معاونت بهداشت

۱۰ مرداد سال ۱۴۰۱- شماره چهارم
https://phc.umsu.ac.ir/

تاکید دکتر احسان ریخته گر
معاون بهداشت دانشگاه
به تزریق نوبت یادآور واکسن کرونا برای تمام افراد بالای ۱۸ سال

پولتن آموزشی خبری
گروه آموزش و ارتقاء سلامت
زیر نظر دکتر احسان ریخته گر معاون بهداشت

در این شماره می خوانید:

۱)طرح موضوع افزایش جمعیت به عنوان اولویت ملی توسط دکتر کمال حیدری معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
۲)توصیه معاون بهداشت دانشگاه در خصوص اهمیت تزریق نوبت یادآور واکسن کرونا
۳) آشنایی با بیماری تب مالت (به مناسب ۱۳ تیرماه ، روز جهانی بیماری های مشترک انسان و دام)
۴)نکات ایمنی در شنا کردن و پیشگیری از غرق شدگی
۵)آموزش و ارتقاء سلامت
۶) توصیه های معاون فنی مرکز بهداشت استان در خصوص اقدامات پیشگیرانه به زائرین عتبات عالیات در ایام محرم و صفر
۷)گرمازدگی و راه های پیشگیری
۸) آشنایی با نحوه تجویز ORS به بیماران بدون دهیدراتاسیون
۹)سیاست های تشویقی کشورهای مختلف برای افزایش جمعیت
۱۰)به مناسبت روز جهانی مبارزه با مواد مخدر (۲۶ژوئن ۵ تیر)

• روی خط خبر •

اعلام آبله میمونی بعنوان یک اولویت با ابعاد جهانی توسط سازمان جهانی بهداشت (WHO)

پیشتر از این آنفلوانزای خوکی، ابولا، فلج اطفال و زیکا درچند سال اخیر یک شرایط اضطراری بهداشت بین الملل (PHEIC) اعلام شده بودند. در دو هفته اخیر و با بررسی ابعاد بیماری آبله میمونی،سازمان جهانی بهداشت بیماری آبله میمونی را بعنوان PHEIC اعلام کرد.

لازم به توضیح است زمانی یک بیماری یا شرایط بهداشتی، اضطرار بین المللی اعلام می شود که غیر معمول یا جدی ویا غیرقابل انتظار بوده باشد و نه تنها برای امنیت ملی یک کشور بلکه برای سایرکشورها نیزچالش ایجادکند و برای پاسخ به آن هماهنگی های بین المللی لازم باشد.

راه اندازی کمیتن آموزش و اطلاع رسانی واکسیناسیون کووید ۱۹ با اولویت نوبت یادآور

با توجه به آغاز موج جدید بیماری کرونا و ظهور انواع واریانت های جدید بیماری و عدم تزریق واکسن ها بویژه نوبت های یادآور، گروه آموزش و ارتقاء سلامت حوزه معاونت بهداشت با همکاری ذینفعان اقدام به اجرای کمیتن آموزشی با هدف ارتقاء سواد سلامت جامعه در خصوص افزایش درصد پوشش واکسیناسیون نوبت های یادآور از تاریخ ۱۴۰۱/۴/۲۶ لغایت ۱۴۰۱/۵/۱۴ نموده است. لازم به توضیح است در تدوین برنامه عملیاتی کمیتن مذکور استفاده از ظرفیت های موجود در واحد آموزش و ارتقاء سلامت مراکز بهداشت شهرستان ها بویژه سفیران سلامت خانواده، رابطین سلامت محله و پیامگزاران/ سفیران سلامت سازمانی، جهت ترغیب واجدین شرایط به منظور تزریق نوبت های یادآور مورد تاکید قرار گرفته است.

آموزش چهره به چهره سفیران سلامت خانوار با موضوع پیشگیری از بیماری های اسهالی در واحدهای تابعه شهرستان مهاباد

در راستای انجام اقدامات پیشگیرانه از بروز موارد ابتلا به بیماری های اسهالی، آموزش چهره به چهره سفیران سلامت خانوار تحت پوشش مرکز خدمات جامع سلامت خلیفان شهرستان مهاباد با حضور کارشناسان آموزش و ارتقاء سلامت، بهداشت محیط، رابط آموزش سلامت و بهبود مرکز انجام و آموزش های مربوطه با محورهای زیر ارائه گردید:
۱) تعریف بیماری وبا، علایم و نشانه ها
۲) تاکید بر رعایت سه قاعده اصلی پیشگیری شامل بهداشت آب، بهداشت مواد غذایی و بهداشت فردی
۳) آموزش شیوه صحیح سالم سازی سبزیجات
۴) تاکید بر مراجعه فوری به مرکز خدمات جامع سلامت در صورت بروز علایم

رشد جمعیت، امروز یک اولویت ملی است

مسئله رشد جمعیت امروزه نه فقط یک مسئله اعتقادی، اقتصادی و فرهنگی، بلکه یک اولویت ملی است.

دکتر کمال حیدری معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان این مطلب، سیاست‌های جمعیتی ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری را مورد توجه قرار داده و با تاکید بر مشارکت فعال همه دستگاه ها در مسئله افزایش جمعیت، به نقش غیر قابل انکار وزارت بهداشت به عنوان خط اول تماس با مردم در بحث مشاوره به جامعه و تشویق افراد به فرزندآوری و ازدواج در قالب این مشاوره ها اشاره نمود.

افزایش نیروی جوان و خلاق، مسیر یک جامعه را به سمت پویایی و شکوفایی بیشتر تغییر داده و به طور کلی می‌توان افزایش جمعیت را پیش‌نیاز توسعه پایدار دانست و باید زیرساخت‌های تحقق این مهم فراهم شود.

پیری جمعیت باعث کاهش باروی و کاهش جمعیت جوان جامعه می‌شود که این روند بزرگترین آسیب به یک جامعه بوده و مسیرهای رسیدن به رشد و پویایی را در آن جامعه کاهش می‌دهد.

ارتقای پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت، رفع موانع ازدواج، تسهیل وترویج تشکیل خانواده و افزایش فرزند، کاهش سن ازدواج و حمایت از زوج‌های جوان و توانمندسازی آنان در تأمین هزینه‌های زندگی و تربیت نسل صالح و کارآمد، ارتقای امید به زندگی، تأمین سلامت

وتغذیه سالم جمعیت وپیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، ترویج و نهادینه سازی سبک زندگی اسلامی، بخشی از سیاست‌های کلان جمعیتی است که از سوی رهبر معظم انقلاب ابلاغ شده و اجرای صحیح هر یک از این موارد می‌تواند گام بلندی در جهت افزایش جمعیت و در نهایت قرار دادن کشور در ریل توسعه باشد.

توصیه معاون بهداشت دانشگاه در خصوص اهمیت تزریق نوبت یادآور واکسن کرونا

سویه جدید ویروس کرونا با قدرت سرایت بیشتری در حال شیوع است، با توجه به افزایش آمار مبتلا به سویه جدید ویروس کرونا، تزریق نوبت یادآور واکسن کرونا برای تمام افراد بالای ۱۸ سال که شش ماه از دریافت آخرین نوبت آن ها گذشته باشد توصیه می‌شود. واکسیناسیون می‌تواند از بیماری شدید، مرگ و میر و بستری شدن در بیمارستان در برابر انواع سویه‌های ویروس کرونا جلوگیری نماید. همچنین از جمله دغدغه‌هایی که نیاز به تزریق نوبت یادآور واکسن کرونا را دوچندان می‌کند، کاهش ایمنی ناشی از واکسیناسیون قبلی بعد از گذشت شش ماه در برابر انواع نوظهور ویروس کرونا می باشد. بنابراین تکمیل هرچه سریع‌تر نوبت یادآور به شدت مورد تاکید و توصیه می باشد. لازم به ذکر است از جمله اقدامات انجام شده در حوزه معاونت بهداشت در راستای ترغیب واجدین شرایط به مشارکت در امر واکسیناسیون، اجرای کمپین آموزش و اطلاع رسانی واکسیناسیون کووید ۱۹ با اولویت نوبت یادآور توسط گروه آموزش و ارتقاء سلامت معاونت بهداشت می باشد.

لذا ضمن تاکید بر ضرورت رعایت پروتکل های بهداشتی از جمله استفاده از ماسک و رعایت فاصله اجتماعی، از مردم شریف استان که همواره در صحنه های تلاش و ایثارگری در صف مقدم حضور داشته اند برای مشارکت فعال در تکمیل سریع تر واکسیناسیون کرونا دعوت می نماییم.

تب مالت، بیماری هزارچهره

تعریف بیماری

تب مالت یا بروسلوز بیماری عفونی باکتریایی است که در گروه بیماری های مشترک انسان و حیوان قرار می گیرد این بیماری در فصول زایش و شیردهی دام ها (بهار و تابستان) بیشترین شیوع راد اشته و از حیواناتی مانند گاو، گوسفند، بز و شتر به انسان قابل انتقال است

علایم

مرحله حاد (۳ ماه اول بیماری): تب، بی اشتهایی، تعریق شبانه، سردرد، درد بدن (بویژه درد مفاصل)

تشخیص در این مرحله دشوار است چون علایم اختصاصی بیماری دیده نمی شود

مرحله تحت حاد: (گذشت ۱۲-۳ ماه از شروع بیماری): عوارض بیماری بیشتر شده و در هر جای بدن بویژه استخوان ها و مفاصل دیده می شود.

مرحله مزمن (گذشت یک سال از تشخیص بیماری): تب های عود کننده، خستگی، تورم قلب، آرتریت التهابی

راه های پیشگیری

- ✓ افزایش آگاهی مردم در خصوص راه های انتقال بیماری
- ✓ واکسیناسیون مناسب دام ها
- ✓ استفاده از لباس کار، کفش مخصوص و ماسک برای دامداران
- ✓ استفاده از دستکش برای پاک کردن و قطعه قطعه کردن گوشت
- ✓ استفاده از شیر و لبنیات پاستوریزه
- ✓ جوشاندن مناسب شیر سنتی قبل از مصرف

دو نکته مهم:

۱: شیر محلی بعد از رسیدن به نقطه جوش و غل زدن به مدت ۵-۴ دقیقه جوشانده شود.

۲: در صورت استفاده از شیر خام برای تهیه پنیر، نگهداری پنیر تولید شده به مدت حداقل ۲ ماه در آب نمک ۲۱٪ پیش از مصرف ضروری می باشد.

از حل کردن ۱۷۰ گرم نمک در یک لیتر آب، آب نمک ۲۱٪ تولید میشود.

نکات ایمنی در شنا کردن و پیشگیری از غرق شدگی

جریان شکافنده یا مرگبار از ساحل به سمت دریا حرکت می کند و شناگران را با خود به سمت دریا می کشد. هرگز مستقیما بر خلاف جهت آن شنا نکنید. اگر توان بدنی کافی دارید موازی با ساحل شنا کرده تا از جریان خارج شوید در غیر اینصورت سعی کنید همراه جریان به سمت دریا بروید و وقتی متوقف شد بصورت مورب به سمت ساحل شنا کنید.

رعایت اصول ایمنی در کنار دریا:

- ✓ هرگز به تنهایی در دریا شنا نکنید.
- ✓ صرفا از مکان های مشخص شده و تحت نظارت برای شنا کردن استفاده کنید.
- ✓ هرگز بدون جلیقه نجات قایق سواری نکنید.
- ✓ هرگز چشم از کودکان برندارید.
- ✓ از مصرف الکل، داروهای روانبخش و مواد روانگردان بویژه قبل از شنا خودداری کنید.
- ✓ از شوخی و بازیهای پرخطر در داخل آب جدا خودداری کنید.
- ✓ در صورت مواجهه با یک فرد در حال غرق شدن، اگر به فن نجات غریق آشنا نیستید فقط با استفاده از چوب و طناب، جلیقه نجات و یا تشکیل زنجیره انسانی به وی کمک کنید.
- ✓ اگر تصمیم به شنا کردن دارید از وجود منجیان غریق اطمینان حاصل کنید.
- ✓ قبل از شنا کردن اطلاع از وضعیت دمای آب، شنا، آب و شرایط آب و هوایی در تامین ایمنی دریا نقش دارد.

آموزش و ارتقاء سلامت

سلامت واحد (one health)

مفهومی است که نشان می‌دهد سلامت انسان‌ها، حیوانات و محیط زیست ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارد. این مفهوم جدید نیست، اما با شیوع بیماری‌های مشترک بین انسان و دام در دهه‌های گذشته، اهمیت آن بیش از قبل بر همگان آشکار شده است.

جمعیت انسانی جهان در حال افزایش است و این مسئله باعث گسترش شهرها به مناطق جغرافیایی جدید شده است. در نتیجه، افراد بیشتری در تماس نزدیک با حیوانات وحشی و اهلی، چه دام و چه حیوانات خانگی قرار گرفته و زندگی می‌کنند و همین امر فرصت‌های بیشتری را برای انتقال بیماری‌ها بین حیوانات و انسان فراهم می کند.

در مفهوم سلامت واحد، به طور کلی مهم‌ترین محور بهداشتی شامل بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان، مقاومت میکروب‌ها نسبت به آنتی بیوتیک، ایمنی و امنیت غذایی، بیماری‌های منتقله از طریق ناقلین، آلودگی محیط زیست شامل آلودگی خاک، آب و هوا و سایر تهدیدهای بهداشتی مشترک بین انسان، حیوانات و محیط زیست است. حتی زمینه‌های بیماری‌های مزمن، سلامت روان، آسیب‌ها و سلامت شغلی و بیماری‌های غیرواگیر می‌تواند از رویکرد سلامت واحد که شامل همکاری بین رشته‌ای است بهره‌مند شوند.

به عبارتی دیگر سلامت واحد، شامل ارزیابی و نظارت بر تأثیر خطرات زیست محیطی بر سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی، بهداشت عمومی، تنوع زیستی و امنیت غذایی است.

توصیه های معاون فنی مرکز بهداشت استان در خصوص اقدامات پیشگیرانه به زائرین عتبات عالیات در ایام محرم و صفر

تجمعات انبوه، اجتماعات بشری هستند که در سراسر دنیا با اهداف و طی مراسم خاص برگزار می‌شوند و بسیاری از آن‌ها ریشه در اعتقادات، فرهنگ و سنن جوامع دارد. گسترش ارتباطات در عصر حاضر در توسعه و گستردگی تجمعات تأثیر گذاشته به‌طوری‌که شاهد تبدیل تجمعات ملی به بین‌المللی هستیم. از جمله این رسوم می توان به گردهمایی مسلمانان در کربلا به مناسبت اربعین حسینی (ع) اشاره نمود که از بزرگ ترین تجمعات جهان اسلام محسوب میشود. با توجه به حضور عاشقان امام حسین (ع) در مراسم اربعین و طولانی بودن مسافت، گرمای هوا و شیوع بیماری های واگیر احتمال خطر بروز مشکلات بهداشتی و درمانی برای زائرین عزیز وجود دارد که از جمله مهمترین این مشکلات می توان به بیماری کووید ۱۹، بیماری های اسهالی، تب خونریزی دهنده کریمه کنگو، آبله میمونی، عوارض ناشی از وقوع پدیده گرد و غبار، حیوان گزیدگی، مشکلات ناشی از گرما، تب مالت و ... اشاره کرد. به منظور پیشگیری از بروز این مخاطرات رعایت نکات زیر مورد تاکید می باشد:

- رعایت کامل دستورالعمل‌های بهداشتی اعلام شده توسط مسئولین بهداشتی
- استفاده صحیح ازماسک مناسب
- رعایت فاصله اجتماعی (۲ متر) توسط تمام افراد
- استفاده از دستمال هنگام عطسه و سرفه کردن و درصورت نبودن دستمال استفاده از آرنج خمیده
- اجتناب از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستشو یا ضدعفونی دست ها
- خودداری از مصرف میوه ها، سالاد و سبزیجات خام بدون شستن و سالم سازی
- پرهیز از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه به ویژه پنیر، کره و شیر محلی
- خودداری از مصرف یخ های غیر بهداشتی و غیر مجاز
- پرهیز از نگهداری بیش از دو ساعت غذاهای پخته شده در دمای محیط
- پرهیز از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد به دلیل گرمای هوا(مصرف نمک زیاد باعث افزایش تشنگی و از دست رفتن آب بدن شده و می تواند فرد را مستعد گرمازدگی کند).
- ضرورت جوشاندن مواد غذایی کنسرو شده به مدت ۲۰ دقیقه قبل از مصرف و توجه به علائم هشدار مانند کنسروهای باد کرده، زنگ زده، سوراخ شده و ...
- شستشوی صحیح ظروف و در صورت امکان استفاده از ظروف یکبار مصرف

در صورت مشاهده علایم هرگونه بیماری به مراکز بهداشتی درمانی / درمانگاه های فعال ایرانی در کشور عراق مراجعه نمایید.

گرمازدگی

راههای پیشگیری از گرمازدگی

- پرهیز از انجام ورزش های سخت و سنگین در هوای بسیار گرم
- پوشیدن لباس های پرمنفذی که مانع عبور هوا و عرق بدن نشود.
- پوشیدن لباس های روشنی که نور را به خوبی بازتاب دهند.
- پرهیز از پوشیدن لباس های پلاستیکی که گرما و عرق را در خود نگه می دارند و زمینه ساز گرمازدگی می شوند.
- استفاده از کلاه، عینک آفتابی و ضدآفتاب مناسب

با فرد گرمازده چه کنیم؟

او را به جای خنک منتقل کنید/ لباس های اضافی را درآورید/ به او مقدار زیادی آب بدهید/ پوست را با اسفنج یا اسپری آب خنک کنید/ هرچند دقیقه یکبار کنترل کنید که آیا سرعت تنفس یا ضربان قلب او کمتر شده است یا نه. معمولا پس از نیم ساعت باید حال فرد بهتر شود.

اگر نشانه‌های گرمازدگی بهبود نیافت یا وخیم‌تر شد، بیمار را سریعا به مرکز درمانی منتقل کنید.

آشنایی با نحوه تجویز ORS به بیماران بدون دهیدراتاسیون

بیمارانی که در ارزیابی اولیه نشانه هایی از دهیدراتاسیون متوسط یا شدید داشته اند ولی پس از دریافت مایعات وریدی یا محلول ORS هیچ نشانه ای از دهیدراتاسیون را نشان نمی دهند باید تا زمانی که اسهال قطع شود تحت نظر بمانند. این بیماران باید حداکثر مقدار محلول ORS پیشنهادی طبق جدول مقابل را به ازای هربار دفع مدفوع آبکی دریافت کنند. وضعیت جبران مایعات بدن بیمار باید هر ۴ ساعت یکبار ارزیابی شود.

نحوه تجویز ORS به بیماران بدون دهیدراتاسیون

سن	مقدار محلول تجویزی پس از هر بار دفع اسهال	تعداد پاکت های ORS مورد نیاز
کمتر از ۲۴ ماه	۵۰ تا ۱۰۰ میلی لیتر	به اندازهٔ ۵۰۰ میلی لیتر در روز
۹-۲ ساله	۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی لیتر	به اندازهٔ ۱۰۰۰ میلی لیتر در روز
۱۰ سال به بالا	هر چقدر که میل دارد	به اندازهٔ ۲۰۰۰ میلی لیتر در روز

به مناسبت روز مبارزه با مواد مخدر (۲۶ ژوئن-۵ تیر)

امروزه مصرف مواد مخدر در میان افراد جامعه رو به افزایش است و با توجه به عدم آگاهی از پیامدهای آن، ضروری است که افراد اطلاعات خود را در این زمینه افزایش دهند تا از اعتیاد خود یا فرزندانشان پیشگیری نمایند. بنابر عمومی بر این است که تمام مواد اعتیادآور، مخدر هستند اما مواد مخدر تنها گروهی از مواد اعتیادآورند که از گیاه خشخاش به دست می‌آیند و با نام افیون یا شیره افیون‌ها نیز شناخته می‌شوند.

نشانه‌های اعتیاد به مواد مخدر

نشانه های ظاهری	نشانه های رفتاری
• قرمزی چشمها • جای تزریق و کبودی بر دستها • مشکلاتی در به خاطر آوردن • عدم هماهنگی و کنترل (گیج خوردن) • خشکی دهان • بی‌خوابی • آبریزش • تهوع • کاهش تنها و کاهش وزن • یبوست • و ...	• ترجیح تنهایی و انزوا • تغییر شخصیت و تمایلات خلقی • دزدی • دروغ گفتن و تکثر • انجام ندادن مسئولیتها و وظایف • ابتلا به افسردگی • افت تحصیلی • احساس خودخطایی و سرخوشی بی‌دلیل • مشکل در حافظه • افکار پایینده و سوءظن یا پارانویا • استرس و اضطراب

عوارض اعتیاد به مواد مخدر

آسیب جسمی، ابتلا به بیماری‌هایی مثل هپاتیت و ایدز - صدمه به سلامت جسم و روان - انحطاط خانواده، از هم پاشیدن خانواده، طلاق، مشکلات مالی، ورشکستگی، کودک آزاری، خشونت‌های خانگی، مشکلات اجتماعی.

خودمراقبتی در پیشگیری از اعتیاد

مهارت‌های مقاومتی: مهارت هایی هستند که به فرد کمک می‌کنند در برابر فشارهای منفی و ناسالم همسالان به مصرف مواد نه بگوید. نمونه هایی از این مهارت‌ها عبارت است از:

۱) با اعتماد به نفس "نه" بگویید.
۲) برای "نه" گفتنتان دلیل بیاورید.
۳) از حضور در مکان هایی که احتمال می دهید در آنجا برای مصرف مواد تحت فشار قرار بگیرید، خودداری کنید.
۴) با معتادان رفت و آمد نکنید.
۵) در برابر انجام رفتارهای غیر قانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید.
۶) دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید.

ادامه از شماره قبل:

سیاست های تشویقی کشورهای مختلف برای افزایش جمعیت:

کانادا:

جمعیت کانادا در مقایسه با ۵۰ سال گذشته دو برابر شده است. جمعیت این کشور در سال ۲۰۱۲ به سی و سه میلیون نفر رسید که در فاصله سال های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۱، پنج میلیون و نهصد هزار نفر افزایش داشته است. مهاجرت، اولین عامل رشد جمعیت کاناداست.

از سال ۲۰۰۰ و با حمایت دولت، کانادا شاهد افزایش چشمگیر مرخصی زایمان از ۱۰ هفته به ۳۵ هفته بود. این مدت مرخصی می تواند با توافق پدر و مادر بین آنها تقسیم شود. این برنامه برای این است که زوج ها بدون نگرانی از قطع شدن حقوق یا احتمال از دست دادن شغل شان بتوانند به بچه دار شدن فکر کنند. در ایالت کبک کانادا افرادی که صاحب فرزند سوم می شوند، از هدایای بالایی برخوردار می شوند. این هدایا برای فرزند اول ۵۰۰ دلار، فرزند دوم ۱۰۰۰ دلار و برای فرزند سوم یکباره به هفت هزار و پانصد دلار افزایش پیدا میکند. این موارد نمونه هایی از سیاست های تشویقی دولت برای حمایت از فرزندآوری خانواده های کانادایی است که البته تنها شامل تشویق های مالی نبوده، بلکه شامل تسهیلات آموزشی و رفاهی کودکان هم می شود.