



جان، مایه گذاشتند. اینجانب فرارسیدن ماه محرم و ایام سوگواری سرور و سالار شهیدان و یاران با وفایش را به همه شیفتگان آن حضرت به ویژه مردم ولایت مدار استان تسلیت عرض می نمایم.

السلام علیک یا ثارالله و این ثاره محرم یادآور بزرگترین حماسه ظلم ستیزی و آزادی در تاریخ بشری است، حماسه انسان های پاک دل و راست قامتی است، که عاشقانه به وصل الهی لبیک گفتند و در راه دین و عقیده از

پیام تسلیت
معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی به مناسبت فرارسیدن ماه محرم و ایام سوگواری سرور و سالار شهیدان و یاران با وفایش

خوراکی در غذاها و اثرات سوء رنگ های مصنوعی ارائه شد.



برگزاری کارگاه آموزشی شناسایی و تعیین انواع رنگ های خوراکی مورد استفاده در مواد غذایی سنتی عرضه شده در شهر ارومیه با مشارکت معاونت غذا و دارو، معاونت امور بهداشتی و مرکز تحقیقات مواد غذایی و آشامیدنی معاونت تحقیقات در سالن آمفی تئاتر معاونت غذا و دارو
در این جلسه ضمن اشاره به اهمیت تغذیه در سلامتی انسان، به اهمیت تشکیل شرکت های دانش بنیان به عنوان حلقه اتصال بین مرحله اجرا و دانشگاه اشاره شد. در ادامه مطالبی در خصوص سلامتی و تغذیه سالم، ایمنی مواد غذایی، استفاده از رنگ های

فرهنگ سازی برنامه ملی سلامت خانواده در شهرستان منتخب پرداخته شد. در نهایت در راستای بهبود فرایند آموزش، اطلاع رسانی و ترویجی برنامه ملی سلامت خانواده تصمیمات اتخاذ شد.



برگزاری کمیته آموزش، ارتباطات و مشارکت اجتماعی برنامه ملی سلامت خانواده با حضور دکتر ریخته معاون بهداشت، دکتر افشانی مدیر روابط عمومی، دکتر بانی معاون فنی، دکتر ولیزاده معاون اجرایی و سایر اعضای کمیته در تاریخ ۱ مرداد ۱۴۰۲ در اتاق جلسات معاون بهداشت.
در این جلسه ضمن ارائه گزارش اقدامات شهرستان منتخب ننده و معاونت بهداشت (توسطگروه آموزش و ارتقای سلامت) در خصوص ترویج، فرهنگ سازی و آموزش جامعه برای برنامه ملی سلامت خانواده، به تشریح نقاط قوت و ضعف اقدامات

بمناسبت روز جهانی هپاتیت (۶ مرداد)

- فضای خانوادگی پر تنش و آشفته و ناسازگاری والدین با هم یا با فرزندان
- جدایی پدر و مادر
- عدم حمایت یا حمایت ناکافی از فرزندان
- مصرف سیگار در سنین پایین
- خجالت و کم رویی شدید یا خشونت و رفتارهای پر خاشگرانه
- بعضی از ویژگی های شخصیتی در نوجوانان مثل هیجان خواهی، تنوع طلبی یا برخی مشکلات روانی خاص، اختلالات روانپزشکی نظیر اختلالات بیش فعالی، اختلالات دوقطبی، اختلالات شخصیت.
- وضعیت اقتصادی نامناسب خانواده
- نداشتن برنامه های مناسب برای اوقات فراغت
- شکست و ضعف تحصیلی و یا ترک تحصیل

موارد این رابطه جنسی بدون استفاده از کاندوم است. تماس جنسی محافظت نشده با فرد مبتلا یکی از مهم ترین راه های انتقال هپاتیت B است.
- مصرف مواد محرک که در اکثر مواقع روابط جنسی محافظت نشده را در پی دارد، به خصوص اگر به صورت گروهی مصرف شوند.
نقش رفتارهای پرخطر جنسی در انتقال هپاتیت به خصوص هپاتیت B، کاملاً مشخص است. رفتارهای پرخطر جنسی شامل داشتن شرکای جنسی متعدد و یا ارتباط جنسی محافظت نشده است. رابطه جنسی محافظت نشده به برقراری رابطه بدون استفاده از کاندوم اطلاق می گردد. تأخیر در سن اولین رابطه جنسی، پایبندی به خانواده از جمله وفاداری به همسر یا شریک جنسی و داشتن تنها یک شریک جنسی و استفاده از کاندوم جهت پیشگیری از انتقال هپاتیت از طریق جنسی بسیار مهم هستند.

رفتارهای پرخطر به چه معناست؟
رفتارهای پرخطر به رفتارهایی اطلاق می گردد که در پی آن آثار نامطلوب و مخرب جسمی، روانی و اجتماعی وجود داشته باشد و یا حداقل، خطر پذیری فرد را افزایش دهد. در حال حاضر یکی از مهم ترین عواملی که سلامت جامعه را تهدید می کند وجود رفتارهایی است که می تواند برای خود فرد و نیز برای اطرافیان عواقب ناخوشایندی بدنبال داشته باشد. در بحث انتقال هپاتیت و پیشگیری از آن، رفتارهای خاصی مورد توجه قرار می گیرند که در واقع به نوعی همان راههای اصلی انتقال نیز هستند که عبارتند از:

- تزریق با سرنگ مشترک
 - رفتارهای جنسی محافظت نشده
 - مصرف مواد مخدر، محرک و الکل
 - داشتن شرکای جنسی متعدد
- مصرف مواد مخدر معمولاً با رفتارهایی همراه است که احتمال انتقال خطر را افزایش می دهد که عبارتند از:
- تزریق با سرنگ مشترک که شایع ترین راه انتقال هپاتیت C را در کشور به خود اختصاص داده است.
 - همچنین رابطه جنسی در ازای دستیابی به مواد مخدر، یکی از نکاتی است که در زنان بیشتر دیده می شود. در بسیاری

یک زندگی، یک کبد
مانند یک زندگی یک کبد داریم
روز جهانی هپاتیت، ۶ مرداد ۱۴۰۲

تغذیه با شیر مادر یکی از بهترین سرمایه گذاری ها برای سلامت و بقای کودکان و زنان است.

لغایت ۱۶ مرداد) پر شیردهی و اشتغال / کار تمرکز دارد. هدف آن نشان دادن اثر مرخصی با پرداخت حقوق، حمایت در محل کار و هنجارهای نو ظهور تغذیه با شیر مادر است که والدین خودشان آنها را احساس و درک می کنند. گذاران، بخش های سلامت، کارفرمایان، جوامع و والدین، با توانمندسازی خانواده ها و حفظ محیط های دوستدار تغذیه با شیر مادر نقش مهمی در ایجاد تعادل بین زندگی و کار بر عهده دارند.



عنوان مرخصی والدین داده می شود، مشارکت بیشتری در مراقبت از خانواده خواهند داشت، بدین ترتیب مسئولیت های مراقبت بین والدین به اشتراک گذارده می شود و بار مسئولیت های مادرانی که معمولاً سهم بیشتری را بر عهده دارند، کاهش می یابد. محدودیت های محل کار همچنان شایع ترین دلیلی است که زنان هرگز شیر ندهند یا شیردهی را زودتر از زمانی که سازمان جهانی بهداشت (WHO) توصیه می کند یا زمانی که خودشان می خواهند، متوقف کنند. حدود ۷۰ کشور زمان های استراحت شیردهی را در بین کار فراهم نمی کنند و اکثر این کشورها علیرغم توصیه به لزوم اختصاص زمان شیردهی در بین ساعات کار برای شیر خوار تا دو سال یا بیشتر، تنها به مدت شش ماه زمان شیردهی در بین ساعات کار را فراهم کرده اند. هفته جهانی ترویج تغذیه با شیرمادر ۲۰۲۳ (۱۰

موفقیتهای شیردهی می شود. مراقبت از شیرخوار مسئولیت مشترک همه والدین است. بنابراین حق مرخصی پدری برای ترویج مشارکت بیشتر پدران در عهده دار شدن مسئولیت مراقبت، اهمیت دارد. سازمان بین المللی کار (ILO) گزارش می دهد که ۱۱۵ کشور از ۱۸۵ کشور مرخصی پدری را پیشنهاد می دهند. اما این حق (مرخصی پدری) به ندرت به حقوق در اکثر کشورها کوتاه مدت و پوشش آن کم است. مرخصی والدین یا پرداخت حقوق و مزایا، که به والدین اجازه می دهد پس از اتمام مرخصی زایمان و مرخصی پدری، از کودکان مراقبت کنند، کمتر رایج است و فقط در ۶۸ کشور ارائه می شود. مرخصی والدین برای مادران منجر به سلامت بهتر کودک می شود زیرا مادر را قادر می سازد، دفعات شیردهی را افزایش دهد. زمانی که به پدران نیز مرخصی تحت

تغذیه با شیر مادر یکی از بهترین سرمایه گذاری ها برای سلامت و بقای کودکان و زنان است. هزینه های متعاقب عدم شیردهی، پیامدهای زیادی در سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی دارد. زنان در همه جوامع در همه جا و در طول تاریخ مجبور بوده اند تقاضای مسئولیت مراقبت از فرزندان و اشتغال سودمند را مدیریت کنند. در بسیاری از جوامع، زنان از طریق به اشتراک گذاشتن وظایف خود، حمایت از یکدیگر و غالباً کمک گرفتن از سایر اعضای خانواده از جمله مادربزرگ، مسئولیت هایشان را مدیریت می کنند. امروزه مردان مسئولیت بیشتری را بر عهده می گیرند و بنابراین والدین هر دو نیاز به حمایت دارند. مطالعات نشان می دهد که حمایت عاطفی و عملی که توسط پدران به مادران داده می شود، مانند مشارکت در وظایف خانه و مراقبت از کودکان بزرگتر، موجب

برگزاری پنجمین جلسه گروه کاری با عنوان تدوین برنامه کاهش مصرف الکل با حضور آقای دکتر ریخته گر معاون بهداشت و آقای دکتر بانی معاون فنی معاونت بهداشت و گروه های فنی معاونت و نمایندگان محترم سازمان ها و ارگان های مدعو در تاریخ ۱۵ مرداد ۱۴۰۲ در محل سالن کنفرانس معاونت بهداشت ارومیه در این جلسه مطالبی در خصوص بیماری های غیرواگیر و وضعیت آن ها در جهان، کشور و استان و سوء مصرف الکل بعنوان عامل خطر مهم برای بیماری های غیر واگیر و همچنین اهم فعالیت های سازمان ها به عنوان مسئول اجرا و سازمان های همکار ارائه نمودند.



برگزاری کارگاه احیاء پایه کودکان و شیرخواران با حضور سرکار خانم دکتر سولماز نکوئی فرد مربی محترم دانشگاهی و آقایان امیرمحمد آقا علی نژاد، هیوا یعقوبی، اسماعیل موسی زاده، ابراهیم عابدی و محمد دامور از کارشناسان محترم فوریت های پزشکی دانشگاه به عنوان اساتید برنامه در تاریخ ۱۶ مرداد ۱۴۰۲ در سالن کنفرانس معاونت بهداشت احیاء پایه با کیفیت، بعنوان یکی از استراتژیهای کاهش مرگ و میر کودکان و جلوگیری از عوارض ناشی از حوادث و سوانح در کودکان، موضوع توانمندسازی و ارتقاء مهارت بالینی کارکنان سیستم بهداشتی درمانی در انجام احیاء قلبی ریوی، مطابق دستور العمل استاندارد مورد انتظار اداره سلامت کودکان از اولویت های برنامه های سلامت کودکان می باشد.



کارگاه فرهنگ سلامت و نقش آن در ارتقای سلامت در راستای اجرای ابعاد فرهنگی سیاست های کلی سلامت ابلاغی مقام معظم رهبری با همت گروه آموزش و ارتقای سلامت و با مشارکت مدیریت روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه در تاریخ مرداد در سالن کنفرانس معاونت بهداشت در این کارگاه آموزشی ضمن تاکید بر نقش کلیدی آموزش و اطلاع رسانی به ضرورت مشارکت آگاهانه و مسئولانه مردم در انجام خودمراقبتی و توسعه همکاری های بین بخشی با سازمان ها و نهادها از جمله صدا و سیما، آموزش و پرورش، مساجد، دانشگاه ها و ... در فرهنگ سازی و پیاده سازی فرهنگ سلامت در استان و نیز تشکیل کارگروه ارتقای فرهنگ سلامت استانی طبق دستورالعمل های وزارت بهداشت اشاره شد. در ادامه مطالبی در خصوص ارتباط موثر، سواد رسانه، سواد سلامت و اخلاق در آموزش ارائه شد.



امضای تفاهم نامه همکاری های مشترک معاونت بهداشت و معاونت فرهنگی دانشجویی با حضور دکتر احسان ریخته گر معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ارومیه و دکتر رضا جعفری معاون فرهنگی و دانشجویی در سالن جلسات معاونت فرهنگی و دانشجویی در تاریخ مرداد ماه با همت گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت در این مراسم مطالبی در خصوص برنامه جوانان (سفیران سلامت دانشجویی)، خودمراقبتی سازمانی، اردوهای جهادی، پویای های سلامتی، آموزش و مداخلات بهبود تغذیه دانشجویان و سایر مفاد تفاهم نامه نیز عنوان شد.



برگزاری کارگاه آموزشی (تئوری و عملی) دستورالعمل برنامه ملی تشخیص زود هنگام سرطان با حضور رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیرواگیر (سرکار خانم دکتر یزدی زاده)، کارشناس گروه (سرکار خانم گل میرزایی) و با مشارکت بسیاری نزدیک و صمیمانه فوکل پوینت علمی برنامه (سرکار خانم دکتر آیت الهی) و سوپروایزر بالینی (سرکار خانم کاظم زاده) در تاریخ ۱۹ مرداد ماه ۱۴۰۲ در محل مرکز آموزشی درمانی کوثر سرطان دهانه رحم سومین علت مرگ ناشی از سرطان در زنان و تنها سرطانی است که با تزریق واکسن قابل پیشگیری می باشد. مطالعات نشان داده است این سرطان در ۹۰ درصد موارد با ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) در ارتباط است. لذا طبق تحقیقات انجام یافته در کشورهای در حال توسعه غربالگری و تشخیص به موقع این ویروس و اقدامات تکمیلی تشخیصی و درمانی به هنگام دروند درمان و در نهایت بهبود بیماری نقش بسیار موثری خواهد داشت.



برگزاری پنجمین جلسه هماهنگی بزرگداشت پیاده روی اربعین حسینی با حضور معاون بهداشت دانشگاه، معاونین فنی و اجرایی معاونت بهداشت و روسای گروه های کارشناسی در ۲۱ مرداد در معاونت بهداشت

در این جلسه ضمن بررسی لیست موبک ها و تعداد رابطین سلامت در هر یک از موبک ها، به اهمیت آموزش به این افراد مورد بحث قرار گرفت. سپس در خصوص تعداد نیروی بهداشتی مورد نیاز، تامین خودرو، کانکس غربالگری بیماریهای واگیر و سلامت دهان و دندان و پشتیبانی و ساماندهی امکانات، نظارت بر آب آشامیدنی سالم، لجن کش ها، پسماندها، فاضلاب موبک ها، تردد خودروهای حامل مواد شیمیایی، تعامل با شهرداری در راستای باز یافت ظروف یک بار مصرف، ایمنی محل های اسکان زائرین بحث و تبادل نظر شد. در پایان مقرر گردید کلیه گروه های کارشناسی نسبت به آموزش در موبک ها از جمله اهمیت تغذیه در بیماران غیر واگیر، بیماری های واگیر، بهداشت دهان و دندان و معاینات اولیه دهان و دندان، آموزش سلامت روان، جوانی جمعیت و ... اقدام نمایند.



پیام تبریک ریاست دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی بمناسبت فرارسیدن روز تشکلهای و مشارکت های اجتماعی ۲۲ مرداد ماه روز تشکلهای و مشارکت های اجتماعی یادآور زحمات بی دریغ و تلاش های خالصانه افرادی است که خدمت رسانی به جامعه را با استفاده از ظرفیت های اجتماعی و مردمی هدف خود قرار داده و همسو با نهادهای دولتی در این مسیر گام برمی دارند. حضور و تاثیر گذاری مردم در کلیه حوزه های اجتماعی یکی

از مهمترین شاخص های توسعه پایدار کشورها محسوب می گردد و استفاده از پتانسیل آحادجامعه، دخالت دادن مردم در تصمیم گیری ها و اقدامات اجرایی و همچنین تقویت انسجام و هم افزایی اجتماعی از ثمرات مطلوب نقش آفرینی تشکلهای مردمی است و بی شک تحقق پیشرفت و توسعه همه جانبه کشور و به ویژه در عرصه سلامت مستلزم بهره گیری از استعداد، توان و حضور فعالانه همه مردم می باشد. روز ملی تشکلهای و مشارکت های اجتماعی

استرس گرمایی چیست؟
وقتی دمای بدن در اثر فعالیتهای فیزیکی، یا کار در محیط های داغ و گرم بالای می رود سیستم محافظتی انسان جهت کنترل دمای بدن شروع به فعالیت می کند. مثلاً جریان خون از قسمت های عمقی بدن به سطح خارجی بدن (پوست) جریان بیشتری پیدا می کند. ضربان قلب برای این کار به تپش بیشتری می افتد، میزان تنفس بالا می رود، رگهای خونی خون بیشتری را حمل می کنند، غدد عرق ریز ترشح بیشتری می نمایند و تعریق در سطح پوست بیشتر می شود تا با تبخیر عرق دمای بدن کاهش یابد. دمای معمولی بدن بین ۳۶ تا ۳۸ است. وقتی که این دما از این حد بالاتر رود، بدن با آزاد کردن مقداری گرما واکنش نشان می دهد. اما اگر گرمای وارده به بدن بیشتر از حدی باشد که بدن بتواند با دفع گرما دمای خود را کاهش دهد، بدن شروع به گرم شدن می کند و شخص به استرس گرمایی نزدیک می

اجتماعی، فرصتی است تا ضمن گرامیداشت این روز، از زحمات و تلاشهای ارزشمند همه فعالان تشکلهای اجتماعی، سازمان های مردم نهاد سلامت، خانه مشارکت مردم در سلامت و تمامی کسانی که به رسم انسانیت و نوع دوستی با اندیشه نیک، مهرورزی و مسئولیت پذیری اجتماعی در تمامی شرایط باری گرامنوعان خویش در استان آذربایجان غربی بوده و در راستای تعالی خدمات سلامت همراه و همگام با مسئولین با گشاده دستی و

گردشی نمودن کارکنانی که در مناطقی با حرارت بالا فعالیت می نمایند. - کنترل محیطی از طریق استفاده از وسایل تهویه، به حداقل رساندن رطوبت در محیط (خشک نمودن سطوح)، عایق نمودن قسمتهایی از ماشین ها و یا تجهیزات آنی که موجب انتقال انرژی تشعشعی به محیط می شوند.

- دانستن علائم شروع گرمزدگی جهت توقف فعالیت: گیجی، ضعف، تپش قلب زیاد و سخت شدن تنفس



گردد. مشکلاتی را که از طریق گرما سلامتی را دچار اختلال می کنند، بیماریهای ناشی از گرما گویند.

| بیماری | علائم و نشانه ها |
|--------------------|--|
| خستگی ناشی از گرما | سرمرد، گیجی و یا شش، ضعف، تعریبات حالت، تحریک پذیری یا برشگی |
| گرمازدگی | احساس سرد معده یا تهوع، تعریق بیش از حد، پوست مرطوب و رنگ پریده |
| | خستگی و رنگ پریدگی پوست، ممکن است تعریق وجود داشته باشد، استفراغ و تهوع |
| | قرمزی و داغی پوست (شبه آفتاب سوختگی) |
| | تعریبات حالتتحریک پذیری، حالت برشگی، مضموم حسی ندارد، حملات مروع و تشنج، کلاسی (ناشی از کم آبی و به صورت پاپین افتادن فشار خون، نبض خیلی ضعیف، شکم فرو رفته، دست و پای خیلی سرد، قطع آذرن، دمای بالای 40 درجه سانتی گراد و یا بالاتر) |

درمان فوری گرمزدگی
گرمزدگی یک فوریت پزشکی است. اولین اقدام، کاهش هر چه سریع تر دمای بدن فرد

- پوشیدن لباسهای نخی سفید و گشاد جهت عبور بهتر جریان هوا
- نوشیدن آب در فواصل زمانی متعدد.