

روز بهروز بر ایثارگران و پیشگامان عروضه سلامتی و بهداشت مبارک باد



پیام دکتر احسان ریخته گر معاون بهداشت دانشگاه به مناسبت روز بهروز



بهروزان بر تلاش استان، امیدوارم در سایه الطاف الهی سر بلند و موفق باشید و خدمات ارزشمند شما مورد قبول درگاه حق قرار گیرد.

اولیه بهداشتی توسط بهروزان در خانه های بهداشت، یکی از بی بدیل ترین تجربیات جهانی نظام سلامت کشور است. آنجا که فداکاری در بحران ها با خدمت صادقانه، پیوندی می خورد پاداشی جز پیشگام پروردگار متعال ندارد.

بی تردید در این شرایط حساس هر قدمی که برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جامعه برداشته می شود بر ذهن بیدار و قاموس ماندگار تاریخ نگاشته خواهد شد. ضمن تبریک و تهنیت روز بهروز به همه

دوازدهم شهریور روز بهروز، روز گرمیداشت زحمات انسان هایی است که با تلاش صادقانه در روستاها و در میان محروم ترین مردم مراقبت های اولیه بهداشتی را در دورافتاده ترین نقاط کشور ارائه نموده و امروز ما شاهد ارتقای شاخص های بهداشتی در حوزه بهداشت هستیم و این نقطه عطفی در تاریخ نظام سلامت کشور است.

نام بهروز همواره یادآور تلاش مجدانه برای بهتر زیستن است و بی شک ارائه خدمات

در این شماره می خوانید:

- ۱- پیام معاون بهداشت دانشگاه به مناسبت روز بهروز
- ۲- به مناسبت روز جهانی پیشگیری از خودکشی (۱۰ سپتامبر ۱۹ شهریور)
- ۳- پیام تبریک معاون بهداشت دانشگاه به مناسبت روز پزشک و روز داروساز
- ۴- آموزش و ارتقاء سلامت
- ۵- دانش آموز سالم با کوله پشتی مناسب
- ۶- اپدز و معرفی مراکز مشاوره بیماری های رفتاری

روی خط خبر

نشست مشترک مدیر کل دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با ریاست دانشگاه علوم پزشکی ارومیه در راستای جلب حمایت ریاست دانشگاه علوم پزشکی از برنامه های آموزش و ارتقای سلامت در دوم شهریور ماه سال جاری



کارگاه استانی ارتباطات خطر و مشارکت اجتماعی (RCCE) با حضور مدیر کل محترم دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت و سه تن از اساتید کشوری، برای مدیران شبکه های بهداشت و درمان، روسای مراکز بهداشت، مسئولین واحدهای فنی مراکز بهداشت شهرستان و روسای گروه های کارشناسی معاونت بهداشت به مدت دو روز (یکم و دوم شهریور ۱۴۰۱) در سالن کنفرانس معاونت بهداشت دانشگاه برگزار گردید.



کارگاه استانی کاربرد تئوری الگوها در برنامه سلامت

کارگاه آموزشی کاربرد تئوری و الگوها در برنامه های ارتقای سلامت، روز دوشنبه شهریور ماه، با حضور دکتر حقیقی معاون فنی مرکز بهداشت استان، دکتر دیدارلو عضو هیئت علمی و مدیر گروه بهداشت عمومی دانشکده بهداشت، دکتر ماهری عضو هیئت علمی دانشکده بهداشت و فوکل پوینت علمی برنامه های آموزش و ارتقاء سلامت معاونت بهداشت و کارشناسان مسئول آموزش و ارتقاء سلامت سطح استان، در سالن جلسات ساختمان شماره دو معاونت بهداشت، برگزار شد.



به مناسبت روز جهانی پیشگیری از خودکشی (۱۰ سپتامبر - ۱۹ شهریور)

خودکشی دارد؛ بدون درنگ به پزشک همان مرکز ارجاع داده شده و خدمات مدیریت و ارجاع بیماران به سطح تخصصی و بیمارستان از طریق همکاری اورژانس و بهزیستی برای وی در سریع ترین زمان فراهم می شود. پزشکان و کارشناسان سلامت روان در موارد خطر کم و متوسط خودشان مداخلات لازم را انجام می دهند و بدین ترتیب امیدوار هستیم که این افراد با پیگیری و دریافت مراقبت به شرایط عادی برگردند. از سویی دیگر مداخلات مختصری هم برای افراد اقدام کننده به خودکشی و نیز مداخله های حمایتی و مختصر برای بازماندگان افراد فوت شده ناشی از خودکشی از سالجاری انجام می شود و اینها همه، جای امیدواری است که کشور عزیزمان توانسته به سطحی مطلوب و فراگیری از ارائه خدمات در این زمینه برسد و امیدواریم با همکاری و تعاون همه دست اندرکاران و متولیان امر در وزارت بهداشت و سایر دستگاهها، شاهد کاهش روزافزون موارد اقدام و فوت ناشی از خودکشی در کشور باشیم.



و با همکاری سازمان جهانی بهداشت تصویب شد و از آن سال تاکنون هر سال در ۱۰ سپتامبر با یک شعار کلیدی روی این موضوع متمرکز می شوند. در مورد شعار امسال ۲۰۲۲ «با عمل امید بسازیم» این مفهوم به ما یادآور می شود که خودکشی جایگزینی ندارد و هدف آن برانگیختن اعتماد و روحیه و امید در هر یک از ماست. با ایجاد امید از طریق عمل، می توانیم به افرادی که تجربه افکار خودکشی را دارند این پیام را بدهیم که امید همچنان وجود دارد و می توانیم به آنها کمک کنیم. در واقع اعمال ما چه کوچک و چه بزرگ می تواند امید را برای افرادی که در این بینگار درونی هستند، فراهم کند. در سطح جامعه یکی از ابزارهایی که این امید به کمک آن می تواند خلق شود، دسترسی به خدمات سلامت روان و به ویژه مداخلات تخصصی در زمینه افکار و اقدام به خودکشی است که خوشبختانه همگام با برنامه ملی پیشگیری از خودکشی در ایران به ویژه از سال ۱۴۰۰ این خدمات از طریق کارکنان خدمت نظام مراقبت های بهداشتی اولیه ارائه می گردد. اکنون در اقصی نقاط کشور (جمعیت تحت پوشش دانشگاه های علوم پزشکی کشور)، هر فرد در غربالگری اولیه سلامت روان که به صورت معمول هر سال دست کم یک بار برای هر فردی انجام پذیر است، اگر نشان داده شود که آشفتگی روانی وی به حدی رسیده که افکار

سازمان بهداشت جهانی در جدیدترین تخمین های خود از روند خودکشی در جهان، بر آورد کرده که تقریباً ۷۰۳ میلیون نفر هر ساله در اثر خودکشی جانشان را از دست می دهند و به ازای هر فوت ناشی از خودکشی، ۲۰ نفر دست به خودکشی می زنند و شمار خیلی بیشتری هم از افکار خودکشی رنج می برند. هر مرگ بر اثر خودکشی یک تراژدی غیرقابل تحمل شخصی است و امواج خودکشی بسیار گسترده و فراتر از خانواده های ماست.



مطالعه سرل در سال ۲۰۱۸ نشان داد که بر خلاف تخمین مطالعات قبلی که هر مرگ ناشی از خودکشی روی ۶ نفر تاثیر می گذارد، این عدد بسیار بیشتر است و او در مطالعه خود به عدد ۱۳۵ نفر رسید و این نشان می دهد که موضوع خودکشی بدون کوچکترین اغراقی، می بایست در صدر اولویت های بهداشتی و رفاهی هر جامعه ای قرار بگیرد.

در این راستا و برای افزایش آگاهی و حساسیت در سطح بین المللی، روز جهانی خودکشی در سال ۲۰۰۳ به ابتکار انجمن بین المللی پیشگیری از خودکشی (IASP)

پیام تبریک معاون بهداشت دانشگاه به مناسبت روز پزشک و روز داروساز

دکتر ریخته گر، در پیامی روز پزشک و روز داروساز را به جامعه پزشکی، اساتید، اعضای هیات علمی، پزشکان و داروسازان شاغل در دانشگاه تبریک گفت.

روزهای آغازین شهریورماه با نام و یاد دو گروه از تلاشگران و فعالان عرصه سلامت مردم همراه شده است. یکم شهریورماه، زادروز دانشمند بزرگ و طبیب برجسته و نامدار ایرانی، شیخ الرئیس ابوعلی سینا به عنوان روز پزشک و پنجم شهریور به مناسبت میلاد محمد زکریای رازی پزشک، فیلسوف و شیمیدان ایرانی به عنوان روز داروساز نامگذاری شده است.

بی شک روز پزشک و روز داروساز تنها بزرگداشت یک گروه و حرفه نیست بلکه روزهایی نمادین برای قدردانی از خدمات و تلاش های ایثارگرانی است که در تمام روزهای سال برای حفظ نعمت سلامتی احاد جامعه تلاش می نمایند.

پزشکان ضامن سلامت جامعه بوده و به عنوان تأمین کنندگان امنیت روحی بیماران، فرشتگان نجاتی هستند که درد جسم را با روح بلندشان در سایه لطف الهی التیام می بخشند و آسایش و آرامش خاطر خود را در راه تأمین سلامت بیماران هزینه می نمایند

و به هنگام هجوم دشمنان به سرزمین مقدس اسلامی ایران سینه خود را سپر بنا نموده و با سلاح دانش و مهارت به مبارزه باستمگران متجاوز پرداختند.

در تکمیل زنجیره ارزشمند درمان برای یک بیمار دردمند، بدون شک، داروساز یکی از اصلی ترین حلقه های به هم تنیده شده و موثر مورد نیاز در این مسیر مقدس است که در تلاش برای شفای بیماران نقشی بی مانند دارد.

ضرورت دارو و دارو سازی و نقشی آن در تأمین سلامت بیماران اهمیت و جایگاه ویژه ای دارد و در شرایط کنونی این عزیزان با عزم مثال زدنی در خودکفایی تولیدات دارویی در زمینه توسعه و پیشرفت کشور گام های بلند برداشته اند.

بنابراین بر خود فرض می دانم ضمن سیاستگذاری قلبی از تلاش های ارزنده پزشکان و داروسازان، این روز را به جامعه خدمت پزشکی و داروسازی استان اعم از دولتی و خصوصی و به ویژه تلاشگران شاغل در واحدهای تابعه مرکز بهداشت در سراسر استان آذربایجان غربی تبریک عرض کرده و امیدوارم این عزیزان در سایه ایزدمنان، همواره هدف عالی شرف بخشی را که فطرت آشنای تمامی انسانهاست، سر لوحه تلاش بی وقفه خود قرار دهند.

مفاهیم آموزش و ارتقاء سلامت:

خودمراقبتی

خودمراقبتی فرایندی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند. منظور از به طور مستقل، تصمیم گیری درباره خود و یا اتکا به خود است. البته این تصمیم گیری می تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیر تخصصی از دیگران (چه متخصص، چه غیر متخصص) نیز باشد. اگر چه خود مراقبتی، مجموعه فعالیتهایی است که مردم برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می دهند؛ ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی ها و همشهریان آن ها نیز گسترش می یابد. به هر حال، در تعریف خودمراقبتی، ویژگی زیر مستتر است:

- ۱- رفتاری است داوطلبانه
- ۲- فعالیتی است آموخته شده
- ۳- حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان
- ۴- بخشی است از مراقبت های نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان
- ۵- بزرگسالانی که قادر به خودمراقبتی نیستند و نیازمند دریافت مراقبت های بهداشتی از ارائه دهندگان خدمات اجتماعی یا بهداشتی خواهند بود.

مزایای خودمراقبتی

- انرژی ما را تجدید می کند.
- استرس ما را کاهش می دهد.
- چشم اندازی نو و احساسی مثبت برای زندگی به ما می بخشد.
- احساس شادی، آرامش و صلح را در ما ایجاد می کند.
- احساس سلامت و تندرستی در جسم خود می کنیم.
- اعتماد به نفس و عزت نفس ما را افزایش می دهد.
- شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت ما را افزایش می دهد.

• روی خط خبر •

آموزش و ارائه توصیه های بهداشتی به زائرین شرکت کننده در مراسم معنوی اربعین حسینی با مشارکت گسترده و حضور موثر سفیران و رابطین سلامت

استفاده از ظرفیت سفیران و رابطین سلامت در آموزش های گسترده به زوار شرکت کننده در مراسم معنوی اربعین حسینی (متعدد از مرز زمینی ترمچین) و زائرین کشورهای ترکیه و آذربایجان ورودی به استان از طریق مرز زمینی بازارگان این آموزش ها به زوار اربعین حسینی در مواکب مستقر در استان و مسیرهای تردد زائرین تا پایانه مرزی ترمچین داده شد.



دانش آموز سالم با کوله پشتی مناسب

کوله پشتی معمولترین وسیله حمل کتاب، دفتر و دیگر وسایل مورد نیاز به مدرسه می باشد. به عبارتی کیف یا کوله پشتی همراه همیشگی کودکان در طول سال تحصیلی است. تحقیقات نشان می دهند که کوله پشتی، اگر به صورت صحیح و مناسب انتخاب شود و مورد استفاده قرار گیرد، مناسب ترین وسیله برای حمل وسایل روزانه است. در عین حال، استفاده از کوله پشتی نامناسب و غیر ارگونومیک، نه تنها مفید نیست، بلکه می تواند صدمات جبران ناپذیری را به ستون فقرات کودکان و دانش آموزان تحمیل کند. این صدمات به ویژه در دانش آموزان مقطع ابتدایی به دلیل رشد سریعتر جسمی، جدی تر هستند.

خصوصیات یک کوله پشتی مناسب به شرح زیر می باشد:

- 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. به عنوان مثال باید پهنای کوله با عرض تنه کودک همخوانی داشته باشد.
- ۳- به خاطر داشته باشید که کوله بزرگتر همیشه به معنی کوله بهتر نیست، به همین دلیل همواره باید کوله متناسب با نیازها تهیه شود و کوله کوچکتر را برای فرزندان خود انتخاب کنید.
- ۴- کوله حتماً پدهایی در ناحیه شانه، پشت و سینه ها داشته باشد، زیرا شانه ها محل عبور عروق خونی و رشته های عصبی مهم می باشند.
- ۵- 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

ایدز همه افراد ممکن است در معرض خطر ابتلا به ایدز باشند. «خودمراقبتی و آزمایش HIV دو عامل موثر در پیشگیری از ایدز»



مراکز مشاوره بیماری های رفتاری چه مراکزی هستند؟

در مراکز مشاوره بیماری های رفتاری، کلیه خدمات پیشگیری، مراقبت و درمان HIV به خصوص ارایه واکسیناسیون و درمان های مناسب برای بیماران مبتلا به ایدز، خدمات کاهش آسیب (سرنگ، سوزن، کاندوم)، آموزش، مشاوره و انجام آزمایش HIV برای افراد در معرض آسیب به صورت کاملاً محرمانه، داوطلبانه و رایگان ارایه می شود.

اهداف مراکز مشاوره بیماری های رفتاری چیست؟

- فراهم کردن امکان دسترسی عموم مردم به مکانی مطمئن به منظور کسب اطلاعات در خصوص راه های انتقال و پیشگیری از HIV
- فراهم کردن امکان دسترسی گروه های در معرض بیشترین خطر ابتلا به HIV به خدمات آموزشی، مشاوره، تشخیص، کاهش آسیب، مراقبت و درمان بیماری های آمیزشی
- فراهم کردن امکان دسترسی مبتلایان به HIV و خانواده آنها به خدمات آموزشی، مشاوره، مراقبت، درمان و کاهش آسیب
- افزایش امکان دسترسی مبتلایان بیماری های آمیزشی، به خدمات آموزش، مشاوره، مراقبت، درمان و کاهش آسیب
- افزایش امکان دسترسی افراد با مواجهه شغلی و غیر شغلی (مثلاً افراد تماس یافته با خون و ترشحات آلوده به ویروس HIV)، به خدمات تشخیصی و پیشگیری از ابتلا به HIV

چه افرادی می توانند به مراکز مشاوره بیماری های رفتاری مراجعه نمایند؟

- گروه های زری می توانند با مراجعه به مراکز و پایگاه های مشاوره بیماری های رفتاری در سراسر کشور از خدمات مشاوره و در صورت لزوم انجام آزمایش رایگان و محرمانه و خدمات کاهش آسیب بهره مند شوند؛
- گروه های در معرض بیشترین خطر ابتلا به HIV، (مصرف کنندگان

دور کمر هستند مطمئن تر از سایر کوله ها هستند و سلامت سر، گردن و کمر فرد را تضمین می کنند.

۶- پهنای نوار کوله پشتی که روی شانه قرار می گیرد باید معادل ۵ سانتیمتر باشد. بند های کمری و سینه ای کوله پشتی باید بتواند ۵۰ تا ۷۰ درصد وزن را از شانه و ستون مهره ها به لگن انتقال دهد.

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

۸- بهتر است در کوله از مواد منعکس کننده نور (شیرتنگ ها) استفاده شده باشد. این مواد باعث می شوند که کودکان در غروب و تاریکی توسط رانندگان دیده شوند.

۹- حتماً به محل قرار گیری کوله روی کمر دقت کنید، کوله پشتی باید به 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 بگیرند.

۱۰- وزن کوله پشتی را بررسی کنید و برای دانش آموزان دبستانی وزن کوله پشتی نباید بیش از ۱۰٪ وزن بدن آنها و برای دانش آموزان راهنمایی و دبیرستانی این مقدار نباید بیش از ۱۵٪ از وزن بدن باشد.

نشانها که علامت فرد سوزش، خستگی، درد در گردن، شانه ها، کمر یا دستها می باشد باید مورد توجه قرار گیرد.

توزیقی مواد، افراد دارای روابط جنسی غیر ایمن و همسران و شرکای جنسی این افراد)

- مبتلایان به HIV و خانواده آنها

- مبتلایان به بیماری های آمیزشی (سوزاک، سیفلیس، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی و...)

- افراد در معرض مواجهه های شغلی و غیر شغلی (افراد تماس یافته با خون و ترشحات آلوده به HIV)

- زنان بارداری که پس از ارزیابی خطر، کاندید انجام آزمایش HIV هستند (زنانی که خود یا همسر آنها سابقه رفتار های پر خطری از جمله اعتیاد و یا تماس خارج از چارچوب خانواده داشته است).

- کلیه کسانی که تمایل به کسب اطلاعات و آگاهی در زمینه ایدز و بیماری های آمیزشی دارند.

خانواده و نقش آن در پیشگیری از HIV:

داشتن رابطه صمیمی و پر محبت توأم با انضباط با فرزندان، در پیشگیری از رفتار های پر خطر مرتبط با HIV و عفونت های آمیزشی بسیار موثر است. غفلت از فرزندان، یکی از انواع بد رفتاری و آزار کودکان و نوجوانان محسوب می شود. فرزندان که مورد بی توجهی و غفلت خانواده قرار می گیرند، احتمال زیادی برای انجام رفتار های پر خطر منجر شونده به HIV و عفونت های آمیزشی در آنها وجود دارد.

والدین برای پیشگیری از رفتار های پر خطر در فرزندان، هم باید قوانین و اصولی تعیین کنند و هم محبت و صمیمیت را در ارتباط با آنها یاد نبرند.

خانم ها چگونه باید فهمند که به HIV مبتلا هستند یا خیر؟

در صورت بارداری یا تصمیم به بارداری، برای تشخیص ابتلا به HIV با آزمایش تشخیصی سریع به راحتی می توان ابتلا به ویروس را تشخیص داد. در حال حاضر با تست تشخیصی سریع، احتمال ابتلا یا عدم ابتلا به HIV حداکثر در عرض ۲۰ دقیقه مشخص می شود. البته در صورت مثبت شدن این آزمایش باید حتماً آزمایش تأییدی انجام شود.

بمراجعه به مراکز جامع خدمات سلامت شهری و روستایی یا مراکز مشاوره بیماری های رفتاری می توان این آزمایش را انجام داد. مشاوره و انجام آزمایش در این مراکز رایگان و کاملاً محرمانه است.



آدرس و شماره تلفن مراکز و پایگاه های مشاوره بیماری های رفتاری دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

شهرستان	آدرس مرکز / پایگاه مشاوره بیماری های رفتاری	شماره تماس
ارومیه	خیابان کاشانی - مرکز بهداشتی درمانی شماره ۶- طبقه میانی	۳۳۴۰۶۰۵
اشنویه	فلکه انقلاب داخل محوطه بیمارستان پایگاه مشاوره رفتاری	۴۶۳۱۲۰۳
بوکان	خیابان استاد حقیقی، جنب پارک قلعه، طبقه فوقانی مرکز خدمات جامع سلامت مولوی	۴۶۲۷۵۵۹
پلدشت	فلکه شهیرای خیابان سرباز جنب مغایرات مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۲	۳۳۲۸۲۶۲
پیرانشهر	چهارراه نیروگاه جنب فوریتهای پزشکی ۱۱۵ مرکز خدمات جامع سلامت شهری شماره ۲	۴۲۴۱۵۶۲
تکاب	خیابان انقلاب - روبروی مسجد ولی عصر مرکز بهداشت شهرستان تکاب	۴۵۵۳۳۱۱۱
چالدران	بلوار ولایت فقیه روبروی آتش نشانی مرکز خدمات جامع سلامت شماره یک	۳۳۲۲۲۶۶
چابهاره	بلوار انقلاب مرکز خدمات جامع سلامت شهری شماره یک	۳۶۷۱۳۵۵
سردشت	خیابان هیروشیما مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۲	۴۴۲۲۲۶۶
سلماس	خیابان دستغیب پشت پارک چمران مرکز خدمات جامع سلامت صمدراده	۳۵۲۵۳۰۶
شاهین دژ	میدان امام حسین خیابان فدک جنب پارک مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۲	۴۶۳۱۲۱۵۳
شوط	خیابان امام پلین تر از شهرداری مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۱	۳۳۲۷۲۲۲
ماکو	بلوار مدرسه جنب نریمان مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۲	۳۳۲۲۲۵۵
مهاباد	چهارراه آزادی - طبقه فوقانی کلینیک خودکفایی مرکز بهداشتی درمانی ابوس	۴۲۲۸۲۲۲
میاندوآب	خیابان مدرس - مرکز خدمات جامع سلامت ۲۲ بهمن (شماره ۱)	۳۵۳۳۲۲۷
نقده	خیابان ولی عصر مرکز بهداشت شهرستان نقده	۳۵۶۷۶۱۱