناسب، ابعاد استاندارد، استفاده از بند پهن و نحوه صحیح حمل کوله از اهمیت حیاتی برخوردار است.

● نتیجه‌گیری

دکتر مودن‌زاده اظهار داشت: انتخاب یک کوله‌پشتی استاندارد و مناسب برای کودکان نه تنها راحتی و آسایش آن‌ها را در طول روز مدرسه تضمین می‌کند، بلکه از بروز مشکلات جدی ستون فقرات، کتف و عضلات پشت جلوگیری می‌کند. رعایت وزن مناسب، ابعاد متناسب با جثه کودک، بندهای پهن و محکم، قرارگیری صحیح روی هر دو شانه و مدیریت محتویات کوله، از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از آسیب‌های جسمانی هستند. به گفته وی، والدین با توجه به این نکات می‌توانند سال تحصیلی فرزندان خود را بدون درد، خستگی و نگرانی از آسیب‌های بلندمدت، آغاز کنند. استفاده از کوله‌پشتی استاندارد، سرمایه‌گذاری بر سلامت آینده کودک است و نقش مهمی در رشد صحیح جسمی و عادات‌های حرکتی سالم دارد.

باشند، همچنین بهتر است کوله دارای بند کمری باشد تا هنگام راه رفتن ثابت باقی بماند و به کمر ضربه وارد نکند، این موارد به کودک کمک می‌کند کوله را راحت‌تر و با حفظ تعادل حمل کند و از آسیب‌های بلندمدت جلوگیری شود.

● نحوه قرارگیری کوله پشتی

وی گفت: یکی از مهم‌ترین نکات در استفاده صحیح از کوله‌پشتی، قرارگیری آن روی هر دو شانه است. مسئول واحد فیزیوتراپی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس بیان کرد: استفاده یک‌طرفه از کوله باعث فشار نامتقارن بر ستون فقرات می‌شود و ممکن است منجر به انحراف جانبی ستون فقرات، گرفتگی عضلات و درد کتف شود. دکتر مودن‌زاده توضیح داد: که فشار غیرمتوازن بر غضروف‌های در حال رشد کودکان می‌تواند رشد طبیعی بدن را مختل کند و به مرور زمان موجب مشکلات حرکتی و دردهای مزمن شود، بنابراین آموزش کودک برای حمل کوله‌پشتی به شکل صحیح از اهمیت بالایی برخوردار است.

● توجه به محتویات و حجم وسایل

وی گفت: وسایل تحریر و کتاب‌های کودکان امروزی معمولاً حجیم و سنگین هستند که این موضوع باعث افزایش وزن کوله‌پشتی می‌شود. دکتر مودن‌زاده تصریح کرد: والدین باید به کم حجم بودن لوازم و ترتیب قرارگیری آن‌ها در کیف توجه کنند تا وزن کوله مناسب باقی بماند. بهتر است کتاب‌ها و وسایل سنگین نزدیک به پشت کودک قرار گیرند و وسایل سبک‌تر در جلو گذاشته شوند تا تعادل حفظ شود. استفاده از کیف‌های دارای جیب‌های متعدد و دسته‌بندی



توصیه‌های فیزیوتراپیست بیمارستان نفت گچساران برای استفاده از کوله‌پشتی در مدارس



نامناسب عنوان کرد.
فاطمه محمدپور در گفتگو با خبرنگار پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران گفت: همچنین کشیدگی حاصل از حمل کوله‌پشتی، باعث آسیب‌های گذرا و یا حتی ماندگاری در ریشه‌های عصبی شانه و دست‌ها و همچنین ریشه‌های عصبی گردن خواهد شد.

این فیزیوتراپیست افزود: به همین جهت با تهیه یک کوله‌پشتی مناسب و آموزش نحوه صحیح استفاده از آن به دانش‌آموز می‌توان از بسیاری از اختلالاتی که ممکن است در آینده برای او به وجود آید به نحو مؤثری پیشگیری کرد.

● چرا کوله‌پشتی مهم است؟

وی به مهم بودن کوله‌پشتی اشاره و بیان کرد: کودکان و نوجوانان در سال‌های مدرسه روزانه ساعت‌ها کوله به دوش دارند. درون این

کوله‌پشتی معمول‌ترین وسیله حمل دفتر و دیگر وسایل مورد نیاز به مدرسه است. به عبارتی کیف یا کوله‌پشتی همراه همیشگی کودکان در طول سال تحصیلی است. وقتی این وسیله سنگین باشد، کودک بیش از حد پشت را قوسدار می‌کند و یا سر و تنه را به جلو خم می‌کند تا بتواند وزن آن را تحمل کند. به علاوه ممکن است پشت کودک بیش از حد به عقب کشیده شود و گودی کمر او زیاد شود، وضعیت بدنی او تغییر شکل می‌دهد و رو به جلو، با کمر پیچ خورده یا متمایل به یک سمت می‌شود.

مسئول واحد توانبخشی بیمارستان نفت گچساران درد گردن، کمردرد، گودی کمر، انحراف در ستون فقرات، انحنای غیرطبیعی ستون فقرات، ایجاد فاصله میان مهره‌ها، ابتلا به دردهای عصبی، شانه‌های نامتقارن، ناهنجاری‌های قامتی و حتی در مواردی آسیب به رشته‌های عصبی را از جمله آسیب‌ها و مشکلات کوله‌پشتی



کوله پشتی معمول ترین وسیله حمل دفتر و دیگر وسایل مورد نیاز به مدرسه است. به عبارتی کیف یا کوله پشتی همراه همیشگی کودکان در طول سال تحصیلی است. وقتی این وسیله سنگین باشد، کودک بیش از حد پشت را قوسدار می کند و یا سر و تنه را به جلو خم می کند تا بتواند وزن آن را تحمل کند.



و موجب انحنای غیر طبیعی در ستون فقرات می شود.

۳ - بندهای کوله پشتی باید به طور متقارن تنظیم شده باشند. عدم تقارن دو تسمه موجب بر هم خوردن تعادل بدن می شود.

۴ - حتماً به محل قرارگیری کوله روی پشت دقت کنید، کوله پشتی باید بین دو کتف بیفتد تا ستون فقرات صاف بماند و فرد مجبور نشود برای حمل آن به جلو متمایل شود یا شانه ها را عقب بدهد. دو بند کوله پشتی نیز باید روی سینه قرار گیرند.

۵ - کوله پشتی باید تا حد امکان به پشت فرد بچسبد و از معلق نگه داشتن آن خودداری شود.

۶ - به دانش آموز بیاموزید که کوله پشتی را درست روی زمین بگذارد و بردارد. توصیه می شود هنگام بلند کردن کوله پشتی به جای کمر، زانو ها خم شوند و زمانی که کوله را روی شانه های خود می اندازند، آن را با هر دو دست خود بردارند.

۷ - به دانش آموز آموزش دهید که کوله پشتی را تا حد امکان به پشت خود بچسباند و از معلق نگه داشتن آن خودداری نماید. همچنین باید از نگه داشتن کیف و کوله پشتی در دست یا بر روی شانه ها در سر صف جلوگیری شود.

۸ - دانش آموز را تشویق کنید که فقط کتاب های مورد نیازش را با خود به مدرسه ببرد، نه وسایل غیر ضروری و هر چه کتاب و دفتر دارد.

۹ - روش صحیح حمل کوله پشتی و مضرات استفاده نادرست از آن را به دانش آموز توضیح دهید.

۱۰ - اگر کودک تان دچار درد در نواحی کمر، پا و دست شده است، بهترین کار مشورت با پزشک متخصص است.

کوله ها کتاب ها، دفترها، قمقمه آب و حتی وسایل شخصی جای می گیرد. اگر وزن کوله زیاد باشد یا درست بسته نشود، فشار زیادی به عضلات شانه، گردن و کمر وارد می شود. ستون فقرات که هنوز در حال رشد و شکل گیری است، نمی تواند بار اضافه را به خوبی تحمل کند و همین امر در طولانی مدت منجر به مشکلاتی مانند قوز پشت، دردهای مزمن کمر و حتی تغییر شکل بدن خواهد شد

● خصوصیات ظاهری یک کوله پشتی مناسب

محمدپور در ادامه به ویژگی های یک کوله پشتی خوب اشاره کرد

۱ - کوله پشتی باید از سبک ترین جنس و با دوام و از نوع قابل شستشو انتخاب شود.

۲ - اندازه کوله باید متناسب با سن و جثه دانش آموز باشد.

۳ - کوله حتماً پدهایی در ناحیه شانه، پشت و سینه ها داشته باشد، زیرا شانه ها محل عبور عروق خونی و رشته های عصبی مهم هستند.

۴ - کوله شامل کمر بندهای اضافی (کمر بند سینه ای و کمر بند لگنی) باشد تا هم حمایت اضافی ایجاد کند و هم وزن را از شانه و کمر به لگن انتقال دهد. کوله هایی که دارای یک بند در قسمت قفسه سینه یا دور کمر هستند، مطمئن تر از سایر کوله ها هستند و سلامت سر، گردن و کمر فرد را تضمین می کنند.

۵ - کوله باید شامل جیب ها و فضاهایی متناسب با نوع استفاده باشد تا سبب تقسیم وزن اشیاء و نگهداری آنها در جای امن و دسترسی آسان به وسایل شود.

۶ - کوله هایی که دارای بالشتک در محل قرارگیری بند روی شانه ها هستند، مناسب ترند؛ چرا که بندهای بدون بالشتک در زمان استفاده با فرو رفتن در شانه موجب اعمال فشار زیاد روی شانه ها و درد در آنها می شوند.

۷ - کوله را زمان خرید حتماً امتحان کنید (چند کتاب داخل آن قرار دهید و دانش آموز در مسافتی آن را پوشیده و راه برود).

● چگونگی استفاده صحیح از کوله پشتی

این فیزیوتراپیست در ادامه از چگونگی استفاده صحیح از کوله پشتی گفت.

۱ - از نگه داشتن کیف و کوله پشتی در دست خودداری کنید.

۲ - کوله پشتی باید توسط هر دو بند آن استفاده شود. قرارگیری بندهای کوله بر روی یک شانه منجر به توزیع نامناسب و نابرابر وزن در یک طرف بدن و در نتیجه گرفتگی عضلات به ویژه عضلات گردن و ایجاد درد در آنها خواهد شد. از طرف دیگر باعث وارد کردن فشار زیاد به طور نامتناسب و غیرهمسان به یک سمت شده

آغاز فعالیت مؤسسه غیرتجاری آینده‌نگر برتر نوآوری و سلامت «آبنوس» در مسیر ارتقای رفاه همکاران سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت



اهداف کلان آبنوس عبارت‌اند از:

- کمک به اقتصاد و معیشت کارکنان از طریق تمرکز و مدیریت خریدهای آنان و تأمین بهینه مسکن، خودرو، سفر، رستوران، خرید اقساطی و سایر خدمات مورد نیاز.
 - بهره‌گیری از ظرفیت‌های اقتصادی موجود، تعاون و هم‌افزایی با سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت و نهایتاً بازگرداندن منافع حاصل از فعالیتها به کارکنان سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت.
 - جذب و هدایت منابع مالی پایدار به صندوق تأمین آتیه کارکنان، تحت نظارت هیئت امنای متشکل از مدیران ارشد سازمان و شرکت ملی نفت ایران.
 - استفاده از توانمندی همکاران ارجمند به منظور افزایش بهره‌وری و توسعه خدمات.
- تجربه موفق نهادهای مشابه در دیگر سازمان‌های بزرگ کشور «همچون صندوق‌های رفاهی و مؤسسات اقتصادی وابسته به صنایع مادر» نشان داده است که چنین سازوکاری می‌تواند نقشی مؤثر در بهبود معیشت و امنیت اقتصادی کارکنان ایفا کند.
- مؤسسه آبنوس پس از طی مراحل قانونی و اخذ مجوزهای لازم، فعالیت خود را آغاز نموده و امیدوار است با اتکا به سرمایه اجتماعی خانواده بزرگ بهداشت و درمان صنعت نفت، قدم‌هایی محکم و استوار در تحقق اهداف سازمان، و تقویت رفاه و معیشت کارکنان آن بردارد.

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت با بیش از یک قرن سابقه درخشان در صیانت از سلامت کارکنان صنعت نفت، همواره کوشیده است تا خدمات خود را در بالاترین سطح کیفی ارائه دهد. ضرورت توسعه و بهبود این خدمات و همچنین ارتقای رضایتمندی کارکنان ارجمند و کلیه مراجعین، ایجاب می‌کرد تا ساختاری جدید و روز آمد برای تقویت رفاه و آسایش خانواده بزرگ سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت ایجاد گردد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، در همین راستا و پس از مطالعات گسترده و بررسی تطبیقی تجربه سایر سازمان‌ها و نهادهای خدماتی کشور، ایده تشکیل نهادی مؤثر و مستقل برای ارتقاء پشتیبانی و خدمات رفاهی کارکنان ارجمند سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت شکل گرفت. سرانجام با حمایت و هدایت مدیران محترم شرکت ملی نفت ایران و سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، مؤسسه غیرتجاری «آینده‌نگر برتر نوآوری و سلامت» (آبنوس) تأسیس شد.

آبنوس به عنوان یک مؤسسه غیرتجاری، فاقد سرمایه و سهام ثبتي است که هیچ هزینه‌ای بربودجه سازمان تحمیل نمی‌نماید. و در نهایت کلیه منافع، منابع و دارایی‌های آن به طور کامل متعلق به کارکنان سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت خواهد بود. هیچ فرد یا نهادی نیز در این مؤسسه سهامدار نیست و نخواهد بود. اعضای هیأت امناء و موسسین مؤسسه آبنوس که از مدیران عالی شرکت ملی نفت ایران و سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت هستند؛ صرفاً نقش نظارتی و کاملاً غیرعملیاتی داشته و بصورت افتخاری فعالیت می‌نمایند. با نظارت عالی هیأت امناء تیم اجرایی چابک آبنوس اقدامات گسترده‌ای را در راستای اهداف تالسیس خود به عمل خواهد آورد که به اهم اهداف اشاره می‌شود.

تحول بنیادین در ساختار سازمانی بهداشت و درمان صنعت نفت؛ ارتقای گریدهای شغلی، رضایتمندی و کارآمدی را در کارکنان تضمین کرد

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت با همت مدیریت کنونی و با هدف رفع نارسایی‌های ساختاری، موفق به اخذ موافقت نامه افزایش یک مقطع شغلی برای بیش از ۲۷۰۰ سمت سازمانی شد. این اقدام راهبردی که پس از ماه‌ها رایزنی فشرده با ارکان تصمیم‌گیری در وزارت نفت و شرکت ملی نفت ایران به نتیجه رسیده، نویدبخش ایجاد یک محیط کاری پویا، افزایش چشمگیر رضایتمندی شغلی و ارتقای سطح کارآمدی کلی در میان جامعه کارکنان خدمت این سازمان است.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان، بهداشت و درمان صنعت نفت، به عنوان یکی از ارکان حیاتی در پشتیبانی از سلامت نیروی انسانی این صنعت عظیم، با ۵۲۲۰ سمت سازمانی مصوب، حجم گسترده و تنوع چشمگیری از وظایف را در گستره وسیع خدمات بهداشت و درمان بر عهده دارد. ماهیت پویا و تخصصی این مشاغل، از جمله نیاز به مهارت‌های متنوع در حوزه‌های درمانی، مدیریتی و پشتیبانی، گریدهای سازمانی پیشین را با واقعیت‌های میدانی همخوان نمی‌ساخت. این عدم تناسب، که موجب قرارگیری جایگاه سازمانی سمت‌های مختلف در قیاس با سایر نهادهای عملیاتی صنعت نفت در رده‌های پایین‌تری بود، زنگ خطر را برای لزوم بازنگری جدی در پیکره‌بندی سازمانی به صدا درآورده بود.

در راستای تحقق اهداف کلان سازمان و با اتکا به رویکردی جهادی و عمل‌گرایانه، مدیریت کنونی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، در فرآیندی کارشناسانه و جلسات تعاملی با مقامات ارشد شرکت

ملی نفت ایران و وزارت نفت را در دستور کار قرار داد. این تلاش‌های مستمر و طاقت‌فرسا که طی چندین ماه به طول انجامید، شهادی بر پشتکار و تعهد مدیران سازمان برای رفع این چالش ریشه‌دار بود. نتیجه این مساعی، تصویب قاطع افزایش یک گرید سازمانی برای بیش از ۲۷۰۰ عنوان شغلی بود؛ گامی مهم که نه تنها موجب رفع تبعیضات و ایجاد همسویی سازمانی با سایر بخش‌های صنعت نفت می‌گردد، بلکه به طور مستقیم در افزایش انگیزه درونی کارکنان، بالندگی شغلی و ارتقاء سطح کیفی خدمات ارائه شده به سرمایه‌های انسانی صنعت نفت، نقش بسزایی ایفا خواهد نمود.

شایان ذکر است که فرآیند ارتقاء گرید سازمانی در سال ۱۳۸۵ برای کادر پیراپزشکی و در سال ۱۴۰۲ برای جامعه پزشکان به اجرا درآمده بود، اما حلقه‌های اداری و حمایتی سازمان از این تحولات ساختاری بی‌بهره مانده بودند. اینک با این مصوبه، شاهد تکمیل چرخه حمایتی و ایجاد عدالت سازمانی فراگیر در سراسر سازمان خواهیم بود و بستری مناسب برای شکوفایی استعدادها فراهم می‌آید.

گفتنی است، فرآیند بازطراحی و بهینه‌سازی ساختار کلی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت جهت انطباق با استانداردهای پیشرفته گریدهای سازمانی و دستیابی به معیارهای بهره‌وری مطلوب، با جدیت تمام ادامه دارد. این مهم، با هدف ترسیم افق‌های روشن‌تر در مسیر تعالی سازمانی و تضمین ارائه خدمات درمانی پایدار و کارآمد به کارکنان خدمت صنعت نفت صورت می‌پذیرد.



خدا حافظی با صف‌های طولانی با افزایش دستگاه‌های نوبت دهی



وی افزود: در حال حاضر تعداد ۱۰ کیوسک نوبت دهی در سه درمانگاه بهداشت و درمان صنعت نفت فارس مستقر است. رییس بهداشت و درمان صنعت نفت فارس اضافه کرد: در آینده نزدیک مراجعان می‌توانند تنها با استفاده از کارت ملی خدمات سلامت محور را از واحدهای پذیرش و کیوسک‌های نوبت دهی دریافت نمایند. دکتر دیور گفت: مراجعین می‌توانند با استفاده از کیوسک، در صورت وجود نوبت خالی، بدون زمان انتظار و روزانه نوبت پزشک خود را ثبت و خدمات درمانی دریافت نمایند. وی اظهار داشت: با استفاده از کیوسک، مراجعین بدون نیاز به مراجعه به پذیرش، می‌توانند نوبت دریافت کرده و یا خدمات مورد نظر خود را دریافت کنند. به گفته وی، این امکان باعث کاهش تعداد صف مراجعین در پذیرش شده و بهره‌وری واحد پذیرش را افزایش می‌دهد.

رییس بهداشت و درمان صنعت نفت فارس گفت: در راستای بالا بردن سطح رضایتمندی کارکنان و مراجعان بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، این مرکز تعداد دستگاه‌های نوبت دهی پذیرش عمومی و تخصصی را افزایش داد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، یکی از بزرگترین چالش‌هایی که مدیران و پرسنل سازمان‌ها و مراکز درمانی با آن‌ها مواجه هستند، بحث نوبت‌دهی و مدیریت مراجعه‌کنندگان است. سازمان‌ها و مراکز درمانی در بیشتر اوقات به دلیل ازدحام جمعیت، در خدمت‌رسانی دچار مشکل می‌شوند و این موضوع یکی از بزرگترین ضعف‌ها در این مراکز به شمار می‌آید که در نهایت منجر به نارضایتی مراجعین از نحوه خدمات‌دهی اداری می‌شود. یکی از کاربردی‌ترین راهکارهای مبتنی بر تکنولوژی، استفاده از کیوسک‌های نوبت‌دهی است چون کیوسک نوبت دهی ادارات و سازمان‌ها به عنوان یک فناوری نوین می‌تواند، روند ارائه خدمات را به کلی متحول کند. در این راستا، دکتر بهروز دیور اعلام کرد: بهداشت و درمان صنعت نفت فارس تعداد کیوسک‌های نوبت‌دهی خود را با هزینه ای بالغ بر پنج میلیارد ریال، جهت استقرار در سه مرکز درمانی خود (پلی‌کلینیک مرکزی، درمانگاه شماره ۲ و درمانگاه مروت‌دشت) افزایش داد.

اورژانس بیمارستان نفت اهواز؛ قلب تپنده نجات جان بیماران

و بر اساس سطح‌بندی اولیه به بخش اورژانس یا بخش سرپایی (OPD) منتقل می‌شوند. اورژانس فعلی بیمارستان نفت اهواز شامل ۱۲ تخت و بخش بیماران سرپایی (OPD) نیز دارای ۶ تخت تحت نظر می‌باشد و این واحدها با تعامل سازنده با سایر بخش‌ها، خدمات درمانی خود را با بالاترین کیفیت ارائه می‌کند. بر اساس آمار یک‌سال گذشته، بیش از ۱۳۱ هزار بیمار به اورژانس بیمارستان بزرگ نفت اهواز مراجعه کرده‌اند که از این میان بیش از ۱۰۶ هزار نفر به صورت سرپایی درمان شده‌اند، حدود ۲۵ هزار بیمار در اورژانس تحت نظر قرار گرفته‌اند. همچنین در یک سال اخیر ۳۸ مورد CPR موفق در اورژانس بیمارستان بزرگ نفت اهواز به ثبت رسیده است. به مناسبت ۲۶ شهریورماه، همزمان با پنجاهمین سال تأسیس اورژانس و فوریت‌های پزشکی، از تلاش‌های شبانه‌روزی و خالصانه کادر اورژانس بیمارستان نفت اهواز قدردانی می‌شود؛ فرشتگان نجاتی که بی‌وقفه و بی‌ادعا، آسایش خود را فدای سلامت بیماران کرده و در سخت‌ترین لحظات یاری‌گر جان انسان‌ها بوده‌اند.

اورژانس بیمارستان نفت اهواز به عنوان خط مقدم ارائه خدمات درمانی و حیاتی‌ترین بخش این مرکز، نقشی اساسی در نجات جان بیماران ایفا می‌کند. اهمیت این بخش تا آنجاست که از آن به عنوان «قلب تپنده مراکز درمانی» یاد می‌شود؛ جایی که گاهی ثانیه‌ها و دقیقه‌ها سرنوشت یک زندگی را رقم می‌زنند.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، ارزیابی سریع وضعیت بیمار، تشخیص به‌موقع و ارائه اقدامات درمانی و پایدارسازی شرایط حیاتی در کمترین زمان، از جمله اصولی است که همواره در این بخش دنبال می‌شود. اورژانس بیمارستان نفت اهواز با فعالیت شبانه‌روزی و حضور مستمر پزشکان متخصص، پزشکان عمومی، پرستاران و سایر کادر درمانی و پشتیبانی، طی سال‌های گذشته به عنوان «بض دوباره زندگی» برای بسیاری از بیماران عمل کرده است. در حال حاضر ۵۵ نیروی درمانی شامل پزشکان متخصص طب اورژانس، پزشکان عمومی و کادر پرستاری در این بخش مشغول فعالیت هستند. تمام بیماران در بدو ورود به تریاژ مراجعه کرده

بیمارستان بزرگ نفت اهواز، پیشگام در استفاده از فناوری های نوین تصویربرداری



ارتقاء بخشیده است. راه اندازی این دستگاه پیشرفته گامی مؤثر در راستای ارتقاء توانمندی های تشخیصی و درمانی در حوزه ی خدمات تصویربرداری در بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز به شمار می رود و بیانگر اهتمام این مجموعه به تجهیز مداوم مراکز درمانی به فناوری های روز دنیا جهت ارائه خدمات ایمن تر، دقیق تر و با کیفیت تر به بیماران است. بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز با بهره گیری از تجهیزات مدرن و به روز، همواره تلاش کرده است سطح خدمات درمانی را به استانداردهای جهانی نزدیک سازد و با توسعه زیرساخت های تشخیصی و درمانی، رضایتمندی و سلامت جامعه هدف را بیش از پیش تأمین نماید.

دستگاه جدید OPG در واحد خدمات تشخیصی بیمارستان بزرگ نفت اهواز نصب و راه اندازی شد.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، دستگاه جدید OPG پانورامیک دیجیتال، در بخش خدمات تشخیصی بیمارستان بزرگ نفت اهواز نصب و راه اندازی شد. این دستگاه که از نسل جدید تجهیزات تصویربرداری محسوب می شود، امکان تهیه انواع تصاویر OPG، سفالومتری، TMJ و Bitewing را فراهم کرده و با بهره گیری از دتکتورهای پیشرفته CMOS، میزان دز اشعه دریافتی بیمار را به شکل قابل توجهی کاهش می دهد.

به حداقل رساندن تغییر شکل، بزرگنمایی یا کوچکنمایی غیر واقعی عضو مورد نظر در تصویر نسبت به اندازه و شکل واقعی، زمان کوتاه تابش اشعه (۸/۶ ثانیه برای تصاویر پانورامیک و ۷/۳ ثانیه برای تصاویر سفالومتری) و قابلیت استفاده برای کودکان و بیماران توان یاب از دیگر مزایای این دستگاه است. برخورداری از تکنولوژی حذف آرتیفک های ناشی از فلزات نظیر آمالگام و ایمپلنت (مانند علامت، سایه، خط یا تغییر غیرواقعی در تصویر)، کیفیت و دقت تصاویر را

راه اندازی دستگاه سونوگرافی پیشرفته در بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر



استفاده در حوزه های درمانی و تشخیصی مختلف همچون قلب و عروق، زنان و زایمان، رادیولوژی و اورولوژی را دارد. وی بیان نمود: در دستگاه سونوگرافی به جای استفاده از اشعه ایکس از امواج اولتراسوند یا فراصوت برای تصویربرداری از بدن استفاده می شود و از جمله مزیت های دستگاه سونوگرافی، این است که روش مطمئنی جهت تشخیص دقیق برخی از بیماری ها می باشد. دکتر امیرپور اظهار کرد: راه اندازی این دستگاه گامی مهم در جهت ارتقای خدمات درمانی به جمعیت تحت پوشش در این شهرستان است و دسترسی آسان تر مراجعین درمانگاه مرکزی شهید بهشتی ماهشهر به خدمات تخصصی و باکیفیت را فراهم می کند.

دکتر امیرپور، رییس بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر گفت: در راستای ارتقاء خدمات تشخیصی و درمانی، افزایش رضایتمندی کارکنان و مراجعان، دستگاه سونوگرافی Mindray DC-80 در بخش سونوگرافی درمانگاه شهید بهشتی ماهشهر راه اندازی شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر، دکتر امیرپور رییس بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر با تأکید بر اهمیت این دستگاه در ارائه خدمات با کیفیت به بیماران تصریح کرد راه اندازی این دستگاه امکان بررسی های دقیق تر را فراهم کرده و موجب ارتقای سطح خدمات درمانی، کارکنان شاغل صنعت نفت و پتروشیمی منطقه و جمعیت تحت پوشش می گردد.

دکتر امیرپور اظهار کرد: یکی از تجهیزات مورد استفاده واحدهای رادیولوژی، دستگاه سونوگرافی مدل DC-80 است، که در حوزه های درمانی مختلف جهت تشخیص و کنترل بیماری ها مورد استفاده قرار می گیرد. ایشان در ادامه افزود: دستگاه سونوگرافی Mindray80 DC- به دلیل برخورداری از تکنولوژی و فناوری های پیشرفته قابلیت

نخستین بار در بیمارستان صنعت نفت آغاچاری: راه اندازی دستگاه پیشرفته ماساژ قلبی جهشی بزرگ در احیای بیماران



برخلاف ماساژهای دستی که به مرور زمان با خستگی کادر درمان، کیفیت و یکنواختی خود را از دست می‌دهند، عملکرد پایدار این دستگاه باعث می‌شود روند احیا با بالاترین کیفیت ممکن انجام شود و خستگی پرسنل حیاتی در شرایط اضطراری به حداقل برسد. این عملکرد دقیق و پیوسته، تأثیر چشمگیری در افزایش موفقیت عملیات احیا دارد. راه اندازی این دستگاه پیشرفته در بیمارستان نفت آغاچاری گامی ارزشمند در ارتقای سطح خدمات درمانی ارائه شده به جمعیت تحت پوشش و مردم منطقه به شمار می‌رود و بدون شک در نجات جان بیماران و بهبود شاخص‌های سلامت در منطقه، نقش بسزایی ایفا خواهد کرد.

دستگاه ماساژ قلبی خودکار و پیشرفته LUCAS3
ساخت شرکت معتبر استرایکر (Stryker) آمریکا برای نخستین بار در بیمارستان شهید ایرانپور (نفت) نصب و راه اندازی شد. این تجهیزات مدرن که از برترین فناوری‌های روز دنیا در حوزه احیای قلبی - ریوی (CPR) محسوب می‌شود، نویدبخش افزایش چشمگیر شانس موفقیت در نجات جان بیماران منطقه خواهد بود. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری، در راستای ارتقای سطح کیفی خدمات درمانی و تجهیز مراکز به جدیدترین فناوری‌های پزشکی دنیا، بیمارستان صنعت نفت آغاچاری موفق شد دستگاه ماساژ قلبی پیشرفته و تمام اتوماتیک LUCAS3 را به مجموعه تجهیزات حیاتی خود اضافه کند. این اقدام مهم با حمایت و همکاری مدیرعامل محترم شرکت بهره‌برداری نفت و گاز آغاچاری و تلاش مدیریت بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری محقق شده است. دستگاه LUCAS3 که تولید شرکت معتبر «استرایکر» آمریکا است، از برترین تجهیزات دنیا در زمینه احیای قلبی - ریوی (CPR) به شمار می‌رود. اصلی‌ترین مزیت این دستگاه، توانایی آن در انجام ماساژ قلبی دقیق، یکنواخت و با عمق و ریتم ثابت است که به صورت کاملاً خودکار و بدون نیاز به دخالت دستی پرسنل انجام می‌شود.

آموزش ثبت پرونده الکترونیک سلامت

نفت تهران، مجموعه‌ای از آموزش‌های متوالی برای بخش‌های مختلف سامانه سلامت نگار برای کارکنان در حال برگزاری است. در این دوره که بصورت هفتگی طراحی شده است، برای هر یک از گروه‌های شغلی نظیر پزشکان خانواده، خدمات دارویی، پرستاران و ... آموزش‌های حضوری، آنلاین و آفلاین ارائه خواهد شد. اولین جلسه این دوره روز یکشنبه ۱۳ مهرماه با سخنرانی دکتر کورش هاشمی‌اصل، رئیس سلامت خانواده سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در سالن جلسات بیمارستان نفت تهران کلید خورد. وی در خصوص اهمیت اطلاعات دقیق در برنامه‌ریزی سلامت و امکانات موجود در سطح کشور سخن گفت. در این جلسه که مختص پزشکان خانواده و آموزش ماژول مربوطه در نرم‌افزار سلامت‌نگار بود، حدود ۵۰ نفر از پزشکان سایر مناطق نیز بصورت وینار حضور داشتند و کارشناسان مربوطه به تشریح و پاسخ‌گویی به سوالات و ابهامات ایشان پرداختند.

در راستای نیل به اهداف تعیین شده برای بهبود کیفیت درمانی کارکنان صنعت نفت، آموزش نحوه‌ی کار با نرم‌افزار پرونده الکترونیک سلامت به گروه‌های مختلف درمانی شروع شد.

تشکیل یک پرونده الکترونیک سلامت جامع و کامل برای مراجعین از اهداف مهم نظام‌های سلامت در تمام جهان است. تحقق این امر باعث افزایش کارایی و اثربخشی در نظام سلامت، افزایش ایمنی بیمار، تسریع در تشخیص و درمان، کاهش هزینه‌های غیرضروری و افزایش سرعت و دقت در تمام فرآیندهای تشخیصی و درمانی در مراکز سلامت جامعه می‌گردد. سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت از زمان‌های بسیار دور بر اهمیت این امر تأکید داشته و بهداشت و درمان صنعت نفت تهران نیز در عملیاتی نمودن این هدف در صف مقدم بوده است. در همین راستا توسط واحد آموزش و پژوهش بهداشت و درمان صنعت

گسترش همکاری‌های درمانی و امدادی در شرایط بحرانی



یکی از حساس‌ترین نقاط از منظر پدافند غیرعامل است. در چنین منطقه‌ای، هرگونه هم‌افزایی میان دانشگاه علوم پزشکی، صنعت نفت و سایر دستگاه‌های مسئول می‌تواند تاب‌آوری ملی را در شرایط بحران به شکل چشمگیری افزایش دهد.»

وی افزود: «بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر به‌عنوان بازوی تخصصی سلامت در حوزه صنعت نفت، همواره در کنار دستگاه‌های اجرایی استان در مدیریت بحران، امدادرسانی و پشتیبانی درمانی حضور فعال داشته و آماده است تا تمامی ظرفیت‌های تخصصی خود را برای خدمت به کارکنان صنعت نفت و مردم منطقه به‌کار گیرد.»

سردار مطیعی، معاون انرژی سازمان پدافند غیرعامل کشور نیز در این نشست با تقدیر از همکاری نهادهای درمانی استان بوشهر، بر ضرورت ایجاد شبکه منسجم درمانی و امدادی در مناطق انرژی‌محور کشور تأکید کرد و این تفاهم‌نامه را گامی ارزشمند در مسیر تقویت تاب‌آوری زیرساخت‌های حیاتی و انسانی صنعت نفت دانست.

این تفاهم‌نامه با امضای دکتر اله‌کرم اخلاقی رئیس دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، دکتر سعید گران‌پی رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر، و در حضور سردار مطیعی معاون انرژی سازمان پدافند غیرعامل کشور، به امضا رسید و زمینه‌ساز همکاری‌های گسترده‌تر در حوزه سلامت، امدادرسانی و مدیریت بحران در منطقه پارس جنوبی شد.

تفاهم‌نامه همکاری بین دانشگاه علوم پزشکی بوشهر و سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس با حضور رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر امضا شد

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر؛ در راستای تقویت تعاملات بین‌بخشی در حوزه سلامت و ارتقای آمادگی در شرایط بحرانی، تفاهم‌نامه همکاری درمانی و فوریت‌های پزشکی بین دانشگاه علوم پزشکی بوشهر و سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس با حضور سردار مطیعی، معاون انرژی سازمان پدافند غیرعامل کشور و دکتر سعید گران‌پی، رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر منعقد شد.

هدف از امضای این تفاهم‌نامه، افزایش هماهنگی و هم‌افزایی ظرفیت‌های درمانی، امدادی و مدیریتی در مواقع بحران و حوادث در منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس است بر اساس مفاد تفاهم‌نامه، دانشگاه علوم پزشکی بوشهر به‌عنوان معین منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس، تمام توان تجهیزاتی، نیروی انسانی، لجستیکی، فضای درمانی و ناوگان آمبولانسی خود را در بخش‌های زمینی، دریایی و هوایی برای امدادرسانی در شرایط بحرانی و بلایا به‌کار خواهد گرفت. در این نشست، دکتر سعید گران‌پی با اشاره به اهمیت همکاری بین نهادهای درمانی و امدادی در مناطق عملیاتی گفت:

«منطقه ویژه انرژی پارس، قلب تپنده اقتصاد کشور و

اورژانس بیمارستان نفت گچساران حدود ۱۱ هزار بیمار را پذیرش کرد؛ رضایتمندی ۸۰ درصدی مراجعه کنندگان

۹۷ درصد مراجعین به صورت سرپایی مداوا شدند. در اورژانس این مرکز درمانی ۲۳ نیروی دارای مدارک پزشکی، پرستاری، بیهوشی و کمک بهیاری فعالیت دارند که خدمات لازم را به بیماران مراجعه کننده ارائه می دهند.

بخش اورژانس بیمارستان نفت گچساران از چند قسمت شامل تریاژ، اتاق اطفال، اتاق بستری زنان، اتاق بستری مردان، اتاق اعصاب و روان، اتاق جراحی کوچک، اتاق ایزوله، اتاق مسمومیت، اتاق تزریقات، اتاق سوختگی و اتاق CPR تشکیل شده است. تمام بیماران در بدو ورود به تریاژ مراجعه می کنند و توسط پرستار تریاژ تعیین سطح می شوند و بر اساس سطح مورد نظر به اتاق معاینه و اتاق کد منتقل می شوند. بر اساس سطح بندی، تریاژ بیماران طبق الویت اورژانسی بودن به ۵ سطح تقسیم می گردد.

بیماران سطح ۱، به اتاق کد منتقل می شوند و سریعاً بدون اتلاف وقت اقدامات درمانی شروع می شود. تریاژ سطح ۲، بیماران که نیاز به اقدام فوری و شرایط پر خطر دارند به قسمت های تحت نظر منتقل و اقدامات فوری انجام می شود.

تریاز سطح ۳، مربوط به بیمارانی می شود که نیاز به تسهیلات داشتند و اقدامات فوری نیاز ندارد.

سطح ۴ و ۵ تریاژ مربوط به بیماران سرپایی می باشد. گفتنی است براساس ارزیابی های انجام شده در خصوص میزان رضایتمندی بیمارانی که به بخش اورژانس بیمارستان نفت گچساران مراجعه می کنند، میانگین رضایتمندی گیرندگان خدمات در این بخش بیش از ۸۰ درصد است.

بیست و ششم شهریورماه به نام روز ملی اورژانس و فوریت های پزشکی نامگذاری شده، روز فداکاران، فرشتگان و ناجیان، کسانی که شبانه روز در خدمت به مردم هستند و از هیچ تلاشی دریغ نمی کن

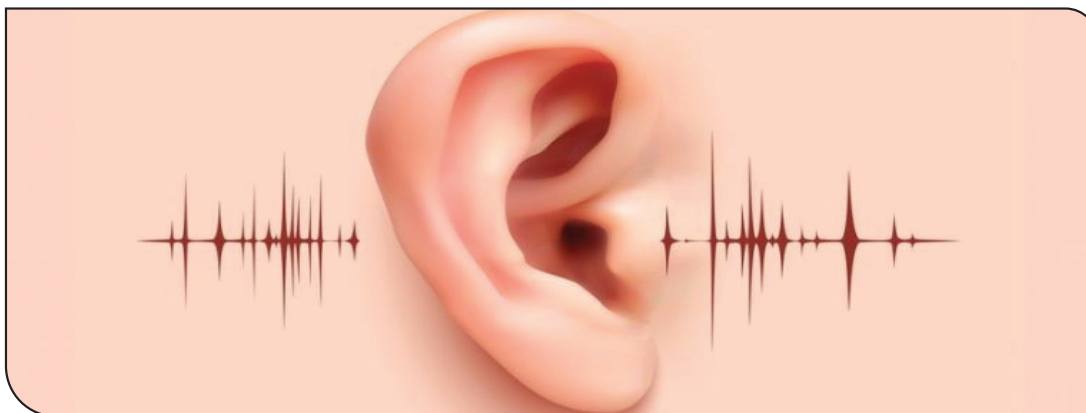
نیروهای که خستگی برایشان معنا ندارد، با نارضاحتی مردم ناراحت و با شادی مردم شاد هستند، حتی زمانی که برای کمک به مردم می شتابند همراه بیمار را به حفظ خونسردی دعوت می کنند. کسانی که با وجود مشکلاتی که دارند صبورانه بر بالین بیمار حاضر می شوند. نجات جان بیمار برایشان بسیار مهم است، کسانی که به عنوان نجات بخش بر بالین بیمار و یا در حوادث به مصدومان کمک می کنند، نباید تلاش این ناجیان نادیده گرفته شود، در حقیقت خدمت بی منتی که انجام می دهند را نباید نادیده انگاشت بنا به اعلام رئیس بیمارستان نفت گچساران در سال جاری ۱۰ هزار و ۸۱۳ نفر به اورژانس بیمارستان مراجعه کرده اند که از این تعداد ۱۰ هزار و ۴۴۳ نفر به صورت سرپایی درمان و ترخیص شدند.

دکتر عباس بزرگی به مناسبت پنجاهمین سال تاسیس اورژانس و فوریت های پزشکی در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران عنوان کرد: از مجموع افراد مراجعه کننده، ۲۸۱ نفر در بخش اورژانس و ۸۹ نفر نیز در بخش های ویژه بستری و خدمات دریافت کردند.

این مسئول عنوان کرد: بخش اورژانس بیمارستان نفت دارای ۱۷ تخت فعال شامل ۱۴ تخت بستری و ۳ تخت سرپایی می باشد دکتر بزرگی میزان مراجعه بیماران به اورژانس بیمارستان نفت در سال گذشته را ۲۲ هزار و ۸۹۰ نفر عنوان کرد و گفت: بیش از



اهمیت شنوایی سنجی در صنعت نفت؛ از تشخیص زودهنگام تا ارتقاء بهره‌وری



کارکنان در معرض صدای بالای ۸۵ دسی‌بل، شاغلان در تماس با مواد شیمیایی آسیب‌رسان به سیستم شنوایی و همچنین کارکنان در برنامه‌های ارزیابی سالیانه روتین تحت آزمون‌های شنوایی قرار می‌گیرند.

کلیه خدمات شنوایی در پنج مرکز ستاد طب صنعتی، پلی کلینیک کارون، طب صنعتی شرکت مارون، درمانگاه شهرک قائم شرکت ملی حفاری و کلینیک شنوایی سنجی بیمارستان بزرگ نفت ارائه می‌شود. تنها در سال ۱۴۰۳، از قریب به ۱۷ هزار مراجعه به این مراکز، بیش از ۵ هزار نفر (۳۰ قریب به ۳۰ درصد) دارای مشکلات شنوایی گزارش شدند که پس از تأیید پزشک طب صنعتی برای بررسی‌های تکمیلی و درمان به پزشکان متخصص گوش و حلق و بینی ارجاع داده شدند.

این خدمات به پزشکان طب کار امکان می‌دهد تا تأثیر عوامل محیطی مختلف بر سیستم شنوایی کارکنان را ارزیابی نموده و با پیشنهاد راهکارهایی همچون بهره‌گیری از وسایل حفاظت شنوایی، کاهش مواجهه با سروصدا و بهبود شرایط محیطی کارکنان، نقش مؤثری در ارتقای سلامت و ایمنی محیط کار ایفا کنند. معاینات دوره‌ای و منظم شنوایی نه تنها در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و حوادث ناشی از کار اهمیت دارد، بلکه موجب افزایش بهره‌وری و بهبود عملکرد سازمان نیز می‌شود.

در بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز که به عنوان مرکز درمانی ارجاعی در صنعت نفت جنوب محسوب می‌شود، شنوایی سنجی به عنوان یک سرمایه‌گذاری پایدار، تضمین‌کننده سلامت کارکنان، افزایش ایمنی محیط کار و حمایت از آینده‌ای ایمن و پویا تلقی می‌شود.

در این مجموعه ۵ کارشناس شنوایی سنجی خدمات این حوزه را به مراجعین ارائه مینمایند.

بر اساس الزامات موجود، تمامی کارکنان در بدو استخدام، کارکنان در معرض صدای بالای ۸۵ دسی‌بل، شاغلان در تماس با مواد شیمیایی آسیب‌رسان به سیستم شنوایی و همچنین کارکنان در برنامه‌های ارزیابی سالیانه روتین، تحت آزمون‌های شنوایی قرار می‌گیرند.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، به مناسبت روز جهانی شنوایی‌شناسان (۱۰ اکتبر/۱۸ مهر)، خدمات شنوایی سنجی در بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز به عنوان یکی از بخش‌های کلیدی پیشگیری و ارتقای سلامت کارکنان مورد بررسی قرار گرفت.

آزمون شنوایی از مهم‌ترین ابزارهای ارزیابی سلامت در محیط‌های کاری است که با اهدافی همچون کاهش تأخیر در تشخیص اختلالات شنوایی، بهبود کیفیت زندگی، پیشگیری از بروز مشکلات مرتبط و ارتقای سلامت شنوایی جامعه انجام می‌شود. در معاونت بهداشت و طب صنعتی، این آزمون به طور اختصاصی برای شناسایی زودهنگام کاهش شنوایی در کارکنان در معرض صدای بلند، ارزیابی برنامه‌های حفاظت شنوایی، پیشگیری از پیشرفت کاهش شنوایی ناشی از سروصدای محیط و بررسی وضعیت شنوایی کارکنان بدو استخدام به کار گرفته می‌شود. در کلینیک شنوایی سنجی بیمارستان بزرگ نفت اهواز نیز غربالگری شنوایی برای بیماران دارای مشکلات شنوایی به منظور تشخیص دقیق‌تر، پیگیری درمانی و ارجاع به موقع به متخصصان مربوطه انجام می‌شود. این اقدام کمک می‌کند تا بیماران در کوتاه‌ترین زمان ممکن از خدمات تکمیلی شامل درمان دارویی، جراحی یا استفاده از وسایل کمک‌شنوایی بهره‌مند شوند.

بر اساس الزامات موجود، تمامی کارکنان در بدو استخدام،

بیمارستان بزرگ نفت اهواز؛ پیشگام در ارائه خدمات مداخله‌ای و جراحی قلب

شده است درمان بیماران در «زمان طلایی» انجام شود و از بروز عوارض جبران‌ناپذیر نظیر نارسایی قلبی، آریتمی‌های خطرناک و مرگ ناگهانی به میزان قابل توجهی پیشگیری گردد.

طبق آمار ثبت‌شده در سال گذشته، ۲۶۱۶ بیمار در بخش آنژیوگرافی تحت اقدامات قلبی قرار گرفتند که از این تعداد ۹۶ مورد مربوط به فعال‌سازی کد ۲۴۷ بوده است.

در بخش جراحی قلب این بیمارستان نیز اعمال جراحی بای‌پس عروق کرونری (CABG) و تعویض دریچه‌های قلبی با استانداردهای بین‌المللی صورت می‌پذیرد. در سال گذشته ۲۲۳ عمل جراحی قلب در بیمارستان بزرگ نفت اهواز انجام شده است. بیماران پس از انجام اقدامات مداخله‌ای در بخش آنژیوگرافی و اعمال جراحی به بخش‌های بستری CCU، اینترونشنال و یا آی‌سی‌یو قلب انتقال می‌یابند و مراقبت‌های پرستاری تخصصی به ایشان ارائه می‌شود. طی یکسال اخیر ۳۸۰۰ بیمار قلبی در این بخش‌ها بستری شده‌اند و اقدامات درمانی و مراقبتی دریافت نموده‌اند. همچنین طی یک سال اخیر بیش از ۳۳ هزار مراجعه‌کننده به کلینیک‌های تخصصی قلب بیمارستان بزرگ نفت مراجعه نموده‌اند. این اقدامات کم نظیر با حضور ۸ پزشک فوق تخصص و ۶ پزشک متخصص در حوزه‌ی قلب و عروق با همکاری کادر پرستاری و کارشناسان رادیولوژی مجرب و آموزش دیده حاصل شده است. روز جهانی قلب فرصتی برای تأکید بر اهمیت پیشگیری، تشخیص زودهنگام و درمان به‌موقع بیماری‌های قلبی عروقی است.

بیمارستان بزرگ نفت اهواز طی سالهای اخیر با ارائه خدمات مداخله‌ای و جراحی پیشرفته، جایگاه ویژه‌ای در ارتقای سلامت قلب و عروق بیماران و کاهش مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی در جنوب غرب کشور دارد.

به مناسبت روز جهانی قلب، بیمارستان بزرگ نفت اهواز که به عنوان یکی از مراکز ارجاعی قلب و عروق در جنوب غرب کشور شناخته می‌شود، کارنامه درخشان خود را منتشر کرد. اجرای موفق پروتکل کد ۲۴۷ برای درمان سکت‌های حاد قلبی و استقرار دستگاه‌های پیشرفته آنژیوگرافی و الکتروفیز یولوژی قلب (EPS)، نشان‌دهنده جهش بزرگی در ارائه خدمات مداخله‌ای و تخصصی قلب در این مرکز درمانی است.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، به مناسبت روز جهانی قلب (۷ مهرماه / ۲۹ سپتامبر)، گزارشی از عملکرد بخش قلب و عروق بیمارستان بزرگ نفت اهواز که به عنوان یکی از مراکز ارجاعی در حوزه قلب و عروق در جنوب غرب کشور مطرح می‌باشد، تهیه نمودیم تا جامعه بزرگ صنعت نفت به اطلاعات کامل‌تر و به‌روزتری در این حوزه دسترسی داشته باشند: بخش آنژیوگرافی بیمارستان بزرگ نفت اهواز مجهز به دو اتاق عمل با دستگاه‌های آنژیوگرافی دیجیتال و چهار تخت ریکاوری مجهز به مانیتورینگ مداوم است و طیف وسیعی از اقدامات درمانی و تشخیصی شامل آنژیوگرافی کرونر، آنژیوپلاستی اولیه و الکتیو، تعبیه پیس‌میکر موقت و دائم، کارگذاری ICD و PPM و همچنین فلوروسکوپی تخصصی را ارائه می‌دهد. از ابتدای شهریور ماه سال جاری دستگاه الکتروفیز یولوژی قلب (EPS) نیز جهت بررسی اختلالات الکتریکی و ریتم قلب و تشخیص منشأ دقیق آریتمی‌های پیچیده در این بخش استقرار یافته است. یکی از دستاوردهای مهم بیمارستان بزرگ نفت اهواز، استقرار کد ۲۴۷ است که بر اساس آن بیماران مبتلا به سکت حاد قلبی در کوتاه‌ترین زمان ممکن تحت آنژیوگرافی و در صورت نیاز آنژیوپلاستی اولیه قرار می‌گیرند. اجرای این پروتکل باعث



برگزاری کارگاه آموزشی جلوگیری از بیماری‌های شایع زنان در بیمارستان نفت گچساران



هفته ملی سلامت بانوان

به مناسبت هفته ملی سلامت بانوان برنامه‌های مختلف آموزشی، فرهنگی و غربالگری با هدف توجه به سلامت زنان، کنترل بیماری‌ها و خودمراقبتی آنان در بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران در حال اجراست.

به گزارش پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران؛ به همین مناسبت و همزمان با چهارمین روز از هفته ملی سلامت بانوان کارگاه آموزشی در کلینیک زنان و زایمان بیمارستان نفت گچساران با حضور شماری از خدمات گیرندگان برگزار شد.

در این کارگاه موضوعاتی از جمله سلامت مادر در زمان بارداری، بیماری‌های شایع زنان و راه‌های پیشگیری از بروز، سرطان‌های زنان و راه‌های کنترل و تشخیص زودرس و باید و نبایدهای دوران یائسگی توسط افاقا رضاتوفیقی کارشناس مامایی تشریح شد.

رضاتوفیقی در جمع بانوان شرکت کننده عنوان کرد: ارتقای سطح سلامت مادران و پیشگیری از مخاطرات قبل، حین و بعد از بارداری و کاهش مرگ و میر از مهمترین اهدافی است که در سلامت مادر در زمان بارداری باید دنبال شود.

وی در ادامه عنوان کرد: با توجه به اینکه زنان نیمی از جمعیت کشور را تشکیل داده و عمدتاً مدیریت خانواده را بر عهده دارند، آگاه بخشی و اطلاع رسانی نسبت به بیماری‌های این گروه و راه‌های پیشگیری از اهمیت بسزایی برخوردار است.

کارشناس مامایی بیمارستان نفت گچساران در ادامه بیان کرد: هر ساله هزاران زن در جهان به علت تاخیر در تشخیص سرطان سینه جان خود را از دست می‌دهند اما سبک زندگی سالم و غربالگری منظم مهم‌ترین روش برای پیشگیری از بیماری سرطان سینه است.

وی گفت: سبک زندگی و عوامل محیطی نقش بسزایی در بروز این بیماری دارند که فعالیت بدنی ناکافی، مصرف الکل حتی در مقادیر کم، استعمال سیگار و تابش اشعه به قفسه سینه در سنین پایین از جمله عوامل خطر محسوب می‌شوند. رضاتوفیقی در خصوص راه‌های پیشگیری از این بیماری اظهار کرد: اولین گام، ارزیابی ریسک شخصی از سنین پایین برای تمامی زنان، به ویژه افرادی با سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان سینه است به طوری که توصیه می‌شود تا سن ۲۵ سالگی ارزیابی ریسک انجام شود تا در صورت لزوم، غربالگری زودتر

آغاز گردد. وی در خصوص باید و نبایدهای دوران یائسگی عنوان کرد: یائسگی یکی از مراحل طبیعی زندگی زنان است که از سن ۴۵ سالگی به بعد تخمدان‌ها به میزان کمتری هورمون‌های زنانه، به خصوص استروژن را ترشح کرده و سبب بروز علائم یائسگی می‌شوند.

این کارشناس مامایی گفت: زنان باید در این دوران نکات لازم برای حفظ سلامتی خود را رعایت کنند.

رضاتوفیقی با بیان اینکه کلینیک زنان و زایمان بیمارستان نفت گچساران آماده ارائه مشاوره یائسگی می‌باشد گفت: بانوان تحت پوشش می‌توانند به این کلینیک مراجعه و مشاوره‌های لازم را دریافت نمایند.

وی تصریح کرد: در کلینیک زنان و زایمان بیمارستان نفت گچساران تست‌های غربالگری شامل ماموگرافی، سونوگرافی لگن و شکم و کلیه آزمایشات خون برای زنان تجویز می‌شود. حدود نیمی از جمعیت خدمات گیرنده بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران را بانوان تشکیل می‌دهند.

هفته ملی سلامت بانوان (سبا)، از ۲۴ تا ۳۰ مهرماه برگزار می‌شود. شعار امسال هفته سلامت بانوان «سلامت زنان، پشتوانه تاب‌آوری فردی، خانوادگی و اجتماعی» انتخاب شده که نشان دهنده شان و جایگاه مادران و بانوان در محیط خانه و خانواده دارد.

معاینه دانش آموزان مدارس شهرک فجر بندرعباس در چارچوب پویش ملی سلامت دهان و دندان



با روش صحیح مسواک زدن، استفاده از نخ دندان و اهمیت رعایت رژیم غذایی سالم برای سلامت دندان‌ها آشنا شدند. معاینات بالینی نیز توسط دکتر سمانه مینابیان انجام شد و دانش‌آموزانی که نیاز به پیگیری درمان داشتند، شناسایی و به والدین اطلاع داده شد.

دکتر امیرسعید رونقی نیا تأکید کرد: «ادامه و تداوم این برنامه‌ها و پیگیری دوره‌ای سلامت دهان و دندان دانش‌آموزان، نقش بسیار مهمی در کاهش مشکلات دندانی، ارتقاء سلامت عمومی کودکان و ایجاد عادت‌های بهداشتی پایدار دارد. همکاری مستمر والدین، معلمان و مراکز بهداشتی در اجرای پویش ملی سلامت دهان و دندان، کلید موفقیت این برنامه است.»

مسئول واحد دندان پزشکی بهداشت و درمان نفت هرمزگان در پایان ضمن قدردانی از همکاری مدیران و مربیان مدارس، اظهار داشت: «پویش ملی سلامت دهان و دندان، گامی مؤثر برای ایجاد نسلی سالم و با لبخندی زیبا است و امیدواریم با اجرای مداوم این برنامه، سلامت دهان و دندان کودکان در سطح کشور به شکل چشمگیری بهبود یابد.»

در راستای پویش ملی سلامت دهان و دندان و با هدف ارتقاء بهداشت دهان و دندان دانش‌آموزان، تیم دندان پزشکی مرکز بهداشتی درمانی فجر در مدارس شهرک فجر حضور یافت و اقدامات آموزشی، پیشگیری و معاینات بالینی را انجام داد. این برنامه با همکاری مدرسه و والدین اجرا شد تا دانش‌آموزان علاوه بر دریافت مراقبت‌های اولیه، با روش‌های صحیح بهداشت دهان و دندان آشنا شوند.»

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت هرمزگان، دکتر امیرسعید رونقی نیا مسئول واحد دندان پزشکی بهداشت و درمان نفت هرمزگان گفت: «شعار اصلی پویش ملی سلامت دهان و دندان، دو دو تا یادت نره، روزی دو بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه تعیین شده و بر اهمیت دندان دائمی شماره ۶ که در سن ۶ سالگی می‌روید، تأکید دارد. وی افزود: «این پویش ملی با اهداف مشخصی طراحی شده است؛ از جمله افزایش آگاهی کودکان و والدین درباره اهمیت مراقبت‌های روزانه از دندان، پیشگیری از پوسیدگی و بیماری‌های لثه، تشویق دانش‌آموزان به ایجاد عادت‌های بهداشتی صحیح و شناسایی زودهنگام مشکلات دندانی که نیازمند پیگیری درمانی هستند. اجرای این برنامه در مدارس، فرصت مناسبی برای آموزش عملی و همزمان بررسی سلامت دهان و دندان دانش‌آموزان فراهم می‌کند.»

مسئول واحد دندان پزشکی در ادامه توضیح داد: «در طول بازدید تیم دندان پزشکی مرکز بهداشتی درمانی فجر، دانش‌آموزان

آموزش مؤثر در راستای پیشگیری از عفونت‌های بیمارستانی

اصول انجام صحیح آن، و روش‌های استاندارد استفاده از محلول‌های ضدعفونی‌کننده سطوح و تجهیزات پرداخت. گروه‌های هدف این دوره شامل مسئولین بخش‌ها، پرستاران، رابطین کنترل عفونت، و کارکنان واحدهای CSSD، اتاق عمل و خدمات بودند. در ادامه، کارشناس کنترل عفونت بیمارستان ضمن ارائه گزارشی از عملکرد کمیته کنترل عفونت، به تشریح آمار مربوط به عفونت‌های بیمارستانی پرداخت. برگزاری چنین دوره‌هایی در راستای بهبود کیفیت خدمات درمانی، ارتقای ایمنی بیماران و کاهش میزان عفونت‌های بیمارستانی از جایگاه ویژه‌ای در برنامه‌های آموزشی بیمارستان صنعت نفت آبادان برخوردار است.

کارگاه آموزشی کنترل عفونت در بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان، در راستای اجرای برنامه عملیاتی واحد کنترل عفونت و به منظور ارتقای سطح دانش و آگاهی کارکنان در زمینه پیشگیری از عفونت‌های بیمارستانی، کارگاه آموزشی «کنترل عفونت» در تاریخ بیست و پنجم مهرماه سال جاری در سالن آموزش این مرکز برگزار شد.

در این کارگاه، دکتر ناظری مدرس مدعو از شرکت نوین پاک شرق (نیپکو) به تشریح مباحث مرتبط با اهمیت بهداشت دست،

حضور جهادی مسئول دندانپزشکی بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب در اردوی «نورآوران غرب کشور» / ویزیت و درمان رایگان در نقده



به همراه جمعی از پزشکان و دندانپزشکان خیر، از جمله چهره‌هایی مانند دکتر عیوض‌نژاد و خانم دکتر مینقی از تبریز و همچنین دکترهاشمی، وزیر سابق بهداشت، در این امر مشارکت داشتند.

حضور ایشان در اردوی جهادی نورآوران غرب کشور، نشان‌دهنده تعهد جامعه پزشکی صنعت نفت به یاری رساندن به هموطنان مناطق کم‌برخوردار و گامی مؤثر در جهت ارتقای سطح سلامت عمومی در این مناطق است.

مسئول واحد دندانپزشکی بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب کشور، در اقدامی داوطلبانه و جهادی، با حضور در اردوی گروه خیریه پزشکان نورآوران غرب کشور در شهر نقده، خدمات ویزیت و درمان رایگان دندانپزشکی را به بیماران مناطق محروم ارائه داد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب کشور، دکتر سعید خیرالله‌زاده، مسئول واحد دندانپزشکی این مجموعه، در راستای ایفای مسئولیت‌های اجتماعی و خدمت‌رسانی بی‌منت، به اردوی جهادی پزشکان «نورآوران غرب کشور» پیوست.

این گروه خیریه که در نقاط محروم سراسر کشور اردوهای درمانی چند روزه برپا می‌کند، با هدف ارائه خدمات درمانی رایگان به نیازمندان فعالیت می‌کند. در این اردو، پزشکان و دندانپزشکان داوطلب از سراسر کشور حضور یافته و با نوبت‌بندی منظم، اقدام به ویزیت بیماران و انجام اقدامات سرپایی لازم در حیطة تخصص خود می‌نمایند.

در این حرکت انسان‌دوستانه در نقده، دکتر خیرالله‌زاده

بهسازی واحد استریلیزاسیون بیمارستان همزمان با هفته جهانی استریلیزاسیون

جداسازی کامل از فضای کنترل عفونت بود.

واحد استریلیزاسیون مرکزی نه تنها بخشی از زنجیره خدمات درمانی، بلکه یکی از ارکان حیاتی بیمارستان در حفظ ایمنی بیماران است. تیم پرتلاش این واحد، با تعهد، دقت و دانش تخصصی، نقشی اساسی در کنترل عوامل عفونت‌زا و حفظ سلامت بیماران ایفا می‌کند.

در پایان، فرارسیدن هفته گرامیداشت بخش استریلیزاسیون را به تمامی همکاران پرتلاش در واحدهای استریلیزاسیون مرکزی، اتاق عمل، دندان‌پزشکی و درمانگاه‌ها تبریک عرض می‌نماییم و از زحمات بی‌وقفه آنان قدردانی می‌کنیم.

لازم به ذکر است با توجه به ماهیت استریل بودن این بخش، پس از اتمام این جلسه و با نظارت خانم آزاده فلاحی، سوپروایزر بخش کنترل عفونت (CSR)، عملیات شستشو و استریل طبق دستورالعمل‌های مرتبط انجام شد

در راستای تحقق استانداردهای کنترل عفونت و با هدف ارتقای کیفیت خدمات استریلیزاسیون، عملیات بهسازی فضای فیزیکی واحد CSSD با تلاش مشترک تیم‌های فنی و درمانی انجام و همزمان با هفته جهانی استریلیزاسیون افتتاح شد.

با توجه به محدودیت‌های فیزیکی جهت گسترش فضای تصمیم بر آن شد که فضای موجود مطابق با استانداردهای CSSD بهسازی شود. این اقدام با همکاری دفتر پرستاری، واحد فنی مهندسی، کارپردازی، کارگاه، تاسیسات و تهویه، و با مشارکت ارزشمند خانم بخشنده، سرپرستار اتاق عمل و پرسنل CSR اتاق عمل جنرال به سرانجام رسید.

فرایند بهسازی شامل تعمیر سقف، کف و دیوارها، ساخت و نصب کابینت‌ها و قفسه‌های استیل قابل شست‌وشو، و نصب درب الکترونیکی ورودی اتاق استریل به منظور

مشاور بانوان وزارت نفت در جمع بانوان صنعت نفت آبادان



وزیر نفت نسبت به بانوان، شرایط بهتری برای آنان در سال‌های اخیر فراهم شده است.

در ادامه، بهجت کریمیان، مشاور مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی، نیز حضور مشاور وزیر نفت در این نشست را نشانه‌ای از اهمیت ویژه وزارت نفت به مسائل و دغدغه‌های بانوان دانست و از تلاش‌های بانوان شاغل در صنعت نفت قدردانی کرد.

در این نشست سارا ترویجی نماینده امور بانوان در بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان به بیان چالش‌ها و خواسته‌های بانوان شاغل در این مرکز پرداخت که اهم آن‌ها به شرح زیر است:

- ✓ تقدیر از زحمات و تلاش‌های کادر درمان
- ✓ کمبود مهدکودک جهت کودکان زیر شش سال در شهرستان آبادان و دغدغه مادران در خصوص مرخصی زایمان
- ✓ لزوم تخصیص بودجه و تسهیلات ویژه برای بانوان، به‌ویژه زنان سرپرست خانوار و بیماران خاص
- ✓ تخصیص بودجه مهدکودک به کارکنان ارکان ثالث و قراردادی در کنار نیروهای رسمی
- ✓ اعطای اضافه‌کاری کیفی بدون حضور فیزیکی به بانوان به‌دلیل مشغله‌های خانوادگی
- ✓ تبدیل وضعیت نیروهای ارکان ثالث
- ✓ بهره‌مندی فرزندان بانوان شاغل از خدمات درمانی
- ✓ دریافت حق عائله‌مندی و پاداش‌های مشابه کارکنان مرد

همچنین در این جلسه، بر ضرورت حمایت از زنان سرپرست خانوار و زنان خودسرپرست تأکید شد و اعلام گردید که اقداماتی در جهت بهبود شرایط شغلی و رفاهی این قشر در حال انجام است.

نشست هم‌اندیشی بررسی مسائل بانوان صنعت نفت با حضور زهره یوسفیان ملا، مشاور وزیر نفت در امور زنان و خانواده، و بهجت کریمیان، مشاور مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی، در سالن سینما نفت آبادان برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان، این نشست با حضور زهره یوسفیان ملا، مشاور وزیر نفت در امور زنان و خانواده، و بهجت کریمیان، مشاور مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی در امور بانوان، در سالن سینما نفت آبادان برگزار گردید. این نشست با هدف بررسی مسائل، چالش‌ها و پیشنهادهای بانوان شاغل در واحدهای مختلف صنعت نفت آبادان از جمله پالایشگاه آبادان، شرکت پخش منطقه آبادان، خطوط لوله و مخابرات و بیمارستان امام خمینی (ره) برگزار گردید.

در جریان این نشست، نمایندگان بانوان از گروه‌های شغلی مختلف ضمن بیان دغدغه‌ها و مشکلات موجود، دیدگاه‌ها و پیشنهادات خود را مطرح کردند.

زهره یوسفیان ملا، مشاور وزیر نفت در امور زنان و خانواده، با تأکید بر این مهم که وزیر نفت نگاه حمایتی ویژه‌ای نسبت به بانوان دارد گفت: «در بخش زنان و خانواده به دنبال ارتقاء توانمندسازی و بهبود وضعیت کاری تمامی کارکنان به‌ویژه بانوان شاغل در این صنعت هستیم».

وی همچنین با اشاره به اهمیت نقش بانوان در صنعت نفت گفت: «در این بازدهی‌های نتیجه‌محور از واحدهای مختلف وزارت نفت، هدف ما احصای مشکلات و بهبود شرایط کاری همکاران خانم است. خوشبختانه تلاش‌های بانوان شاغل در صنعت نفت همواره مورد تقدیر قرار گرفته و با رویکرد مثبت

تجربه کمردرد در ۹۰ درصد افراد؛ راهکارهای ساده رهایی از کمردرد



کمردرد و عوارض ناشی از آن، از جمله مشکلات رایج کنونی در مردم است، بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی، ۶۰ تا ۹۰ درصد مردم، به طور مزمن از این درد رنج می‌برند، بسیاری از مردم این درد را جدی نگرفته و همچنان سال‌ها به فعالیت‌های عادی خود می‌پردازند. عواملی چون، تصادفات یا فعالیت‌های جسمی شدید در جوانی، حمل وسایل سنگین، نحوه غلط خوابیدن، ایستادن، نشستن، برنامه غلط غذایی، استرس‌های روزمره و غیره بیشترین تاثیر را در وقوع کمردرد دارند.

● راهکارهای ساده رهایی از کمردرد

ورزش

یکی از بهترین راهکارها فعالیت ورزشی مستمر است. گفته می‌شود که ورزش ساده ای مانند پیاده روی می‌تواند بسیار کمک کننده باشد زیرا افراد را از حالت نشسته خارج می‌کند و بدن آنها را در یک وضعیت خنثی و رو به بالا نگاه می‌دارد

کشش

انجام حرکات کششی از عواملی است که به پیشگیری از کمردرد و منعطف نگاه داشتن بدن کمک می‌کند. این ورزش به بهبودی پس از آسیب کمری کمک می‌کند. بنابراین باید همواره قبل از ورزش کردن و یا سایر فعالیت‌های شدید بدنی و نیز قبل از خواب چند حرکت کششی انجام داد.

حفظ یک وزن سالم

یکی از بهترین درمان‌ها برای کمردرد حفظ تناسب اندام است. افزایش وزن کمر درد را در پی دارد، بنابراین برای پیشگیری از افزایش وزن باید از رژیم غذایی سالم و غنی از میوه و سبزی استفاده کرد و مصرف خوراکی‌های فراوری شده را کاهش داد.

کمر درد یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامتی است که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان از آن رنج می‌برند. به همین دلیل ۱۷ اکتبر از سوی انجمن جهانی مطالعه درد (IASP) به نام روز جهانی کمر درد نام‌گذاری شده است.

به گزارش پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران؛ این روز نه تنها به افزایش آگاهی درباره مسائل مرتبط با کمر درد کمک می‌کند، بلکه تلاشی برای تشویق افراد به اتخاذ اقدامات پیشگیرانه و بهبود روش‌های درمانی است. کمر درد یکی از رایج‌ترین بیماری‌ها و امراضی است که از گذشته‌ها تاکنون گریبان‌گیر افراد بوده است و این درد همیشه باعث گُند شدن روند زندگی افراد مبتلا به آن شده است. بر اساس اعلام برخی از کارشناسان؛ دردی که در قسمت پایین کمر ایجاد می‌شود، «کمر درد» نام دارد و کمر درد به علت بیماری در ساختمان‌هایی که در کمر قرار گرفته‌اند ایجاد می‌شود که شامل دیسک بین مهره‌ای، لیگامان‌هایی که استخوان‌های ستون مهره‌ها را به هم می‌چسبانند، مفاصلی که ستون مهره‌ها را بهم وصل می‌کند نیرو اسپاسم عضلات کمر باشد.

کمر درد یکی از شایع‌ترین دلایلی است که افراد به پزشک مراجعه می‌کنند و یکی از علل مهم غیبت از محل کار و مرخصی استعلاجی در جوامع است، که به گفته عده‌ای از پزشکان خوشبختانه کمر درد قابل پیشگیری است.

کمر انسان ساختمان پیچیده‌ای است که از ماهیچه‌ها، تاندون‌ها، دیسک‌ها و استخوان‌ها تشکیل شده است و کمر انسان محلی است که اعصاب کمری در آن قرار گرفته‌اند این اعصاب از نخاع خارج شده و به داخل اندام‌های تحتانی می‌روند کمر انسان از پنج مهره درست شده است و در بین مهره‌ها ساختمان‌های غضروفی به نام دیسک کمری قرار گرفته‌اند، به علت همین مهره‌هاست که انسان می‌تواند به جلو و عقب و چپ و راست حرکت کند. ریسک فاکتورهای کمر درد شامل کشیدن سیگار، چاقی، افزایش وزن، افزایش سن، کارهایی که نشستن و بدون فعالیت هستند و یا برعکس کارهایی که مستلزم فعالیت بدنی شدید هستند و مسائل روحی از قبیل اضطراب استرس و افسردگی نیز از جمله دلایل ابتلا به این بیماری از سوی پزشکان اعلام شده است.

نخستین دوره آموزشی ویژه پرستاران جدیدالورود مناطق صنعتی برگزار شد

همچنین، مریم کوچکی، از مدرسین این دوره، درحاشیه این برنامه اظهار داشت: این دوره‌ها کاملاً تخصصی و مبتنی بر شرایط واقعی محیط‌های صنعتی طراحی شده‌اند و پرستارانی که در دوره‌های قبلی شرکت کرده‌اند، در حوادث واقعی صنعتی کارآیی و آمادگی خود را به خوبی نشان داده‌اند و همین تجربه، ارزش این آموزش‌ها را دوچندان می‌کند.

مریم شجاعی، رئیس خدمات پرستاری این مرکز نیز، در سخنانی ضمن قدردانی از تیم برگزار کننده و مدرسان، بر اهمیت استمرار چنین آموزش‌هایی تأکید کرد و افزود: حضور پرستاران آموزش دیده در محیط‌های صنعتی، پشتوانه‌ای مهم برای ارتقای سطح ایمنی و سلامت کارکنان به شمار می‌رود.

در این دوره، مریم کوچکی، مهندس ارسلان مرادی، مهندس عباس مختارزاده و آمنه قره‌پور به عنوان مدرسین حضور داشتند و به ارائه مباحث تخصصی پرداختند. این دوره با همکاری واحد آموزش و پژوهش و واحد پرستاری و پشتیبانی تیم HSE بهداشت و درمان صنعت نفت فارس صورت پذیرفت.

به همت تیم HSE بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، نخستین دوره آموزشی ویژه پرستاران جدیدالورودی که به زودی در مناطق صنعتی مشغول به کار خواهند شد، برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، این دوره آموزشی با هدف افزایش آمادگی پرستاران در مواجهه با شرایط اضطراری، حوادث شیمیایی و مدیریت بحران‌های صنعتی طراحی و اجرا گردید.

بر اساس این گزارش، محورهای آموزشی این دوره شامل: اقدامات درمانی در شرایط اضطراری، نحوه برخورد با مصدومین شیمیایی، فعال سازی تیم‌های مدیریت بحران و برقراری ارتباط در شرایط بحرانی بود. دکتر آرمان مستغنی، رئیس سلامت کار و HSE بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، در این نشست با تأکید بر اهمیت این آموزش‌ها گفت: با توجه به موقعیت استراتژیک صنعت نفت و لزوم آمادگی دائم نیروهای درمانی، ارتقای دانش و مهارت پرستاران در شرایط اضطراری امری ضروری است و این آموزش‌ها کمک شایانی به این مهم دارد.

نشست هم اندیشی مسئولین صندوق بازنشستگی صنعت نفت با رییس بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر

حضورداشتند، موضوعات مربوط به خدمات بهداشت و درمان بازنشستگان و جمعیت تحت پوشش مورد بررسی قرار گرفت.

در ادامه این دیدار مسئولین صندوق بازنشستگی به بحث و تبادل نظر پیرامون مباحث مطروحه پرداختند و مقرر شد که همه اعضاء تمامی تلاششان را در راستای افزایش سطح رضایتمندی بازنشستگان و جمعیت تحت پوشش به کار بسته و در جهت هم افزایی و استفاده بهینه از ظرفیت‌های موجود، هماهنگی‌های بیشتر فی ما بین بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر و صندوق بازنشستگی صنعت نفت صورت پذیرد.

دکتر امیرپور، رییس بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر، با مسئولین صندوق بازنشستگی صنعت نفت ماهشهر دیدار و گفتگو کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر، نوزدهم مهرماه سالجاری، دیدار مسئولین صندوق بازنشستگی صندوق صنعت نفت با دکتر امیرپور رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر با هدف ارتقاء خدمات بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر به بازنشستگان و افراد تحت پوشش برگزار شد.

در این دیدار که آقایان غالبی، رییس کانون و بنی سعید، رییس صندوق کانون بازنشستگان صنعت نفت ماهشهر

از پوکی استخوان تا نرمش گروهی: خدمات علمی و عملی بهداشت و درمان شمال شرق در گردهمایی روز سالمند

را آغاز کرد. ایشان ضمن تأکید بر جایگاه محوری سالمندان، به لزوم توجه ویژه و مستمر به سلامت آن‌ها اشاره نمود و گفت: «تکریم باننشستگان تنها یک وظیفه اخلاقی نیست، بلکه یک ضرورت حیاتی برای حفظ روحیه و سلامتی جامعه ماست. خدماتی که ارائه می‌دهیم، باید متناسب با شأن و مقام ایشان باشد.» دکتر باقری سپس به صورت علمی و کاربردی، آخرین دستاوردهای درمانی در زمینه پیشگیری و مدیریت آرتروز و پوکی استخوان را جهت حاضرین بیان کرد. در ادامه، ناهیدهاشمی، کارشناس تغذیه بهداشت و درمان شمال شرق، با نگاهی عملی به چالش‌های تغذیه‌ای در سنین بالا پرداخت. توصیه‌های ایشان درباره تنظیم رژیم غذایی متناسب با نیازهای سالمندان و نحوه مدیریت مشکلات گوارشی، به‌عنوان نکات طلایی برای بهبود روزمره زندگی شرکت‌کنندگان ثبت شد. بخش پویای مراسم، با اجرای حرکات کششی و نرمشی سبک به‌صورت گروهی، شور و نشاطی وصفناپذیر در سالن ایجاد کرد؛ لحظاتی که اهمیت تحرک و تعامل اجتماعی را به زیبایی به نمایش گذاشت. پاسخگویی دقیق و علمی به سؤالات شرکت‌کنندگان در بخش پرسش و پاسخ نیز رضایتمندی بالایی را به همراه داشت که نشان از اثربخشی محتوای ارائه شده بود. در پایان این گردهمایی پربار هدایایی به رسم یادبود و قدردانی از حضور پرمهر باننشستگان تقدیم شد. این مراسم، بار دیگر عزم راسخ مدیریت بهداشت و درمان شمال شرق کشور را در اولویت قرار دادن سلامت، رفاه و تکریم شایسته باننشستگان و سالمندان منطقه شمال شرق تأیید کرد.

همزمان با هفته ملی سالمند، مدیریت بهداشت و درمان شمال شرق کشور با برگزاری مراسمی پرشور در مشهد، نشان داد که تکریم باننشستگان فراتر از یک تشریفات اداری و یک استراتژی مداوم برای ارتقای کیفی سلامت است. این رویداد، با حضور چشمگیر سالمندان و ارائه کارگاه‌های تخصصی، به یک جلسه علمی-اجتماعی موفق تبدیل شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان شمال شرق، مراسم بزرگداشت روز جهانی و هفته ملی سالمندان با حضور چشمگیر و پرشور باننشستگان و سالمندان در سالن اجتماعات کلینیک تخصصی مشهد برگزار گردید. این رویداد، فراتر از یک تفریح ساده، تجلی‌گاه اهمیت والایی بود که مدیریت ارشد بهداشت و درمان شمال شرق کشور برای تکریم و پاسداشت خدمات صادقانه این عزیزان در طول دوران اشتغالشان قائل است. برگزاری این برنامه، نشان‌دهنده استراتژی مداوم این مجموعه در ارتقای مستمر کیفیت زندگی باننشستگان است. این کارگاه مهارت محور که نتیجه چندین روز برنامه‌ریزی دقیق بود، از طریق دعوت‌نامه‌های رسمی و اطلاع‌رسانی گسترده، با هدف ایجاد فضایی علمی سرشار از احترام و صمیمیت طراحی شد. در بدو ورود، شرکت‌کنندگان با بسته‌های اطلاعاتی شامل بروشورهای آموزشی تخصصی در زمینه آرتروز، پوکی استخوان و راهکارهای سلامت دوران سالمندی مورد استقبال قرار گرفتند.

پس از عرض ادب و خیرمقدم توسط دست‌اندرکاران، دکتر زینب باقری، پزشک عمومی بهداشت و درمان شمال شرق، سخنرانی خود

اقدامات اولیه در تشنج

بیماری نیست، بلکه یک علامت است.» وی افزود با طرح سؤالات دقیق از بیمار و بررسی شرح حال، می‌توان به تشخیص درست رسید. او همچنین بیان کرد که حدود ۱۰ درصد افراد در طول عمر خود ممکن است دچار تشنج شوند و تأکید نمود که مهم‌ترین اقدام هنگام مشاهده فردی در حال تشنج، عدم انجام هرگونه اقدام عجولانه است. وی توصیه کرد: «بهترین کار این است که محیط اطراف بیمار خلوت شود و مراقب باشیم سر و بدن او به جایی برخورد نکند تا زمان محدود تشنج سپری شود.» همچنین در این جلسه در مورد رویکرد به تشنج و درمان‌های دارویی اورژانسی صحبت شد و کارکنان با طرح پرسش و پاسخ به تعامل با مدرس پرداختند.

کلاس آموزشی «اقدامات اولیه در تشنج» با ارائه دکتر مجید حاجی‌محمدی، متخصص طب اورژانس در بیمارستان نفت تهران برگزار شد.

به منظور ارتقای سطح آگاهی و مهارت کارکنان در برخورد صحیح با بیماران دچار تشنج، کلاس آموزشی با عنوان «اقدامات اولیه در تشنج» روز یکشنبه از ساعت ۱۳ تا ۱۴:۳۰ در سالن جلسات بیمارستان صنعت نفت تهران برگزار شد.

در این جلسه که با تدریس دکتر حاجی‌محمدی، متخصص طب اورژانس همراه بود، شرکت‌کنندگان با مفاهیم پایه و نکات کلیدی در زمینه تشخیص و اقدامات اولیه در بیماران دچار تشنج آشنا شدند. حاجی‌محمدی در این جلسه عنوان کرد: «تشنج یک

کارگاه آموزشی غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان سینه در جزیره خارگ برگزار شد

در ادامه، شرکت کنندگان با نحوه صحیح انجام خودآزمایی به صورت عملی آشنا شدند و با روش های غربالگری شامل ماموگرافی، سونوگرافی و معاینه بالینی توسط پزشک نیز آگاهی پیدا کردند.

این کارگاه با استقبال گسترده بانوان روبه رو شد و فرصتی فراهم آورد تا حضاران پرسش های خود را درباره تغذیه، عوامل خطر و روش های پیشگیری از سرطان سینه مطرح کنند.

دکتر ایرانمنش در پاسخ به سؤالات بانوان تأکید کرد: «تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، کنترل وزن، پرهیز از دخانیات و شیردهی به نوزاد از عوامل مهم کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه هستند.»

روابط عمومی بیمارستان صنعت نفت خارگ اعلام کرد: این کارگاه در چارچوب برنامه های آموزشی هفته سلامت بانوان برگزار شد و هدف آن افزایش آگاهی و ترویج فرهنگ پیشگیری در بین بانوان شاغل و خانواده های آنان است. اجرای چنین برنامه هایی به طور مستمر در دستور کار بیمارستان قرار دارد تا گامی مؤثر در جهت حفظ و ارتقای سلامت جامعه زنان جزیره خارگ برداشته شود.

به مناسبت هفته سلامت بانوان و در راستای ارتقای سطح آگاهی زنان نسبت به پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان سینه، کارگاه آموزشی با حضور بانوان شاغل و ساکن جزیره خارگ در سالن آمفی تئاتر بیمارستان خلیج فارس برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی بیمارستان صنعت نفت خارگ، این کارگاه با همکاری واحد HSE شرکت پایانه های نفتی ایران و بهداشت و درمان صنعت نفت منطقه عملیاتی خارگ و با تدریس دکتر نجمه ایرانمنش، متخصص جراحی عمومی، برگزار گردید.

در این برنامه، دکتر ایرانمنش ضمن بیان اهمیت تشخیص زودهنگام، توضیح داد که سرطان سینه شایع ترین سرطان در بین زنان ایران است و در صورت شناسایی در مراحل اولیه، بیش از ۹۰ درصد موارد درمان پذیر خواهد بود. وی با اشاره به نقش معاینه منظم و خودآزمایی ماهانه افزود:

«بهترین زمان برای انجام خودآزمایی سینه، چند روز پس از پایان قاعدگی است. در صورت لمس توده یا مشاهده تغییرات پوستی یا ترشح از نوک سینه، مراجعه فوری به پزشک ضروری است.»

اتاق عمل بیمارستان صنایع پتروشیمی ماهشهر رکورد تازه ای ثبت کرد

دکتر امیرپور، در گفت و گو با روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر اظهار داشت: ثبت این تعداد عمل جراحی در یک روز، حاصل هماهنگی دقیق، برنامه ریزی منظم و تعهد بی وقفه کادر درمان است و این موفقیت نشان دهنده آمادگی بالای تیم بیمارستان صنایع پتروشیمی ماهشهر در پاسخگویی به نیازهای درمانی مردم و مدیریت بحران های احتمالی است.

وی همچنین از تلاش بی وقفه کارکنان و پزشکان بخش اتاق عمل تقدیر کرد و افزود: پرسنل کادر اتاق عمل با وجود کمبود نیرو و حجم بالای فعالیت ها، با انگیزه دقت و روحیه ای مثال زدنی خدمات رسانی کردند که جای قدردانی دارد.

دکتر امیرپور، رییس بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر، از ثبت رکورد ۲۸ عمل جراحی الکتیو در یک روز با تلاش کارکنان، بویژه تیم اتاق عمل و تیم جراحی بیمارستان صنایع پتروشیمی ماهشهر خبر داد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر، پانزدهم مهر ماه سال جاری، اتاق عمل بیمارستان صنایع پتروشیمی ماهشهر یکی از پرکارترین روزهای کاری خود را پشت سر گذاشت و با انجام ۲۸ عمل جراحی در شاخه های مختلف از جمله ارتوپدی، جراحی عمومی، زنان، اورولوژی، چشم و ترمیمی، بار دیگر توان عملیاتی بالای خود را به نمایش گذاشت.

بازدید تیم بازرسی امور دارویی سازمان از سرویس‌های دارویی بهداشت و درمان نفت مسجدسلیمان

بازرسان امور دارویی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در ادامه بازدید از مناطق مختلف، روزهای نوزدهم و بیستم در بیمارستان نفت مسجدسلیمان حضور پیدا کردند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت مسجدسلیمان، داروخانه‌های اورژانس و کلینیک تخصصی، انبار دارویی و تجهیزات پزشکی مصرفی این مرکز درمانی توسط دکتر فاطمه علیپور، رئیس امور دارویی سازمان و همراهان (دکتر اعظم بایمانی و نرگس میر) مورد بازرسی و ارزیابی قرار گرفتند. این بازرسی با هدف نظارت بر روند خدمات سلامت و

ارزیابی استانداردهای دارویی داروخانه‌های این مرکز درمانی در راستای ارتقاء خدمات دارویی انجام شد. در این بازدید، کلیه فرایندهای خدمات دارویی و تجهیزات مصرفی پزشکی شامل برآورد، خرید، انبارش و توزیع دارو و لوازم مصرفی، همچنین نرم افزارهای رایاوران، سلامت نگار، سیستم یکنواخت کالا و اسناد مربوط رعایت فارماکوپه ابلاغی سازمان مورد ارزیابی و بررسی قرار گرفتند. روز دوم بازدید، طی نشست‌های موجودی داروها و چالش‌های موجود در تأمین و توزیع آن‌ها بررسی شد و درباره بهبود خدمات دارویی، روند ارائه خدمات دارویی، ارتقای سطح کیفی ارائه دارو به بیماران بحث و تبادل نظر صورت گرفت.

برگزاری کمیته تخصصی کنترل سل در بیمارستان شهید ایرانپور امیدیه؛ تاکید بر «اقدام موثر» در روز ملی سل

به مناسبت فرا رسیدن ۲۳ مهر، روز ملی مبارزه با بیماری سل و با شعار محوری «بله ما میتوانیم به سل پایان دهیم با سرمایه‌گذاری، تعهد و اقدام موثر»، کمیته تخصصی پیشگیری و کنترل سل در بیمارستان صنعت نفت آغاچاری برگزار شد. این نشست با حضور کارشناس کنترل عفونت مرکز بهداشت شهرستان امیدیه، کارشناس کنترل عفونت بیمارستان و مسئولین بخش‌های مختلف درمانی تشکیل شد تا بر اهمیت هماهنگی و اجرای دقیق اقدامات پیشگیرانه تأکید شود.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری، در راستای گرامیداشت روز ملی سل و اجرای سیاست‌های بهداشتی، این کمیته با هدف بازنگری در پروتکل‌های کنترلی و ارتقاء سطح آگاهی کادر درمان بیمارستان صنعت نفت آغاچاری برگزار گردید. در این جلسه، آقای حمید کارشناس کنترل عفونت شبکه

بهداشت و درمان شهرستان امیدیه به عنوان سخنران اصلی، ضمن ارائه گزارشی جامع از آخرین وضعیت شیوع و کنترل بیماری سل، بر اهمیت تشخیص زودهنگام و پیگیری مستمر بیماران برای جلوگیری از گسترش عفونت تاکید کرد.

ایشان در ادامه، راهنمایی‌ها و توصیه‌های تخصصی لازم را در خصوص اجرای سختگیرانه موازین کنترل عفونت، روش‌های جداسازی بیماران و رعایت پروتکل‌های بهداشتی در بخش‌های مختلف بیمارستان، به ویژه بخش‌های پرخطر، ارائه نمود.

مسئولین بخش‌های درمانی بیمارستان شهید ایرانپور نیز در این کمیته، تعهد خود را برای اجرای دقیق رهنمودهای ارائه شده و افزایش سطح آمادگی مجموعه برای مدیریت و کنترل موثر بیماری سل اعلام کردند و تاکید داشتند که با اقدام موثر و تعهد، به تحقق اهداف ملی مبارزه با سل کمک خواهند کرد.

بهبود و ارتقاء زیرساخت‌های بهداشت و درمان با تکیه بر ظرفیت‌های منطقه

دکتر عیسی طاهری رئیس بهداشت و درمان: صرفه جویی حدود ۶۰ میلیارد ریالی برای سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت با تعمیر ژنراتورهای برق بیمارستان با حمایت و همکاری صد در صدی شرکت بهره برداری نفت و گاز آغاچاری انجام گردید.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری، دکتر عیسی طاهری رئیس بهداشت و درمان طی سخنانی با اعلام رفع مشکل خرابی کلید تبدیل‌های ژنراتورهای بیمارستان گفت: این کلید تبدیل‌ها که باعث وصل خودکار و بدون وقفه برق ژنراتور در موقع قطع برق شهری بیمارستان می‌شوند که چند سال است که خراب بودند و گاهی اوقات عمل نمی‌کردند و کارگر با چوب دستی این کلیدها را وصل می‌کرد که ضمن اینکه باعث تاخیر در وصل برق بیمارستان می‌شد از نظر ایمنی نیز بسیار پرخطر بود.

وی عوارض این تاخیر در وصل برق را بسیار مهم و خطرناک توصیف کرد و اظهار داشت: اگر این قطعی برق و عدم هماهنگی برق ژنراتور با برق اصلی بیمارستان در زمانی اتفاق می‌افتاد که بیماران دیالیزی زیر دستگاه بودند و یا بیمار در اتاق عمل زیر عمل جراحی بود قطعاً این مشکل عوارض جانی بجا می‌گذاشت و همین مسئله است که اهمیت این کلیدتبدیل‌ها را صد چندان

می‌کند.

رئیس بهداشت و درمان در ادامه، پیگیری‌های انجام شده را تشریح نمود و افزود: از همان ابتدای سال که مدیریت بهداشت و درمان را بدست گرفتیم یکی از مهم‌ترین اولویت‌های کاری خود را حل این مشکل اساسی قرار دادیم و با جلسات متعدد، اهمیت موضوع را برای مدیران شهرستان گوشزد کردیم.

دکتر طاهری به نقش مهم مدیرعامل شرکت بهره برداری نفت و گاز آغاچاری اشاره کرد و تاکید نمود: با حمایت و مساعدت کم نظیر مهندس سید محسن دهبانپور مدیرعامل شرکت بهره برداری نفت و گاز آغاچاری ۷ دستگاه کلید تبدیل از خارج کشور خریداری و در کمتر از ۳ ماه با دستان توانمند مهندسان این شرکت نصب و راه اندازی شد و مشکل مهم ژنراتورهای برق بیمارستان نفت امیدیه بعد از چند سال مرتفع گردید.

رئیس بهداشت و درمان مبلغ صرفه جویی شده در هزینه‌های سازمان بهداشت و درمان را حدود ۶۰ میلیارد ریال توصیف کرد و بیان کرد: با حل این مشکل یکی از مهمترین زیرساخت‌های بهداشت و درمان بهبود یافت و تمامی این اقدامات در سایه تعامل و همراهی مدیران شهرستان امیدیه اتفاق افتاد و امیدواریم این روند مثبت همچنان تداوم داشته باشد.

برگزاری نشست هم‌اندیشی سرپرست جدید بهداشت و درمان مسجدسلیمان با پزشکان این مجموعه درمانی

دکتر سعیدی مهر در نشستی با حضور پزشکان متخصص (متخصصین قلب و عروق، داخلی، اطفال، زنان زایمان و ...)، پزشکان عمومی، دندانپزشکان و داروسازان این مجموعه درمانی، بر ضرورت ارتقای خدمات‌رسانی به بیماران و تقویت زیرساخت‌های بهداشتی این مرکز درمانی تأکید کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت مسجدسلیمان، در این جلسه که در سالن ویدئو

کنفرانس برگزار گردید، با توجه به جایگاه مهم بیمارستان و ضریب اشغال تخت، راههای افزایش کارایی بیمارستان به بحث گذاشته شد. دکتر سعیدی مهر سرپرست بهداشت و درمان هدف از افزایش کارایی بیمارستان را، استفاده از امکانات، تسهیلات و نیروی انسانی کارآمد این مجموعه برای مردم شهرستان توصیف کرد. در این نشست، متخصصین به کمبود برخی امکانات از جمله امکانات اتاق عمل، بخش CCU و اورژانس اشاره داشتند.

بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران ایستاده در کنار دانش آموزان؛ لبخند شادی بر لبان کودکان



این رویداد ملی فرصتی برای یادآوری اهمیت دوران کودکی، حقوق و نیازهای کودکان و توجه به رشد فرهنگی، اجتماعی و عاطفی نسل آینده است.

همچنین هفته ملی سلامت روان نوزدهم تا بیست و پنجم مهرماه ۱۴۰۴ با شعار «دسترسی به خدمات سلامت روان در بلایا و شرایط اضطراری» برگزار شد. شعار امسال «دسترسی به خدمات سلامت روان در بحران‌ها و شرایط اضطراری» از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام شد.

گفتنی است مرکز مشاوره و بهداشت روان صنعت نفت گچساران در این مناسبت‌ها همچون سال‌های گذشته اقدام به برگزاری برنامه‌های متنوع آموزشی و فرهنگی در مدارس سطح شهرستان نمود.

مرکز مشاوره و سلامت روان بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران به مناسبت هفته ملی کودک و هفته ملی سلامت روان در راستای برنامه‌های عملیاتی و مسئولیت‌های اجتماعی اقدام به برگزاری کارگاه آموزشی سه روزه با موضوع «کودکان و شناخت محیط پیرامونی» کرد.

این کارگاه با هدف ارتقای آگاهی‌های روانی دانش‌آموزان و با حضور پرشور دانش‌آموزان دختر مدارس دوره ابتدایی شهرستان در سالن اجتماعات آزادی شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران برگزار شد. دکتر زینب رحیم‌دشتی روانشناس مرکز مشاوره و بهداشت روان صنعت نفت گچساران در این کارگاه به تحلیل فیلم «ملکه آلیشون» برای دانش‌آموزان شرکت‌کننده پرداخت. روانشناس مرکز مشاوره و بهداشت روان صنعت نفت گچساران در این کارگاه و در فضایی صمیمی به سوالات مطرح شده از سوی دانش‌آموزان پاسخ داد. رحیم‌دشتی عنوان کرد: آنچه در قالب فیلم برای دانش‌آموزان ارائه می‌شود، مسیر یادگیری را بسیار جذاب و نشاط‌آور می‌سازد.

هفته ملی کودک در سال ۱۴۰۴ با شعار «کودکان، حال خوش زندگی» از ۱۵ تا ۲۱ مهر در سراسر کشور برگزار شد.

احیای موفق بانوی ۷۰ ساله توسط تیم بهداشت و درمان صنعت نفت فارس

وی افزود: خوشبختانه پس از احیا، ریتم قلبی و تنفس بیمار برگشته و بعد از برگشتن ریتم قلبی و تنفس مشخص شد که بیمار دچار انفارکتوس قلبی حاد شده است که با اسکورت طبی پرستار و پزشک به بیمارستان نمازی منتقل گردید و با هوشیاری کامل به بیمارستان نمازی تحویل داده شد. رییس بهداشت و درمان صنعت نفت فارس اضافه کرد: پیرو پیگیری بعدی از خانواده بیمار، او در حال حاضر با هوشیاری کامل در بیمارستان بستری است و اقدامات درمانی بعدی برای این بانو در حال انجام است. به گفته وی، پرسنل شیفت دکتر سعید دستاویز (پزشک عمومی)، دکتر سید علی علوی مهر (پزشک عمومی)، هادی عسکری پور (کارشناس پرستاری)، مرتضی بهبودی پور (کارشناس پرستاری)، مهسا توکلی (کارشناس پرستاری) و مرضیه کشاورز (کارشناس پرستاری) بوده‌اند.

رییس بهداشت و درمان صنعت نفت فارس از احیای موفق بانوی ۷۰ ساله توسط تیم بهداشت و درمان صنعت نفت فارس خبر داد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، دکتر بهروز دیور در این خصوص عنوان کرد: بر اساس گزارش ارسالی از سوی مدیر درمانگاه شماره ۲ (دکتر لیلا امیددی) و سوپروایزر (مژده رفت) این درمانگاه، بانوی ۷۰ ساله که از خانواده صنعت نفت هستند، در تاریخ پانزدهم مهر ماه جاری در محوطه جلوی درمانگاه شماره ۲ این بهداشت و درمان دچار کاهش سطح هوشیاری گردیده و بلافاصله توسط تیم درمان به اتاق احیا منتقل شده و بدلیل نداشتن نبض و تنفس و مشاهده ریتم فیبریلاسیون بطنی در مانیتور، کلیه مراحل احیا (شوک، تنفس، دارو و ...) انجام شده است.

گامی بلند در مسیر آمادگی ملی: آموزش تخصصی «تاب آوری در بحران» برای مدیران بهداشت و درمان صنعت نفت

معاونین بیمارستان‌ها، مدیران و روسای پرستاری، دبیران کمیته‌های بحران، مترون‌های مناطق تابعه سازمان و سایر مدیران و روسای سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت برگزار گردید. اساتید مطرح و برجسته کشوری از جمله آقای دکتر گلشنی (رئیس اداره اورژانس بیمارستانی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، معاون درمان بیمارستان آموزشی درمانی الزهرا (س) اصفهان و همچنین مدرس سازمان بهداشت جهانی)، آقای دکتر سید حسام سیدین (مدیر گروه سلامت در بلایا و فوریت‌ها دانشگاه علوم پزشکی ایران) و آقای دکتر عباس استاد تقی زاده (مدیر گروه سلامت در حوادث و بلایا دانشگاه علوم پزشکی تهران) محتوای علمی این دوره را ارائه دادند.

اهم مباحث مطروحه در این وبینار آموزشی شامل: چرخه مدیریت خطر بلایا، سامانه فرماندهی حادثه، سیستم هشدار سریع، مدیریت مصدومین انبوه شیمیایی و آلودگی زدایی، مدیریت مصدومین پرتویی، رویکرد نوین در تاب آوری و کاهش خطر و بلایا، اهم تهدیدات جنگی مراکز خدمات سلامت و تاب آوری بیمارستان‌ها در شرایط جنگی، تدوین برنامه‌های آمادگی مراکز سلامت در شرایط اضطراری، رعایت اصول پدافند غیرعامل در مراکز خدمات سلامت، ارتقای تاب آوری شهروندان، سامانه‌های ارتباطی امن، پایدار و چندلایه، استراتژی‌های مقابله یا کنترل ریسک، مقاوم‌سازی غیرسازه‌ای، فاکتورهای اصلی آمادگی ملی، برنامه‌ریزی با رویکرد تمام مخاطرات، برنامه‌ریزی مدیریت جامع بحران، سازماندهی طبقه‌ای و تیم‌های پاسخ سریع بود. محتوای علمی این آموزش‌ها در اختیار کلیه مشمولین سازمان قرار گرفت.

با هدف تقویت تاب آوری مراکز خدمات سلامت و مدیریت مصدومین انبوه، سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت با همکاری معاونت توسعه منابع انسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (موسسه عالی توسعه و تربیت مدیران نظام سلامت)، کارگاه آموزشی تخصصی و جامع را بصورت مجازی، با حضور اساتید برجسته کشوری برگزار کرد. این دوره، گامی مؤثر در ارتقای آمادگی مدیران برای مدیریت بحران‌های پرتلفات، تصمیم‌گیری سریع در شرایط اضطراری و حفظ ایمنی و سلامت مردم بویژه کارکنان صنعت نفت محسوب می‌شود و به طور مستقیم بر توان عملیاتی و واکنش سریع در موقعیت‌های اضطراری خواهد افزود.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، واحد آموزش، مطالعات و تحقیقات سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، در یک تعامل سازنده با معاونت توسعه منابع انسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (موسسه عالی توسعه و تربیت مدیران نظام سلامت)، بسته آموزشی غیرحضوری با محوریت «تاب آوری مراکز خدمات سلامت» و «مدیریت مصدومین انبوه» را در تاریخ‌های ۱۷ و ۱۸ شهریور ماه ۱۴۰۴ برگزار کرد. این دوره آموزشی، در پاسخ به اعلام مدیریت بهداشت و HSE سازمان مبنی بر ضرورت ارتقاء سطح آمادگی و توسعه توانمندی‌های مدیران در مواجهه با بحران‌ها، توسعه مهارت‌های تصمیم‌گیری سریع و موثر در شرایط اضطراری، و آشنایی با مدیریت بهینه حوادث با مصدومین انبوه، طراحی شده بود.

این وبینار جامع، با حضور برخط گروه هدف شامل روسا و



بسته آموزشی غیر حضوری با محوریت تاب آوری مراکز خدمات سلامت و مدیریت مصدومین انبوه

درمانی الزهرا(س) اصفهان، مدرس سازمان بهداشت جهانی (WHO) جناب آقای دکتر سید حسام سیدین (مدیر گروه سلامت در بلایا و فوریت‌ها دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران) جناب آقای دکتر عباس استاد تقی زاده (مدیر گروه سلامت در حوادث و بلایا دانشگاه علوم پزشکی تهران) برگزار نمود. اهم مباحث مطروحه در این وبینار آموزشی: چرخه مدیریت خطر بلایا، سامانه فرماندهی حادثه، سیستم هشدار سریع، مدیریت مصدومین انبوه شیمیایی و آلودگی زدایی، مدیریت مصدومین پرتویی رویکرد نوین در تاب آوری و کاهش خطر و بلایا، اهم تهدیدات جنگی مراکز خدمات سلامت و تاب آوری بیمارستان‌ها در شرایط جنگی، تدوین برنامه‌های آمادگی مراکز سلامت در شرایط اضطراری، رعایت اصول پدافند غیرعامل در مراکز خدمات سلامت، ارتقای تاب آوری شهروندان، سامانه‌های ارتباطی امن، پایدار و چندلایه، استراتژی‌های مقابله با کنترل ریسک، مقاوم سازی غیر سازه ای، فاکتورهای اصلی آمادگی ملی، برنامه ریزی با رویکرد تمام مخاطرات، برنامه ریزی مدیریت جامع بحران، سازماندهی طبقه ای، تیم‌های پاسخ سریع و ... بودند که محتوای علمی این آموزش‌ها در اختیار کلیه مشمولین سازمان قرار گرفت. همچنین به منظور ارزیابی اثر بخشی آموزشی در شروع و پایان دوره پیش آزمون و پس آزمون به منظور تعیین سطح علمی شرکت کنندگان محترم و میزان اثر بخشی و یادگیری دوره برگزار گردید نتایج ارزیابی مربوطه آزمون‌ها نیز در اختیار مشمولین قرار داده شد.

واحد آموزش، مطالعات و تحقیقات سازمان، با همکاری معاونت توسعه منابع انسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (موسسه عالی توسعه و تربیت مدیران نظام سلامت) بسته آموزشی غیر حضوری با محوریت تاب آوری مراکز خدمات سلامت و مدیریت مصدومین انبوه را در تاریخ ۱۷ و ۱۸ شهریور ماه برگزار شد.

با عنایت به اعلام مدیریت بهداشت و hse سازمان مبنی بر ضرورت ارتقاء سطح آمادگی و توسعه توانمندی‌های مدیران سازمان در مواجهه با بحران و توسعه مهارت‌های تصمیم گیری سریع و موثر در شرایط اضطراری، آشنایی با مدیریت بهینه حوادث با مصدومین انبوه و تاب آوری مراکز خدمات سلامت و ... واحد آموزش مطالعات و تحقیقات سازمان، با همکاری معاونت توسعه منابع انسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (موسسه عالی توسعه و تربیت مدیران نظام سلامت) بسته آموزشی مجازی با عنوان: «مدیریت بهینه حوادث با مصدومین انبوه» و «تاب آوری مراکز خدمات سلامت در شرایط اضطراری» در تاریخ ۱۷ و ۱۸ شهریور ماه ۱۴۰۴ به صورت آنلاین با حضور برخط گروه هدف: روسا و معاونین بیمارستان‌ها، مدیران و روسای پرستاری، دبیران کمیته‌های بحران، مترون‌های مناطق تابعه سازمان و سایر مدیران و روسای محترم سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت توسط اساتید مطرح و برجسته کشوری: جناب آقای دکتر گلشنی (رئیس اداره اورژانس بیمارستانی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، معاون درمان بیمارستان آموزشی

کارگاه آموزشی به مناسبت هفته سلامت روان در بهداشت و درمان نفت

مسجد سلیمان

دکتر نهایندی برگزار گردید. احمدپور در این نشست آموزشی، به تشریح مباحث کلیدی سواد سلامت روان، خودمراقبتی در شرایط بحرانی و اضطراری، دسترسی به خدمات سلامت روان در شرایط بحرانی و ... در فضایی صمیمی و آگاهی بخش برای شاغلین ارائه شد که به بحث و تبادل نظر و بررسی چالش‌های موجود در زمینه مشکلات شغلی و خانوادگی و فردی و سوالات متعدد آنان، انجامید و در نهایت با رضایت مندی و استقبال حاضرین به پایان رسید.

جلسه آموزشی به مناسبت هفته سلامت روان با سخنرانی کارشناس سلامت روان این مرکز برگزار گردید و به موضوعات کلیدی سلامت روان در شرایط بحران پرداخته شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت مسجد سلیمان، در راستای گرمیداشت هفته سلامت روان و با هدف ارتقای آگاهی سواد سلامت روان، نشست با حضور فرانک احمدپور کارشناس ارشد بالینی و مسئول واحد سلامت روان این مجموعه درمانی در سالن کنفرانس

راه اندازی سردخانه مدرن نگهداری دارو و کیت‌های آزمایشگاهی در بیمارستان صنعت نفت آغاچاری

بین‌المللی در حوزه حفظ زنجیره سرد طراحی و اجرا شده است. تجهیزات نصب شده در این واحد شامل سیستم‌های کنترل دما و رطوبت پیشرفته، دستگاه‌های هشداردهنده فوری در صورت نوسانات دمایی و ژنراتورهای پشتیبان برای تضمین پایداری دمای داخلی در شرایط اضطراری است.

دکتر عیسی طاهری رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری در این خصوص اظهار داشت: «هدف ما از اجرای این پروژه، صرفاً ایجاد یک فضای فیزیکی برای نگهداری نیست، بلکه تضمین کیفیت و حفظ اعتماد به سیستم درمانی منطقه است. با این اقدام، ما تضمین می‌کنیم که بیماران ما داروهایی با حداکثر اثربخشی دریافت خواهند کرد و کیت‌های آزمایشی با بالاترین دقت، نتایج لازم را فراهم خواهند آورد.»

این پروژه زیرساختی، نشان‌دهنده تعهد مدیران منطقه به بهبود مستمر خدمات و ارتقاء سلامت جامعه هدف صنعت نفت در منطقه آغاچاری است و نویدبخش توسعه‌های بیشتر در بخش درمانی بیمارستان در آینده نزدیک خواهد بود.

مدیریت بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری، در راستای ارتقاء استانداردهای کیفی نگهداری اقلام حیاتی و حساس، اقدام به راه‌اندازی سردخانه جدید و مجهزی در بیمارستان شهید ایرانپور نمود. این زیرساخت حیاتی، که برای حفظ زنجیره سرمایشی داروها، واکسن‌ها و کیت‌های تشخیصی طراحی شده است، گامی مهم در جهت تضمین اثربخشی درمانی و ارائه خدمات درمانی ایمن به کارکنان و خانواده‌های صنعت نفت محسوب می‌شود.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری، بیمارستان شهید ایرانپور نفت، به عنوان یکی از مهم‌ترین مراکز درمانی در منطقه عملیاتی، اخیراً با تجهیز شدن به سردخانه مدرن نگهداری اقلام دارویی و آزمایشگاهی، ظرفیت‌های لجستیکی خود را به شکل چشمگیری افزایش داده است. این سردخانه که با تلاش و پیگیری‌های مستمر مدیریت بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری به بهره‌برداری رسیده است، منطبق با آخرین دستورالعمل‌ها و استانداردهای ملی و

تلاش مدیریت بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری برای ارتقا خدمات سلامت در درمانگاه خانواده نفت



ترمیم، عصب کشی، پر کردن دندان، کشیدن و جرم‌گیری دندان برای مراجعین انجام خواهد شد.

مدیریت بهداشت و درمان در تلاش است با جذب دندانپزشک و ارتقا و بهبود کیفی خدمات این واحد به جمعیت تحت پوشش، رضایت مندی بیشتری را ایجاد نماید. کارکنان و بازنشستگان صنعت نفت و خانواده‌های آنان به منظور اخذ نوبت می‌توانند بصورت حضوری از ساعت ۰۷:۳۰ الی ۰۸:۳۰ صبح به واحد پذیرش درمانگاه مراجعه نمایند.



در راستای ارتقا خدمات مطلوب سلامت در منطقه، کلینیک دندانپزشکی در درمانگاه خانواده امام رضا (ع) راه اندازی گردید.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری، با پیگیری دکتر عیسی طاهری رئیس بهداشت و درمان و تلاش کارکنان این مرکز درمانی کلینیک دندانپزشکی برای اولین بار در درمانگاه خانواده امام رضا (ع) راه اندازی گردید. در کلینیک دندان پزشکی درمانگاه خانواده خدماتی از قبیل:

برگزاری دوره آموزشی توجیهی و عملی نحوه اصولی تخلیه اضطراری در مرکز پزشکی شهدای نفت اصفهان؛ ارتقاء آمادگی در برابر بحران

بحرانی آشنا هستند.

این دوره که با مشارکت فعالان مسئولین و همکاران در امور اداری و درمانی انجام شد، جنبه‌های حیاتی در شرایط بحرانی را پوشش داد. از جمله کلیدی این دوره، پایش و اطمینان از کارایی مسیرهای خروج از اضطراری اختصاصی برای هر واحد، و همچنین توسعه ایجاد ساختمان بود.

پیشگیرانه برای جلوگیری از ازدحام جمعیت در خروج و نقاط تجمع نیز مسیرهای محدوده قرار گرفت. علاوه بر این، بخشی از این دوره به آموزش عملی در زمینه اطفاء حریق اختصاص یافت. شرکت‌کنندگان با نحوه استفاده از کپسول‌های حاوی گاز CO₂ و پودر و گاز آشنا می‌شوند تا در صورت بروز آتش‌سوزی‌های احتمالی، استفاده از آن را داشته باشد.

برگزاری این دوره آموزشی، نقش حیاتی در ارتقاء فرهنگ ایمنی و آمادگی سازمانی ایفا می‌کند و مطمئن می‌شود که مرکز پزشکی شهدای نفت اصفهان، می‌تواند برای مدیریت بحران‌ها و حفظ جان و سلامت و بررسی‌کنندگان خود را داراست. این اقدام نشان‌دهنده مدیریت این مرکز به بالاترین استانداردهای ایمنی و عملیاتی است.

در راستای ارزیابی و ارتقاء سطح آمادگی در برابر حوادث غیرمترقبه، یک دوره آموزشی عملی نحوه تخلیه اضطراری کارکنان و مراجعین در مرکز پزشکی شهدای نفت اصفهان برگزار شد. این مانور که با حضور مسئولان ارشد مرکز، کارشناسان مدیریت بحران و HSE و با مشارکت فعال کارکنان و مراجعین صورت گرفت، بر جنبه‌های کلیدی آمادگی در شرایط بحرانی از جمله خروج اضطراری، پیشگیری از ازدحام و آموزش اطفاء حریق تمرکز داشت.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان اصفهان، چهارشنبه مورخ ۹ مهرماه، ساختمان مرکز پزشکی شهدای نفت اصفهان برگزاری یک دوره آموزشی عملی مهم اضطراری بود.

این آموزش با هدف ارتقاء آمادگی کار و بررسی در برابر حوادث غیرمترقبه و سناریوهای بحرانی طراحی و برگزار می‌شود. پیش از آغاز دوره عملی، جلسه توجیهی توسط رئیس و کارشناسان حوزه HSE و با حضور و مسئولین درمان و مرکز اداری برگزار شد.

در این دوره ضمن تشریح اهداف، نحوه انجام عملیات اصولی اضطراری به متخصص و مراجعین آموزش داده شد تا مطمئن شوید که همه شرکت‌ها با وظایف خود در شرایط

ارائه خدمات رایگان پزشکی در اردوی جهادی بخش ریز

بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر، شبکه بهداشت و درمان شهرستان، جمعیت هلال احمر، حوزه مقاومت امام حسین(ع) بخش ریز، بسیج سازندگی سپاه حضرت عباس(ع)، بنیاد برکت و شهرداری و شورای اسلامی شهر ریز برگزار شد.

وی افزود: در این برنامه، پزشکان متخصص اطفال، داخلی، زنان، پزشک عمومی، ماما، کارشناس تغذیه، بینایی‌سنج و مشاور خانواده حضور داشتند و به بیش از ۱۹۸ نفر از شهروندان خدمات رایگان تخصصی پزشکی ارائه کردند.

به مناسبت هفته دفاع مقدس، اردوی جهادی بهداشتی - درمانی با حضور تیمی از پزشکان متخصص و با همکاری نهادهای مختلف در بخش ریز برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر؛ اردوی جهادی بهداشتی - درمانی در بخش ریز برگزار شد. میلاد رستمی، مسئول بسیج جامعه پزشکی شهرستان جم، با تقدیر از همراهی و همکاری دستگاه‌های مختلف در اجرای این برنامه گفت: این اردوی یک‌روزه به همت بسیج جامعه پزشکی شهرستان جم و با همکاری

دیدار با اسطوره‌های صبر در آسایشگاه جانبازان قطع نخاعی خوزستان



و از خودگذشتگی بی‌پایان هستند. آنچه ما امروز در آرامش شهرها شاهد آن هستیم، مدیون صلابت این مردان بزرگ است. حضور ما در اینجا صرفاً یک وظیفه سازمانی نیست؛ این یک تکلیف انسانی و ملی است تا با تمام توان در جهت ارتقای سطح کیفی خدمات درمانی و رفاهی این سرمایه‌های کشورمان گام برداریم و کوچک‌ترین بخشی از دین خود را به آنان ادا کنیم.

در طول این دیدار، علاوه بر گفتگوهای صمیمانه و دلجویی از جانبازان، گزارشی از وضعیت فعلی آسایشگاه، نیازمندی‌های درمانی خاص و تسهیلات حمایتی مورد نیاز به مسئولین ارائه شد. تأکید ویژه بر ارتقاء کیفیت خدمات درمانی و تأمین رفاه جانبازان، محور اصلی مذاکرات بود. این گفتگوها نشان داد که تعهد صنعت نفت فراتر از درمان روتین بوده و شامل ایجاد محیطی سرشار از تکریم و توجه مستمر است.

خدمت به جانبازان سرافراز، نه یک تکلیف، که بالاترین مرتبه تکریم از فداکاری و ایثارگری است که در تاریخ معاصر کشورمان ثبت شده است. این عزیزان، با تقدیم بخشی از وجود خویش، امنیت و آرامش امروز ما را تضمین کرده‌اند و اکنون، وظیفه خطیر ماست که با روحیه‌ای جهادی و خدماتی بی‌وقفه، پشتیبان آنان باشیم.

در آستانه یادآوری فداکاری‌های دوران دفاع مقدس، دکتر دهقان، رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، به همراه جمعی از معاونین، با قلبی آکنده از احترام و وظیفه‌شناسی، میهمان جانبازان سرافراز قطع نخاع استان خوزستان شدند. این بازدید که فراتر از یک وظیفه اداری، نمادی از پیمان ناگسستنی جامعه بهداشت و درمان با قهرمانان ملی بود، به محلی برای ادای دین و تأکید بر تعهد خدمت بی‌قید و شرط تبدیل شد.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، جمعی از مدیران و مسئولین ارشد بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، روز گذشته میهمان آسایشگاه جانبازان قطع نخاع استان بودند تا بار دیگر با حضور خود، یادآور شوند که ایثارگری‌های این عزیزان هرگز از یادها نخواهد رفت. این دیدار صمیمانه، فرصتی بود تا مسئولان از نزدیک شاهد شرایط زندگی و روند خدمات‌رسانی به قهرمانانی باشند که جسمشان در راه حفظ آب و خاک دچار آسیب شد، اما روحشان همچنان استوار است.

دکتر دهقان، رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، در حاشیه این عیادت اظهار داشت: این عزیزان نماد صبر، استقامت



سبک زندگی سالم، سپری در برابر آلزایمر



در حال حاضر درمان بیماری آلزایمر بیشتر شامل درمان‌های علامتی، درمان اختلال رفتاری و داروهای کاهنده سیر پیشرفت بیماری است. برخی داروها می‌توانند علائم بیماری را برطرف نموده و همچنین روند پیشرفت بیماری را آهسته‌تر کنند و مرگ بیمار را به تأخیر بیندازند همچنین وی به نکاتی که در زیر به آنها اشاره شده برای پیشگیری از این بیماری، اشاره کرد:

مصرف رژیم غذایی مدیترانه‌ای غنی از سبزیجات، ماهی و حبوبات.

اجتناب از مصرف الکل و سیگار.

اجتناب از غذاهای فرآوری شده و آلاینده‌های فلزی مانند آلومینیوم و جیوه.

چند دقیقه آفتاب صبح روزانه ویتامین دی که می‌تواند به بهبود عملکرد مغز کمک کند را فراهم می‌کند.

از رژیم‌های با چربی زیاد و چربی‌های اشباع شده پرهیزید مدیریت بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت و چاقی و فشار خون بالا.

فعالیت فیزیکی و ورزش می‌تواند هماهنگی و قدرت عضلانی بیمار و همچنین خلق و خوی بیمار را بهبود ببخشد.

روشن نگهداشتن محیط خانه در شب.

محاسبات ریاضی را با ذهن‌تان انجام دهید.

از مواد غذایی حاوی ویتامین E استفاده کنید.

روابط اجتماعی خوبی داشته باشید.

خواب کافی و مناسب داشته باشید.

از یادگیری زبان دوم غافل نشوید

حل کردن جدول و سودوکو و بازیهای فکری فراموش نشود.

بیماری آلزایمر، یک اختلال عصبی است که در آن مرگ سلول‌های مغزی باعث کاهش حافظه و کاهش قدرت شناختی می‌شود.

دکتر مهدی عربان، پزشک عمومی بهداشت و درمان شمال شرق، در پاسخ به پرسش اساسی «آلزایمر چیست؟» گفت: آلزایمر یا بیماری فراموشی، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که در اثر آن به تدریج توانایی‌های ذهنی بیمار تحلیل می‌رود. البته با بالا رفتن سن، اندکی فراموشکار شدن در افراد طبیعی است. اما در بیماری آلزایمر این اختلال حافظه به تدریج پیشرفت می‌کند. بیماری آلزایمر به مغز آسیب می‌رساند و باعث از دست رفتن تدریجی و مداوم مغز شده و می‌تواند بر روی صحبت کردن، فکر کردن و انجام فعالیت‌های روزانه تأثیر بگذارد.

بیماری آلزایمر که به بیماری پیری معروف است در واقع چیزی بیشتر از یک فراموشی ساده است و دارای عواقب تأسف باری برای بیمار، خانواده و مراقبین بیمار است. اختلال حافظه معمولاً به تدریج ایجاد شده و پیشرفت می‌کند. در ابتدا اختلال حافظه به وقایع و آموخته‌های اخیر محدود می‌شود. ولی به تدریج خاطرات قدیمی هم آسیب می‌بینند.

بیمار پاسخ سوالاتی را که چند لحظه قبل پرسیده است فراموش می‌کند و مجدداً همان سوال را می‌پرسد. بیمار وسایلش را گم می‌کند و نمی‌داند کجا گذاشته است. در خرید و پرداخت پول دچار مشکل می‌شود و نمیتواند حساب داراییش را نگه دارد. بتدریج در شناخت دوستان و آشنایان و نام بردن اسامی آنها نیز دچار مشکل می‌شود.

کم کم مشکل مسیر یابی پیدا شده و اگر تنها از منزل بیرون برود ممکن است گم شود. در موارد شدیدتر حتی در تشخیص اتاق خواب، آشپزخانه، دستشویی و حمام در منزل خودش هم مشکل پیدا می‌کند.

تشخیص هیچ آزمایش ساده‌ای برای تشخیص آلزایمر وجود ندارد، بنابراین متخصص مغز و اعصاب به گفته‌های شما در مورد تغییرات ایجاد شده در فرد مورد نظر اتکا می‌کند. آزمایش وضعیت روانی یا سایر آزمایش‌های غربالگری می‌تواند مهارت‌های هیجانی یا حافظه کوتاه مدت او را اندازه‌گیری کند.

وی درباره درمان این بیماری گفت:

لنفوم؛ سرطان سیستم لنفاوی با علائم پنهان و روش‌های درمانی موثر

کشاله ران است. سایر علائم شامل خستگی غیرقابل توجیه، تعریق شبانه، کاهش وزن ناگهانی، تب، خارش گسترده و مشکلات تنفسی می‌شود.

اگرچه علت دقیق لنفوم هنوز ناشناخته است، اما عواملی مانند سیستم ایمنی ضعیف، سابقه خانوادگی، قرارگیری در معرض مواد شیمیایی خاص و برخی عفونت‌های ویروسی احتمال ابتلا را افزایش می‌دهند.

برای تشخیص لنفوم، معمولاً از روش‌هایی مانند بیوپسی غدد لنفاوی، آزمایش خون، تصویربرداری و نمونه‌برداری مغز استخوان استفاده می‌شود. درمان نیز بسته به نوع لنفوم، مرحله بیماری و شرایط عمومی بیمار تعیین می‌گردد و می‌تواند شامل شیمی‌درمانی، پرتودرمانی، ایمونوتراپی، دارودرمانی هدفمند و در موارد خاص پیوند سلول‌های بنیادی باشد.

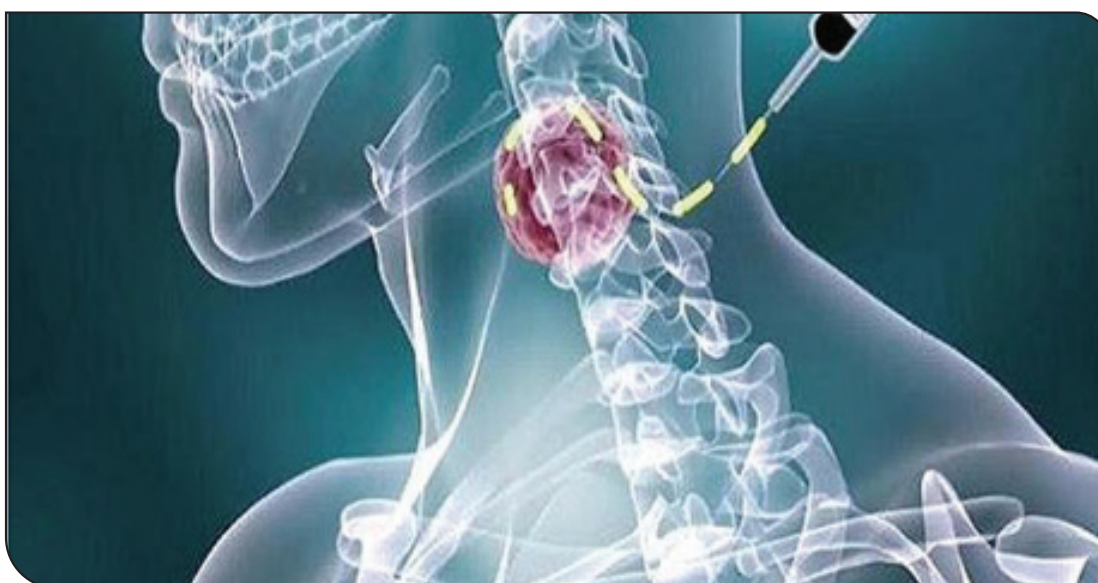
با این حال، درمان‌های لنفوم ممکن است با عوارضی همچون خستگی، ریزش مو، افزایش خطر عفونت و در مواردی ناباروری همراه باشد. همچنین بهبودیافتگان لنفوم در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به سرطان‌های ثانویه قرار دارند که با اتخاذ سبک زندگی سالم می‌توان این خطر را کاهش داد.

کارشناسان پزشکی اعلام کردند لنفوم به عنوان یکی از انواع سرطان‌ها، سیستم لنفاوی بدن را هدف قرار می‌دهد و با وجود جدی بودن، امروزه گزینه‌های درمانی متعددی برای کنترل و بهبود آن در دسترس است. تشخیص به موقع این بیماری با توجه به طیف وسیع علائم از جمله تورم غدد لنفاوی، خستگی و تعریق شبانه، نقش کلیدی در روند درمان دارد.

دکتر لاله لطفی پزشک عمومی بهداشت و درمان شمال شرق گفت:

لنفوم نوعی سرطان است که در سیستم لنفاوی بدن ایجاد می‌شود. این سیستم متشکل از رگ‌ها و غدد لنفاوی در سراسر بدن بوده و وظیفه جمع‌آوری و فیلتر مواد زائد و مبارزه با عفونت‌ها را بر عهده دارد. زمانی که لنفوسیت‌ها «نوعی گلبول سفید» دچار آسیب و رشد غیرطبیعی شوند، لنفوم بروز می‌یابد.

این بیماری به دو نوع اصلی «لنفوم هوچکین» و «لنفوم غیر هوچکین» تقسیم می‌شود که هر کدام با الگوی رشد و درمان متفاوتی همراه هستند. از جمله نشانه‌های اولیه لنفوم، تورم بدون درد در غدد لنفاوی گردن، زیر بغل یا



اردوی جهادی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز در سالگرد دفاع مقدس



شایع مانند سرماخوردگی، دندان درد، بیماری‌های زنان و مشکلات کودکان بود. نکته قابل توجه آنکه برای بیماران نیازمند به خدمات پیشرفته‌تر نظیر سونوگرافی و رادیولوژی، ساز و کار نوبت‌دهی از طریق ثبت شماره ملی در سامانه تامین فراهم گردید تا هیچ دردمندی از چرخه درمان محروم نماند و دسترسی به خدمات به شکل منظم و استاندارد تداوم یابد.

این اردوی جهادی، فراتر از ارائه خدمات درمانی، پیام‌آور تداوم همبستگی و روحیه خدمت‌رسانی بی‌توقع بود؛ روحیه‌ای که در دشوارترین روزهای دفاع مقدس، میهن را از گزند حوادث حفظ کرد و امروز، در جبهه سلامت، ضامن آرامش و سلامت هموعان است. حضور پرشور و همدلانه تیم پزشکی و استقبال گرم مردم شریف منطقه، بار دیگر بر اهمیت این برنامه‌ها و نقش حیاتی مشارکت عمومی در ارتقای سلامت همگانی، در امتداد ارزش‌های جاودان دفاع مقدس، تاکید کرد

در پرتو چهل و پنجمین سالگرد هفته غرور آفرین دفاع مقدس و در آستانه یادمان ایثارگری‌های بی‌بدیل، شورای فرهنگی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، گامی دیگر در مسیر خدمت خالصانه برداشت. جمعه چهارم مهرماه، در مسجد ولیعصر کوی الصافی، "اردوی جهادی سلامت" با حضور پرشور پزشکان و پرسنل داوطلب برگزار شد؛ رزمندگان جبهه سلامت، این بار نه با سلاح، که با مهر و تخصص، سنگر نشینان جبهه ایثار را یادآور شدند و روح جهادی دفاع مقدس را در کالبد جامعه دمیدند.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، این حرکت خدایسندانه که در راستای مسئولیت‌های اجتماعی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز شکل گرفت، تجلی‌گاه روحیه‌ای بود که گویی از حماسه‌های هشت سال دفاع مقدس به ودیعه گرفته شده است. جایی که ایثار و از خودگذشتگی، تنها به میدان نبرد محدود نمی‌شد و امروز، پزشکان و همکارانمان، با نثار وقت و دانش خویش، تسکین‌بخش دردمندان مناطق کم برخوردار اهواز شدند. خدمت‌رسانی به ۱۷۰ نفر تحت ویزیت پزشک عمومی، معاینات تخصصی زنان برای ۳۷ نفر و انجام تست فشار و قند خون برای ۹۰ نفر، تنها گوشه‌ای از این جهاد بی‌منت بود در این اردوی معنوی، مراجعات عمدتاً شامل بیماری‌های

کارگاه تخصصی «قانون مناقصات» در بهداشت و درمان صنعت نفت فارس صورت پذیرفت

بررسی انواع مناقصات و جایگاه ارزیابی کیفی فنی بازرگانی و مالی در فرآیندهای مناقصات جهت مدیران و کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت فارس و توسط دکتر علی قره داغلی تدریس شد. دکتر علی قره داغلی، کارشناس حقوق معاملات عمومی است و مدرسی و مولفی بیش از ۲۰۰ کتاب در زمینه قوانین و مقررات عمومی دولت، برگزاری بیش از ۴۰۰ عنوان دوره تخصصی در زمینه مناقصات و قراردادهای در کارنامه حرفه‌ای خود دارد.

در راستای توانمندسازی مدیران و کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت فارس و به همت واحد آموزش و پژوهش این مرکز، کارگاه تخصصی قانون مناقصات به مدرسی دکتر علی قره داغلی در شیراز برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، در این کارگاه دو روزه عناوینی نظیر آشنایی با فرآیندهای ارجاع کار در دستگاه‌های اجرایی، چرایی برگزاری مناقصه، تفاوت مناقصه یک و دو مرحله‌ای،

بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور زیر ذره بین بازرسان دارویی



داشتند.

همچنین، عملکرد نرم افزار «سلامتنگار» به عنوان سامانه ثبت و پایش خدمات بهداشتی و درمانی و سیستم جامع «کالای نفت» در زمینه مدیریت دارو و تجهیزات پزشکی مورد بررسی قرار گرفت.

آنان ضمن بررسی روند کاری این سامانه‌ها، بر اهمیت شفافیت اطلاعات، دقت در ثبت داده‌ها و نقش بی‌بدیل این ابزارها در ارتقای بهره‌وری و نظارت هوشمند تأکید کردند.

دکتر فاطمه علیپور، سرپرست امور دارویی سازمان در حاشیه این بازدید اظهار داشت: «به‌کارگیری نرم‌افزارهای هوشمند در حوزه سلامت، ضمن تسهیل چشمگیر ارائه خدمات، امکان رصد دقیق مصرف دارو و کنترل انبار را فراهم می‌سازد که این امر در مدیریت بهینه منابع دارویی نقش بسزایی ایفا می‌کند.»

در ادامه، جلسه‌ای با حضور دکتر جهانبخش کیانی، ریاست بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور برگزار شد. در این جلسه، هیات ستادی ضمن ارائه نکات فنی و تخصصی ارزشمند، از تغییرات مثبت و اقدامات مؤثر انجام‌شده در حوزه دارو و درمان قدردانی کرده و این روند را گامی مؤثر در جهت ارتقای کیفیت خدمات دانستند.

دکتر جهانبخش کیانی نیز در این نشست تأکید کرد: «ارتقای کیفیت خدمات درمانی و اطمینان از تأمین ایمن و به‌موقع دارو از اولویتهای اصلی ماست و بازدیدهای نظارتی فرصتی مغتنم برای شناسایی نقاط قوت و بهبود فرایندها به شمار می‌آید.»

بازرسی از سرویس‌های دارویی و تجهیزات پزشکی مصرفی در بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور توسط بازرسین امور دارویی سازمان انجام شد. سرپرست امور دارویی سازمان، در بازدید از مراکز درمانی غرب کشور، بر ارتقای استانداردهای دارویی و هوشمندسازی خدمات تأکید کرد. در این نظارت میدانی، وضعیت داروخانه‌ها، انبارها و سیستم‌های مدیریتی مورد بررسی قرار گرفت و بر شفافیت در تأمین و توزیع دارو و بهره‌گیری از نرم‌افزارهای سلامت‌محور در مدیریت بهینه منابع دارویی تأکید شد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور، هیأتی از بازرسان دارویی سازمان متشکل از دکتر فاطمه علیپور، سرپرست امور دارویی سازمان، دکتر ساناز علی‌آبادی، کارشناس ارشد امور دارویی و سامان کیانی، کارشناس دارویی، به مدت دو روز با هدف نظارت بر روند خدمات سلامت و ارزیابی استانداردهای دارویی از مراکز بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور بازدید به عمل آوردند.

در جریان این بازدید، بخش‌های مختلف پلی‌کلینیک ۱۲ فروردین از جمله داروخانه، انبار، دندانپزشکی و آزمایشگاه، درمانگاه پالایشگاه و همچنین نحوه ارائه خدمات به بیماران مورد بررسی و ارزیابی دقیق قرار گرفت.

در طول این بازدید، ضمن گفت‌وگو با رئیس، مسئولین و کارکنان این مرکز، بر لزوم رعایت دقیق استانداردهای دارویی، شفافیت کامل در فرایند تأمین و توزیع دارو و بهبود مستمر کیفیت خدمات درمانی تأکید ویژه‌ای

ارائه ۵۰۰ خدمت پزشکی رایگان به مردم کم برخوردار شهرستان امیدیه در اردوی جهادی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری

در این اردوی جهادی، تیم پزشکی مجرب شامل ۵ دندانپزشک، ۴ پزشک متخصص، ۲ پزشک عمومی، کارشناس مامایی، کارشناس بینایی سنجی، کادر پرستاری و کارشناسان دارویی حضور داشتند.

حدود ۵۰۰ خدمت پزشکی شامل: ویزیت‌های تخصصی، خدمات دندانپزشکی، معاینات بینایی سنجی، معاینات پزشکی عمومی و مامایی، ارائه داروهای رایگان، مشاوره‌های بهداشتی و درمانی و غربالگری بیماری‌ها به بیش از ۳۰۰ نفر از افراد کم برخوردار دهستان آسیاب و روستاهای اطراف ارائه شد. مدیریت بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری ضمن قدردانی از همکاری کلیه دست‌اندرکاران این حرکت ارزشمند، بر ادامه اینگونه فعالیت‌ها در مناطق محروم تأکید کردند.

به مناسبت هفته دفاع مقدس و با هدف ارتقای سلامت جامعه، بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری اردوی جهادی یک روزه با همکاری حوزه بسیج شهید آذری شرکت بهره برداری نفت و گاز آغاچاری در دهستان آسیاب برگزار گردید و در این اقدام خداپسندانه، حدود ۵۰۰ خدمت پزشکی به بیش از ۳۰۰ نفر از افراد کم برخوردار این منطقه ارائه شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری، اردوی جهادی سلامت محور بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری با همکاری حوزه بسیج شهید آذری شرکت بهره برداری نفت و گاز آغاچاری در تاریخ ۴ مهر ماه در دهستان آسیاب از توابع شهرستان امیدیه برگزار گردید.

بیمارستان بزرگ نفت اهواز، پیشگام در استفاده از فناوری‌های نوین تصویربرداری

استفاده برای کودکان و بیماران توان‌یاب از دیگر مزایای این دستگاه است.

برخورداری از تکنولوژی حذف آرتیفکت‌های ناشی از فلزات نظیر آمالگام و ایمپلنت (مانند علامت، سایه، خط یا تغییر غیرواقعی در تصویر)، کیفیت و دقت تصاویر را ارتقاء بخشیده است. راه‌اندازی این دستگاه پیشرفته گامی مؤثر در راستای ارتقاء توانمندی‌های تشخیصی و درمانی در حوزه خدمات تصویربرداری در بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز به شمار می‌رود و بیانگر اهتمام این مجموعه به تجهیز مداوم مراکز درمانی به فناوری‌های روز دنیا جهت ارائه خدمات ایمن‌تر، دقیق‌تر و با کیفیت‌تر به بیماران است.

بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز با بهره‌گیری از تجهیزات مدرن و به‌روز، همواره تلاش کرده است سطح خدمات درمانی را به استانداردهای جهانی نزدیک سازد و با توسعه زیرساخت‌های تشخیصی و درمانی، رضایتمندی و سلامت جامعه هدف را بیش از پیش تأمین نماید.

دستگاه جدید OPG در واحد خدمات تشخیصی بیمارستان بزرگ نفت اهواز نصب و راه‌اندازی شد.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، دستگاه جدید OPG پانورامیک دیجیتال، در بخش خدمات تشخیصی بیمارستان بزرگ نفت اهواز نصب و راه‌اندازی شد.

این دستگاه که از نسل جدید تجهیزات تصویربرداری محسوب می‌شود، امکان تهیه انواع تصاویر OPG، سفالومتری، TMJ و Bitewing را فراهم کرده و با بهره‌گیری از دکتورهای پیشرفته CMOS، میزان دز اشعه دریافتی بیمار را به شکل قابل توجهی کاهش می‌دهد.

به حداقل رساندن تغییر شکل، بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی غیر واقعی عضو مورد نظر در تصویر نسبت به اندازه و شکل واقعی، زمان کوتاه تابش اشعه (۸/۶ ثانیه برای تصاویر پانورامیک و ۷/۳ ثانیه برای تصاویر سفالومتری) و قابلیت

ایستگاه سلامت در مصلی شهرستان مسجدسلیمان به مناسبت هفته دفاع مقدس



به مشاوره حضوری و توزیع بروشورهای آموزشی، به پرسش‌های نمازگزاران در زمینه‌های مختلف سلامت پاسخ دادند. این اقدام که با استقبال نمازگزاران همراه شد، گامی مؤثر در تشخیص به‌موقع بیماری‌های خاموش و ترویج مراقبت‌های پیشگیرانه محسوب می‌شود و بار دیگر اهمیت سلامت به‌عنوان نعمتی ارزشمند یادآوری شد.

به مناسبت هفته دفاع مقدس و بزرگداشت یاد و خاطره شهداء، توسط بهداشت و درمان نفت مسجدسلیمان، ایستگاه سلامت در مصلی نماز جمعه شهرستان برپا شد و خدمات رایگان غربالگری و مشاوره سلامت به نمازگزاران ارائه گردید.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت مسجدسلیمان، همزمان با هفته دفاع مقدس، ایستگاه سلامت توسط جهادگران سلامت بسیج جامعه پزشکی بهداشت و درمان نفت در مصلی نماز جمعه برپا شد. این برنامه با هدف گرامیداشت ایثارگری‌های دوران دفاع مقدس و ارتقای سطح آگاهی عمومی برگزار گردید. در این ایستگاه، خدماتی همچون اندازه‌گیری فشار خون و تست قند خون به‌صورت رایگان ارائه شد. همچنین کارشناسان

ارائه خدمات دندانپزشکی به بیش از ۱۰۰۰ نفر از مردم کم‌برخوردار در اردوی جهادی

که مشارکت ۱۸ دندانپزشک مجرب در قالب گروه جهادی "نسل سومی‌ها"، نقش بسزایی در موفقیت این طرح داشته است. دکتر طاهری تأکید کرد که بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری همواره خود را متعهد به حمایت از اقشار کم‌برخوردار منطقه می‌داند و این همکاری مشترک را افتخاری بزرگ برای مجموعه خود قلمداد می‌کند. وی ادامه داد: "اینگونه اقدامات نه تنها موجب ارتقاء سطح سلامت جامعه می‌شود، بلکه روحیه همدلی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی را نیز تقویت می‌بخشد. رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری در تشریح جزئیات اقدامات انجام شده، بیان کرد: تأمین کلیه تجهیزات مورد نیاز، آماده‌سازی فضاهایی نظیر کلینیک دندانپزشکی و سالن ورزشی، اسکان پزشکان در پانسیون مجهز این مرکز، همکاری در ارجاعات رادیولوژی و تصویربرداری دندان و همچنین تأمین مواد مصرفی دندانپزشکی، از جمله فعالیت‌هایی بوده که توسط بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری در این اردوی جهادی به انجام رسیده است.

این اردوی جهادی، که به مدت پنج شبانه‌روز و همزمان با گرامیداشت هفته دفاع مقدس برگزار می‌شود، با هدف خدمت‌رسانی به افراد محروم و کم‌برخوردار منطقه، گام مؤثری در راستای بهبود شاخص‌های سلامت دهان و دندان و افزایش رفاه اجتماعی برداشته است.

بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری با همکاری گروه جهادی پزشکی نسل سومی‌ها، در یک اردوی ۵ روزه جهادی، خدمات دندانپزشکی رایگان به بیش از ۱۰۰۰ نفر از ساکنان کم‌برخوردار شهرستان‌های امیدیه و آغاچاری ارائه می‌دهد. این اقدام خدایسندانه با پشتیبانی کامل شرکت بهره‌برداری نفت و گاز آغاچاری در حال انجام است

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری، با همت بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری و با پشتیبانی بی‌دریغ شرکت بهره‌برداری نفت و گاز آغاچاری، اردوی جهادی پزشکی گسترده‌ای در منطقه آغاچاری در حال برگزاری است. این حرکت خیرخواهانه، که با همکاری صمیمانه گروه جهادی پزشکی "نسل سومی‌ها" دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران به مرحله اجرا درآمده، توانسته است خدمات دندانپزشکی تخصصی را به بیش از ۱۰۰۰ نفر از مردم کم‌برخوردار شهرستان‌های امیدیه و آغاچاری به صورت کاملاً رایگان ارائه دهد. دکتر عیسی طاهری، رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری، ضمن ابراز خرسندی از این رویداد ارزشمند، اظهار داشت: خداوند متعال را شاکریم که با عنایات خاصه و حمایت‌های همه‌جانبه شرکت بهره‌برداری نفت و گاز آغاچاری، این امکان فراهم آمد تا در این اردوی جهادی بزرگ، به بیش از ۱۰۰۰ نفر از هموطنان عزیزمان خدمات دندانپزشکی ارائه کنیم. "وی افزود

کلاس‌های آموزشی تاب‌آوری برای زنان: تقویت مهارت‌های مقابله با استرس و چالش‌های زندگی

کلاس آموزشی تاب‌آوری توسط دکتر فهیمه موسی زاده روانشناس در سالن اجتماعات پلی کلینیک نفت ساری برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت مازندران و گلستان، در شرایط امروزی که فشارهای زندگی و چالش‌های روزمره افزایش یافته، تقویت مهارت‌های تاب‌آوری به یکی از نیازهای مهم زنان تبدیل شده است. در همین راستا، واحد آموزش با هماهنگی امور بانوان کلاس آموزشی تاب‌آوری ویژه زنان را برگزار کرد تا به آنها کمک کند با استرس‌ها و مشکلات زندگی بهتر مقابله کنند. هدف از برگزاری این کلاس افزایش توانمندی زنان

در مدیریت استرس، تقویت اعتماد به نفس و ارتقای مهارت‌های حل مسئله بود. به گفته طاهره یونسی رئیس آموزش، تاب‌آوری به زنان این امکان را می‌دهد که در مواجهه با بحران‌ها، فشارهای روانی و تغییرات ناگهانی زندگی، مقاومت بیشتری داشته باشند و سریع‌تر به وضعیت تعادل بازگردند.

در این کلاس‌ها موضوعاتی مانند مدیریت استرس، افزایش خودآگاهی، تقویت مهارت‌های تصمیم‌گیری و ایجاد تعادل بین زندگی شخصی و حرفه‌ای آموزش داده شد. همچنین تمرین‌ها و روش‌هایی برای افزایش تاب‌آوری روحی و روانی زنان ارائه گردید که می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی آنها کمک کند.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای دانش‌آموزان در آغاز سال تحصیلی

مدرسه شروع شده و کیف و کتاب آماده است، اما آنچه به گفته کارشناسان تغذیه بیشتر از همه به موفقیت بچه‌ها کمک می‌کند، یک صبحانه کامل و میان‌وعده‌های سالم در طول روز است.

به گزارش روابط عمومی، با آغاز سال تحصیلی جدید و بازگشت دانش‌آموزان به کلاس‌های درس، توجه به تغذیه سالم به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت تحصیلی و رشد جسمی مورد تأکید کارشناسان قرار گرفته است.

خانم نسیم حسن‌پور، کارشناس تغذیه بیمارستان توحید جم در گفت‌وگو با روابط عمومی با اشاره به اهمیت تغذیه در دوران تحصیل گفت:

«مهم‌ترین وعده غذایی برای دانش‌آموزان، صبحانه کامل است. حذف صبحانه یا استفاده از مواد غذایی کم‌ارزش می‌تواند موجب کاهش قدرت یادگیری، خستگی زودهنگام و ... شود. خانواده‌ها بهتر است برای صبحانه از ترکیب‌هایی مانند نان و پنیر به همراه گردو و سبزیجات تازه، تخم‌مرغ، شیر، کره بادام زمینی، خرما یا ارده استفاده کنند؛ زیرا این ترکیبات علاوه بر تأمین انرژی، باعث افزایش تمرکز ذهنی در طول روز خواهند شد.»

او درباره میان‌وعده‌های مناسب دانش‌آموزان افزود:

«میان‌وعده‌ها نقش مهمی در حفظ انرژی دارند و باید سبک، مقوی و متنوع باشند. میوه‌های تازه مانند سیب، موز، انگور و خرما، لبنیات (شیر، کشک و ...)، همچنین خشکبار و مغزها مثل بادام، گردو و کشمش، یا لقمه‌های کوچک خانگی گزینه‌های مناسبی هستند. اما خوراکی‌هایی مانند چیپس، پفک، نوشابه و شیرینی‌های پرچرب به دلیل داشتن افزودنی‌های مضر و کالری بالا بدون ارزش غذایی توصیه نمی‌شوند.»

وی درباره وعده ناهار و شام دانش‌آموزان نیز تصریح کرد: «وعده ناهار و شام باید متعادل و شامل گروه‌های اصلی غذایی از جمله پروتئین (گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات)، غلات (نان، برنج)، سبزیجات (سالاد یا سبزی خوردن) و لبنیات (ماست، دوغ) باشد. خانواده‌ها بهتر است به جای غذاهای آماده یا فست‌فود که هیچ ارزش غذایی ندارند، از غذاهای خانگی و پروتئین برای فرزندان خود استفاده کنند.»

این کارشناس تغذیه در پایان خاطرنشان کرد: «نقش خانواده‌ها در آموزش و فرهنگ‌سازی تغذیه سالم بسیار حیاتی است. والدین می‌توانند با الگوسازی در سبک زندگی خود، فرزندان را به سمت انتخاب‌های سالم سوق دهند. ایجاد عادت‌های غذایی صحیح در دوران مدرسه، زمینه‌ساز سلامت جسمی و روحی نسل آینده خواهد بود.»

کارشناس تغذیه بیمارستان نفت گچساران؛ حال خوش دانش‌آموزان با تغذیه سالم

سال تحصیلی جدید، شروعی پر از هیجان، یادگیری و البته، نیاز به انرژی پایدار است! در طول روز مدرسه، مغز و بدن به سوخت‌رسانی مداوم نیاز دارد تا بتوان با تمرکز، خلاقیت و شادابی در کلاس‌ها حاضر شد. اما چه خوراکی‌هایی می‌توانند این وظیفه مهم را به بهترین شکل انجام دهند؟

سال تحصیلی جدید، فرصتی استثنایی برای بازنگری در عادات غذایی و انتخاب هوشمندانه‌تر برای میان‌وعده‌های مدرسه است. این دوره از زندگی، سرشار از یادگیری، کشف و رشد است و تغذیه مناسب نقشی کلیدی در این فرآیند ایفا می‌کند. میان‌وعده‌هایی که در طول روز مدرسه انتخاب می‌کنیم، تنها برای رفع گرسنگی نیستند؛ بلکه تاثیر مستقیمی بر سطح انرژی، توانایی تمرکز، ثبات خلق و خو و حتی عملکرد تحصیلی ما دارند. انتخاب‌های آگاهانه در این زمینه می‌تواند تفاوت بزرگی در تجربه کلی ما از روز مدرسه ایجاد کند.

بی‌شک، دنیای میان‌وعده‌ها بسیار فراتر از گزینه‌های رایج و گاه ناسالم مانند چیپس و کیک‌های کارخانه‌ای است. در حقیقت، گنجینه‌ای از میان‌وعده‌های سالم، خوشمزه و انرژی‌بخش وجود دارد که می‌توانند هم نیازهای بدنمان را برآورده سازند و هم به سلامت کلی ما یاری رسانند. این خوراکی‌های طبیعی و مقوی، سوخت لازم را برای مغز فراهم می‌کنند و به ما کمک می‌کنند تا با توان و شادابی بیشتری در کلاس‌ها حاضر شویم و از یادگیری لذت ببریم. با توجه به اهمیت این موضوع با کارشناس تغذیه و رژیم‌درمانی بیمارستان نفت گچساران به گفت و گو پرداختیم.

ریحانه رحمانی در گفتگو با خبرنگار پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران عنوان کرد: تغذیه، یکی از عوامل حیاتی در رشد اصولی و سالم کودکان، به ویژه در دوران تحصیلی است که اهمیت فراوانی دارد.

این کارشناس تغذیه و رژیم‌درمانی با بیان اینکه یک رژیم غذایی سالم موجب ارتقاء سطح انرژی و افزایش توجه می‌شود که این مسائل برای یادگیری و تفکر بهتر در محیط تحصیلی اساسی هستند تصریح کرد: همچنین، تغذیه صحیح باعث تقویت سیستم ایمنی کودکان می‌شود و از بروز بیماری‌ها جلوگیری می‌کند که در نتیجه باعث حضور

پایدار آنها در کلاس درس می‌شود.

رحمانی گفت: استفاده از چهار گروه مواد غذایی در رژیم غذایی روزانه دانش‌آموزان ضروری است.

۱. میوه‌ها: گنجینه‌های طبیعی انرژی و ویتامین میوه‌های مانند سیب و گلابی، موز، انواع توت‌ها (توت فرنگی، بلوبری، تمشک)، پرتقال و نارنگی، انگور، شکر طبیعی، فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های فراوانی دارند که برای عملکرد بهینه مغز ضروری هستند.

۲. سبزیجات: تردی و طراوت در هر لقمه سبزیجاتی مانند هویج، چوب کرفس، خیار، فلفل دلمه‌ای رنگی، گوجه گیلاسی علاوه بر ویتامین‌ها و مواد معدنی، فیبر بالایی دارند که به احساس سیری طولانی‌مدت کمک می‌کند.

نکته: سبزیجات را می‌توانید با دیپ‌های سالم مانند هوموس (حمص)، ماست یونانی طعم‌دار شده با سبزیجات خشک یا آووکادو میل کنید.

۳. پروتئین‌ها و چربی‌های سالم: کلید سیری پایدار مغزها و دانه‌ها، کره بادام زمینی یا کره بادام، تخم مرغ آب‌پز، ماست یونانی ساده، پنیر به شما کمک می‌کنند تا مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید و از افت ناگهانی قند خون جلوگیری می‌کنند.

۴. غلات کامل: کربوهیدرات‌های پیچیده برای انرژی ماندگار

نان تست سیوس‌دار یا کراکر سیوس‌دار، نان پیتا سیوس‌دار، گندم سیاه یا جو دوسر پرک، ذرت بو داده (بدون کره و نمک زیاد) به تدریج انرژی آزاد می‌کنند و از خستگی جلوگیری می‌کنند.

نکات کلیدی

سعی کنید هر روز از یک گروه غذایی متفاوت میان‌وعده انتخاب کنید تا طیف وسیعی از مواد مغذی را دریافت کنید. یک میان‌وعده خوب باید ترکیبی از کربوهیدرات‌های پیچیده، پروتئین و چربی‌های سالم باشد تا هم انرژی‌زا باشد و هم احساس سیری ایجاد کند.

با انتخاب هوشمندانه میان‌وعده‌های مدرسه، نه تنها به سلامت خود کمک می‌کنید، بلکه یادگیری را لذت‌بخش‌تر و پربارتر می‌سازید. پس، با انرژی و تغذیه‌ای سالم، آماده درخشش در سال تحصیلی جدید باشید!

کاردرمانگر بیمارستان نفت گچساران؛ کاردرمانی نیاز ضروری جامعه سالمندی

کاردرمانگر بیمارستان نفت گچساران گفت: سالمندی

دوره‌ای از زندگی انسان است که در اثر افزایش سن و حدوداً از اواخر ۶۰ سالگی به بالا گفته می‌شود که همراه با یکسری تغییرات پاتولوژی و نزول عملکردها سیستم‌های بدن اعم از تغییرات جسمی، روانشناختی و اجتماعی است

زهرامبارکی به مناسبت هفته سالمندان هشتم تا چهاردهم مهر در گفتگو با خبرنگار پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران با بیان اینکه این نزول عملکردها در همه سیستم‌های بدن در غیاب نقص جسمی و روانی حاد است عنوان کرد: البته تمام دستگاههای بدن سیر یکنواخت خطی را طی نموده و سرعت افت عملکرد متفاوت است که با توجه به معیارهای ژنتیکی، شخصی، سبک زندگی و محیطی می‌تواند متفاوت باشد.

وی تغییر سیستم اعصاب مرکزی، اعصاب محیطی، ماسکولواسکلتال، حواس ویژه پیکری مانند حواس بینایی، شنوایی، وستیبولار لامسه، درد، چشایی و بویایی را از جمله تغییرات جسمی در زمان سالمندی برشمرد. مبارکی تغییرات سیستم عصبی را شامل دژنراسیون CNS، کاهش وزن مغز، کاهش جریان خون و تغییرات سیستم اعصاب محیطی را شامل آتروفی آکسون‌ها، از بین رفتن پوشش میلینه اعصاب و کاهش سرعت هدایت عصبی عنوان کرد.

کارشناس کاردرمانی بیمارستان نفت گچساران ادامه داد: تغییرات ماسکولواسکلتال بعد از دهه ۶ زندگی یک کاهش چشمگیر در فیبرهای عضلانی و موتور یونیت‌ها وجود دارد و بعد از ۳۰ سالگی به تدریج با افزایش سن ساین عضله، قدرت

عضله و توانایی انجام فعالیتهای فیزیکی کاهش می‌یابد. مبارکی بیان کرد: تغییرات غضروف مفصلی سبب کاهش حرکت و کاهش دانسیته تراکم استخوان باعث اختلال در مهارتهای حرکتی درشت، ظریف و تعادل می‌شود. وی اضافه کرد: در تغییرات حواس ویژه پیکری شامل افتادگی پلکها، چرخش به داخل و خارج پلکها کاتاراکت، نزدیک بینی، دوربینی، پیرچشمی و قدرت انقباض چشم کاهش می‌یابد.

این کاردرمانگر کاهش شنوایی را از دیگر مشکلات دوران سالمندی برشمرد.

مبارکی در ادامه آموزش بیمار جهت ذخیره انرژی و حفاظت از مفاصل، حفظ عملکرد جسمانی و یا جلوگیری از کاهش عملکرد حرکتی مانند حفظ دامنه حرکتی یا استفاده از وسایل تطبیقی، آموزش استفاده از عصا ویلچر ارتز و پروتز، تطبیق و مناسب‌سازی محیط زندگی، ارائه راهبردهای جبرانی جهت مشکلات شناختی از قبیل توجه و حافظه و حل مساله، مداخلات آموزش خانواده و مدیریت درد را اهداف اختصاصی کاردرمانی در سالمندی عنوان کرد. وی فعالیت‌هایی شامل راهرفتن، تردمیل، دوچرخه و تمرینات کششی، تقویت عضلانی با وزنه را از جمله تمرینات فیزیکی و ورزش در دوران سالمندی عنوان کرد.

راهبردهای مربوط به جلوگیری از سقوط در سالمندان این کارشناس تمرینات درمانی، اصلاح کفش، تجویز و آموزش کراچ، ویلچر، عصا، کنترل ترس و اضطراب در افرادی که سابقه افتادن دارند را برخی راهبردهای مربوط به جلوگیری از سقوط در سالمندان برشمرد.

کاردرمانی در سالمندان

