

آغاز پویش ملی نه به تصادف پویش ایمنی و امنیت سفر

اول اسفند ۱۴۰۳ تا ۲۰ فروردین ۱۴۰۴

((آغاز پویش نه به تصادف اول اسفند ۱۴۰۳ تا ۲۰ فروردین ۱۴۰۴)) دکتر ریخته گر معاون بهداشت

بولتن آموزشی خبری
گروه آموزش و ارتقاء سلامت
با همکاری روابط عمومی معاونت بهداشت
زیر نظر دکتر احسان ریخته گر معاون بهداشت

ترکیب سه مؤلفه کلیدی برای کاهش تصادفات
برای کاهش تصادفات باید همزمان به سه موضوع توجه کنیم: فرهنگ رانندگی، سیاستها و اجرای صحیح آنها و همچنین تکنولوژی. این سه مؤلفه باید به گونه‌ای ترکیب شوند که هم خودروهای ایمن تر تولید شوند، هم قوانین صحیح و قابل اعتماد برای مردم تدوین شود و هم فرهنگ عمومی در راستای کاهش تصادفات بهبود یابد.



همکاری همه جانبه
در این میان به پای کار آمدن آموزش و پرورش در پیوستن به این پویش در جهت آموزش و فرهنگ سازی دانش آموزان، انتظار این است که همه دست به دست هم دهیم تا با همدلی و همکاری، قدمی در راستای کاهش تلفات جاده‌ای، سلامت مردم و پیشگیری از عوارض جبران ناپذیر این حوادث برداریم.

تاکید بر فرهنگ سلامت در رانندگی ایمن
اهمیت فرهنگ سلامت در حوزه رانندگی ایمن، کشورهایی که در دو دهه گذشته موفق به کاهش چشمگیر تصادفات شده‌اند، نه تنها بر فرهنگ رانندگی در میان مردم تمرکز کرده‌اند، بلکه به سیاست‌های حامی سلامت و استفاده از تکنولوژی‌های نوین نیز پرداخته‌اند.

هستند که در تصادفات رانندگی بیشتر آسیب را می‌بینند بنابراین پیشگیری از تصادفات و تلفات ناشی از آن راهی برای رسیدن به جوانی جمعیت است چراکه قربانیان این حوادث، مولد و در سنین باروری هستند. هدف اساسی برگزاری پویش نه به تصادف این است که همه ما با استفاده از تمام امکانات، ظرفیت‌ها و روش‌های موثر، حتی شده از آمار مرگ و میر یک نفر در این حوادث جاده‌ای را کم کنیم. گویی تمام انسان‌ها رانجاست دادیم.

لزوم آموزش در پیشگیری از تصادفات
برای رسیدن به این هدف نیازمند تدوین برنامه‌های کوتاه مدت و بلند مدت با همکاری تمامی ارگان‌ها و سازمان‌ها از جمله مجلس، قوه قضائیه، پلیس، آموزش و پرورش و حتی افراد جامعه هستیم.

اجرائی نیز ابلاغ شده و در حال اجرا می‌باشد.

پویش ملی نه به تصادف
حواسمان باشد با رفتار اشتباه خودمان و دیگران را در معرض خطر قرار ندهیم

کودکان، نوجوانان و جوانان گروهی

هر سال، با نزدیک شدن تعطیلات نوروز و آغاز بهار، سفرهای نوروزی نیز آغاز می‌شود، که بیشترین حجم مسافران، توسط خودروی شخصی جابه‌جا می‌شوند. همین مساله متأسفانه سبب شده است، که بخش قابل توجهی از این افراد، دچار سانحه شوند. تصادفات رانندگی در ایران عوامل متعددی دارد، که از مهم‌ترین عوامل آن، عامل انسانی است. امسال به همت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی طرحی به ریاست جمهوری ارائه شد، با عنوان راهاندازی پویش «نه به تصادف» از ابتدای اسفند ماه سال جاری تا ۲۰ فروردین ماه سال آینده تا پایان مسافرت‌های نوروزی اجرائی می‌شود. تا شاهد کاهش آمار تصادفات باشیم. این پویش به تمامی دستگاه‌های

از انجام وارنیش فلوراید، باید تا پایان آن روز از نوشیدنی‌ها و غذاهای خنک و ولرم (غیرداغ) خوراکی‌های نرم و غیر چسبیده استفاده کرده تا وارنیش فلوراید بتواند مدت بیشتری بر روی دندان‌ها باقی‌مانده و اثرگذاری لازم در کاهش پوسیدگی را داشته باشد. همچنین کودکان تا صبح روز بعد، نباید از مسواک و نخ دندان استفاده کنند تا وارنیش فلوراید فرصت بیشتری جهت تماس با دندان داشته باشد. بنابراین از صبح روز بعد میتوان از مسواک و نخ دندان استفاده کنند و جهت اثر بخشی این ماده لازم است حداقل دو بار در سال از وارنیش فلوراید برای کودکان استفاده شود.

بکارگیری تمام توان اجرایی حداکثر پوشش محقق گردد.

لاوا رئیس گروه بهداشت دهان و دندان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی در خصوص جزئیات برنامه گفت: وارنیش فلوراید ترابی کودکان ۳ تا ۶ سال در طول سال با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه‌ها و خانه‌های بهداشت قابل انجام می‌باشد. لازم است برای حصول حداکثر نتیجه، مواردی از جمله قبل از انجام وارنیش فلوراید، کودکان دهان‌های خود را مسواک زده و در هنگام اجرای این برنامه در مدرسه، مسواک و خمیر دندان خود را همراه داشته باشند و پس

اجرای برنامه وارنیش فلوراید ترابی دانش آموزان سطح استان قالب برنامه کشوری سلامت دهان و دندان
دانش آموزان ابتدایی از ابتدای اسفند ماه سال جاری در سطح کلیه مدارس استان آذربایجان غربی با اعتباری بالغ بر ۱۸ میلیارد ریال توسط پرسنل بهداشتی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ارومیه و با مشارکت و همدلی آموزش و پرورش و همکاران مدارس کلید خورد. دکتر ریخته گر تصریح نمود: این برنامه که در سالن‌های تحصیلی گذشته با پوشش ۷۷ درصد دانش آموزان ابتدایی استان همراه بود، مقرر است در سال تحصیلی جاری نیز با وجود نزدیک شدن به اتمام سال تحصیلی با



خشم در رانندگی یا خشم جاده‌ای «خدیجه کاظمی رئیس گروه آموزش و ارتقای سلامت»

می‌کنند.
۸. برنامه‌ریزی مسیر: از اپلیکیشن‌های مسیریابی استفاده کنید تا از ترافیک شدید دور بمانید.



۳. گوش دادن به موسیقی آرام: موسیقی ملایم یا یادگست‌های آرامش‌بخش می‌تواند استرس را کاهش دهد.
۴. دیدگاه مثبت: رفتارهای نادرست دیگران را شخصی نکنید و فرض کنید شاید دلیل موجهی دارند.
۵. استراحت کافی: خستگی می‌تواند تحمل شما را کم کند، پس خواب کافی داشته باشید.
۶. اجتناب از رقابت: از مسابقه دادن یا پاسخ به رفتارهای تحریک‌آمیز پرهیز کنید.
۷. استفاده از تکنیک‌های آرامش‌بخش: روش‌هایی مانند مدیتیشن یا تمرین ذهن آگاهی (Mindfulness) به کنترل احساسات کمک

فشارهای روزمره: مشکلات کاری، استرس‌های زندگی.
عجله داشتن: دیر رسیدن به مقصد یا کمبود زمان.
عوارض و پیامدهای خشم رانندگی:
افزایش احتمال تصادف.
بالا رفتن سطح استرس و فشار خون.
آسیب به سلامت روان.
مشکلات قانونی در صورت درگیری.
راه‌های جلوگیری از خشم رانندگی:
۱. مدیریت زمان: زودتر از خانه خارج شوید تا تحت فشار زمان نباشید.
۲. تمرکز بر تنفس: هنگام عصبانیت، چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید.

یکی از فاکتورهای بسیار مهم و مغفول مانده در بررسی علت و عوامل تصادفات رانندگی، خشم در رانندگی است. خشم رانندگی یا خشم جاده‌ای (Road Rage) نوعی واکنش احساسی شدید است که هنگام رانندگی و در مواجهه با رفتارهای نادرست سایر رانندگان یا شرایط استرس‌زا رخ می‌دهد. این احساس می‌تواند شامل عصبانیت، پرخاشگری و گاهی رفتارهای خطرناک باشد.

دلایل خشم رانندگی
• ترافیک سنگین: ماندن در صف‌های طولانی و حرکت کند.
• رفتارهای نادرست دیگران: سبقت‌های غیرمجاز، عدم رعایت حق تقدم، تغییر مسیر ناگهانی.

پیام تبریک دکتر احسان ریخته گر معاون بهداشت دانشگاه به مناسبت ۵ اسفند روز مهندس



قطعا شاهد این حجم فعالیت در عرصه توسعه زیرساخت‌های سلامت استان نبوده ایم. اینجانب ضمن تبریک روز مهندس و تشکر از کلیه مهندسین معاونت بهداشت استان آذربایجان غربی به خاطر تلاش بی‌شائبه و مستمر در راستای رشد و تعالی در حوزه سلامت، توفیق روزافزون همه مهندسین را از درگاه ایزد منان خواستارم.

متعهد حوزه‌های مختلف در معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی طی سال‌های اخیر، با تلاش‌های وافر و ارزنده خود علاوه بر توسعه زیرساخت‌های بهداشتی در جهت تسهیل امر خدمت‌رسانی به مردم، دوشادوش پرسنل بهداشت، تلاش‌های گسترده‌ای انجام داده‌اند که اگر اقدامات شایسته آنها در کنار دیگر زحمات عزیزان نبود،

پنجم اسفندماه، زادروز دانشمند بزرگ ایرانی خواجه نصیرالدین طوسی، روز ملی مهندس نامگذاری شده است. نامگذاری روز بزرگداشت خواجه نصیرالدین طوسی به عنوان شخصیتی نمونه و الگو در مهندسی کهن ایران اسلامی به نام روز مهندس، در راستای توجه به نقش والا و ارزشمند تلاشگران این عرصه می‌باشد. مهندسان کاربرد و



آموزش تغذیه سالم و سلامت مواد غذایی از دیگر برنامه‌های جشن بود که توسط دکتر افشانی مدیر روابط عمومی دانشگاه ارائه گردید. در پایان مراسم نیز از کلیه شرکت‌کنندگان در جشنواره که از داوطلبان کانون سلامت محلات المهدی و وکیل آباد و همکاران مرکز بهداشت بودند تقدیر بعمل آمد.



برگزاری دومین جشنواره غذا و تغذیه سالم داوطلبان و سفیران سلامت کانون‌های محلات ارتقا دهنده سلامت در مرکز خدمات جامع سلامت وکیل آباد مرکز بهداشت شهرستان ارومیه
یکشنبه پنجم اسفند ماه ۱۴۰۳ دومین جشنواره غذا و تغذیه سالم در مرکز خدمات جامع سلامت وکیل آباد مرکز بهداشت شهرستان ارومیه با حضور دکتر ریخته گر معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، دکتر افشانی مدیر روابط عمومی دانشگاه، دکتر بانی معاون فنی معاونت بهداشتی دانشگاه و دکتر فتحی رئیس مرکز بهداشت شهرستان ارومیه، داوطلبان کانون سلامت محلات المهدی و وکیل آباد برگزار گردید.



ده نکته قابل توجه هنگام رانندگی برای جلوگیری از تصادف دکتر بانی معاون فنی

خواهد شد. این مسئله می تواند باعث شود نزدیکی بین خودروها کمتر از حد مجاز شود؛ که در نتیجه اگر خودروی جلویی ناگهان ترمز کند، ممکن است نتوانید به موقع ترمز بگیرید. پس برای آسودگی خیال خود و جلوگیری از رخ دادن هرگونه اتفاق غیر منتظره بهتر است فاصله خود را تا حد امکان حفظ کنید. با این کار نیز می توانید از تصادفات نابه هنگام جلوگیری کنید.

یک لحظه غفلت یک عمر پشیمانی

سبقت غیر مجاز نمی گیرم
با سرعت غیر مجاز رانندگی نمی کنم
در حین رانندگی با نلسن همراه محبت نمی کنم
در حین رانندگی هیچ کاری جز رانندگی انجام نمی دهم

۱۱ اسفند ۱۴۰۳ ۲۰ فوروردین ۱۴۰۴

ایمن برانیم سالم بانیم

خواب آلودگی کردید، هیچ اشکالی ندارد بـا آن مبارزه نکنید؛ بلکه محیطی امن برای استراحت پیدا کنید و اندکی خوابید.

۷- پیش از نامناسب خودرو

یکی از دلایل وجود چراغ ایست، چراغ راهنما و همچنین خطوط روی خیابان و جاده ها این است که: رانندگان را راهنمایی کنند. هنگامی رانندگان هر یک از این موارد را نادیده بگیرند باعث وقوع حادثه می شوند. برای جلوگیری از رخ دادن تصادف حواشی می شود همیشه علامت را پیگیری کنید و قبل از پیچیدن، حق تقدم مناسب را به جای آورید.

۸- تغییر خطوط ناامن

زمانی که در هنگام رانندگی باید از مسیری به مسیر دیگر بروید؛ باید این کار را کاملاً ایمن انجام دهید؛ در غیر این صورت تغییر مسیرتان منجر به تصادف می شود. برای جلوگیری از تصادف می توانید از چراغ های چپ و راست اتومبیل استفاده کنید و طبق معیارهای قبل، نقاط کور را بررسی کنید.

۹- در نظر گرفتن شرایط آب و هوایی

یکی از شایع ترین عامل تصادفات خودرو، تغییرات آب و هوایی می باشد، و باران نیز یکی از همین شاخه ها است. باران سطوح نرم و خطرناکی را برای اتومبیل ها، ماشین های سنگین مثل کامیون ها و موتور سیکل ها فراهم می کند که باعث می شود اتومبیل ایجاد تصادفات است؛ چرا که باعث می شود اتومبیل ها هنگام ترمز گیری از کنترل خارج شوند و به مشکل بر بخورند. برای جلوگیری از تصادف هنگام باران، با دقت و احتیاط بیشتری رانندگی کنید.

۱۰- عدم رعایت فاصله طولی مناسب

بی حوصلگی برخی رانندگان نیز منجر به تصادف

۳- رانندگی تدافعی داشته باشید.

حواستان به آنچه دیگر رانندگان انجام می دهند باشد. همیشه فاصله را با خودروهایی اطرافتان حفظ کنید و نقاط کور را در نظر بگیرید. در این صورت، در زمان وقوع حادثه شما و رانندگان دیگر زمان بیشتری برای نشان دادن واکنش به حادثه دارید.

۴- از کارهایی که سبب حواس پرتی می شوند، بپرهیزید.

یکی دیگر از نکاتی که باید برای جلوگیری از تصادفات رعایت کنید؛ دور کردن مواردی از خودتان است، که باعث پرت شدن حواس تان می شود. به عنوان مثال از پیام دادن در هنگام رانندگی دوری کنید، در صورت انجام این کار امکان وقوع تصادف را ۲۳ برابری می کنید؛ دیگر کارهایی که باید از انجام دادنشان خودداری کنید شامل: خوردن، آشامیدن و آرایش است. بخش بزرگی از تصادفات ها به علت همین حواس پرتی ها اتفاق می افتد.

۵- قوانین را رعایت کنید.

نکته بعدی برای جلوگیری از تصادفات رعایت قوانین است، به زمانی دیگر وضع قوانین راهنمایی رانندگی برای جلوگیری از همین تصادفات و حفظ جان تان وضع شده اند. پس اگر شما به این قوانین بی اعتنا باشید نه تنها زندگی خود، بلکه زندگی دیگر رانندگان و عابران را هم به خطر می اندازید.

۶- رانندگی با خواب آلودگی

هرچند در رابطه با رانندگی با خستگی چندین صحبتی نمی شود؛ اما این نحوه رانندگی درست به اندازه رانندگی هنگام مصرف مواد مخدر خطرناک می باشد. اکثر تصادفات رانندگی هنگام خواب آلودگی در شب رخ می دهد. اگر احساس

۱- استفاده از چراغ های راهنما

در اولین گام برای جلوگیری از تصادفات با خودرو، باید از چراغ راهنما استفاده کنید. هنگامی که شما از چراغ راهنما استفاده می کنید در واقع به نحوی دارید به دیگران هشدار می دهید که قصد تان تغییر مسیر از باندی به باندی دیگر است. در نتیجه، آن ها خود را برای حرکت بعدی شما آماده می کنند.

۲- از رانندگی با سرعت بالا بپرهیزید.

تمام اوقات خود را ملزم به استفاده از، سرعت مجاز درج شده روی تابلو پدا کنید. رانندگی با سرعت بالا، برای تمامی رانندگان به خصوص رانندگان تازه کار بسیار پر خطر می باشد، به ویژه اگر در شب، در هوای آشفته، یا ترافیک های سنگین رانندگی می کنید، توصیه می شود از سرعت مجاز هم کمی آهسته تر رانندگی کنید.

پوشش ملی ایمنی و سلامت سفر

۱۱ اسفند ۱۴۰۳ ۲۰ فوروردین ۱۴۰۴

پیام تبریک دکتر احسان ریخته گر معاون بهداشت دانشگاه به مناسبت ۱۱ اسفند روز بهداشت محیط

از رفاه و زندگی سالم با امید به زندگی مطلوب برسد. روز ملی بهداشت محیط بهانه ای است برای تقدیر از زحمات بازسان بهداشت محیط در حوزه معاونت بهداشت دانشگاه امروز اهمیت فعالیت های بهداشت محیط بر کسی پوشیده نیست، زیرا تاثیرگذاری آنها بر سلامت و نظارت ها و فعالیت های بهداشتی آنان مشخص است. اینجانب ضمن تبریک این روز به کلیه همکاران گرامی بالاخص بازسان زحمتکش و پر تلاش بهداشت محیط در سطح استان، برای آنها آرزوی سلامتی، موفقیت و پیشرفت روز افزون در فعالیت های خود را دارم.

مشارکت های اجتماعی و مباحث علمی و مهارتی از عمده ترین فعالیت ها و برنامه های بهداشت محیط در حوزه معاونت بهداشت، شبکه های بهداشت و درمان و مراکز بهداشت شهرستان ها محسوب می شود و تاثیر به سزایی در کاهش مرگ و میر و ابتلا به بیماری ها دارند. یازدهم اسفند ماه روز ملی بهداشت محیط یادآور تلاش های شبانه روزی مدیران و کارشناسان بهداشت محیط حوزه معاونت بهداشت دانشگاه در نظام سلامت است. عزیزی که مشقت های فراوان این حرفه را تقبل نموده و برای توسعه سلامت در جامعه تلاش می نمایند تا جامعه به سطح بالاتری

توسعه پایدار در میان ملل مختلف با توجه به شرایط خاص اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی معنا می یابد و محور هر توسعه پایدار انسان سالم است. حفظ دستاوردهای نظام سلامت کشور و حفظ و ارتقاء سطح سلامت احاد جامعه، حرکت در مسیری است که تحقق اهداف توسعه پایدار بر مبنای انسان سالم را در پی دارد. بازسان بهداشت محیط در حیطه های مختلف اعم از آموزش و ترویج مبانی بهداشت محیط در جامعه، تربیت نیروی فنی و حضور فعال در صحنه های مختلف کنترل محیطی - اعم از بهداشت مراکز تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی، امکان عمومی، ایمنی مواد غذایی، نظارت بر کنترل کیفی آب و فاضلاب، تجمعات انسانی (از جمله انتخابات، مسابقات ورزشی، مراسم ملی و مذهبی نظیر محرم، صفر- رمضان، اربعین، اعیاد قربان، غدیر، فطر و نوروز و...)، هوای پاک، کاهش مصرف دخانیات، بهداشت پر توه، مدیریت پسماند، نظارت بر کنترل حشرات و جوندگان، بررسی و مداخله در طغیان های آب و غذا و کنترل همه جانبه و پروس کرونا، آمادگی و پاسخ در شرایط اضطرار (بلا یا و پادفند غیرعامل) و برقراری کشیک های خارج از ساعات اداری و ایام تعطیل، با احساس تعهد و اتکاء به خداوند متعال و بهره مندی از



اهمیت موضوع که در اهداف جوانی جمعیت کشور نیز نقش به سزایی دارد، بر اجرای هر چه بهتر این کمپین و آگاه سازی در خصوص رانندگی ایمن و فرهنگ سازی های مربوط در کاهش خطای انسانی تصادفات تاکید کرد. گفتنی است که از ۱۱ اسفند لغایت ۲۰ فروردین ۱۴۰۳، کمپین نه به تصادف از سوی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در حال اجرا می باشد تا تمامی ارگانها، سازمانها و نهادهای در کنار بهداشت در کاهش مرگ و میر و سایر عوارضات ناگوار ناشی از تصادفات با آگاه سازی ها و آموزش های لازم، نقش خود را ایفا نمایند.

جلسه هماهنگی اجرای برنامه های کمپین نه به تصادف

صبح مورخ ۱۲ اسفندماه ۱۴۰۳، جلسه هماهنگی اجرای برنامه های کمپین نه به تصادف به ریاست دکتر ریخته گر معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و حضور دکتر بانی معاون فنی معاونت بهداشت، دکتر افشانی مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی، مهندس عسگری مسئول مرکز مدیریت مراقبت های بهداشتی در سبلا و کاظمی رئیس گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت برگزار شد.

مردان، نه به تصادفات رانندگی و امنیت غذایی برگزار گردید.



پنجمین جلسه مجمع سلامت شهرستان نقده

شنبه مورخ ۱۱ اسفندماه ۱۴۰۳، پنجمین جلسه مجمع سلامت شهرستان نقده، با حضور دکتر ریخته گر معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی، مهندس محمودی رئیس دبیرخانه شورای سلامت و امنیت غذایی دانشگاه علوم پزشکی، مهندس نوبخت فرماندار، دکتر سیمای قائمی رئیس شبکه بهداشت و درمان، دکتر مراد قره نقدهی رئیس مرکز بهداشت شهرستان نقده و سایر اعضای شورای اداری شهرستان در محل سالن اجلاس فرمانداری این شهرستان با موضوع سلامت

به مناسبت روز جهانی شنوایی (۳ مارس - ۱۳ اسفند ۱۴۰۳) دکتر مریم یزدی زاده رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر معاونت بهداشت

افزایش آگاهی در مورد شیوه مراقبت از سلامت گوش و شنوایی از جمله موارد کاهش بار بیماری محسوب می شوند.

روز جهانی شنوایی

۱۴۰۳ سوم مارس ۲۰۲۵

طرح فکر خود را تغییر دهید!

توانستند شویم تا مراقبت از گوش و شنوایی را برای همه به واقعیت تبدیل کنیم. برای آگاهی از سلامت شنوایی خود در طول زندگی از همین امروز می توانید اقدام نمایید.

شنلی و نظامی استفاده بی رویه از تلفن های همراه و دستگاه های صوتی شخصی در اماکن تفریحی و محل کار می باشد. این بیماری بر توانایی افراد برای برقراری ارتباط، معاشرت، یادگیری، کار و لذت در زندگی، کمک به فقر خانواده، انزوای اجتماعی و احساس تنهایی بسیاری تاثیر گذار می باشد. در افراد مسن به طور خاص، کم شنوایی می تواند منجر به زوال شناختی، افزایش خطر ابتلا به افسردگی و زوال عقل شود.

ایمن سازی کودکان در برابر بیماری های عفونی غریبگرای شنوایی نوزادان و کودکان تشخیص و درمان زودهنگام کم شنوایی در افراد مبتلا به عفونت مزمن گوش ترویج زایمان طبیعی برای کاهش خطر آسفیکسی و عفونت نوزادان همراه با کاهش شنوایی پیشگیری از مصرف مواد مخدر سینتیک و روان گردان که دارای خطر ایجاد کم شنوایی در افراد هستند. کنترل مواجهه با صداهای بلند در محیطهای شغلی و تفریحی

دارند. که تنها ۱۷ درصد از افرادی که می توانند از سمعک بهره کافی ببرند، در واقع به آن دسترسی دارند از آن استفاده می کنند. تولید تجهیزات تقویت شنوایی امروزه کمتر از ۱۰٪ نیازهای جهانی را پوشش می دهد. در کشورهای در حال توسعه کمتر از یک چهارم افراد نیازمند به تجهیزات کمکی از آن برخوردارند. برآورد می شود که حدود ۴ تا ۶ درصد مردم نیازمند وسایل کمک شنوایی هستند.

دلیل اصلی رشد بالای کم شنوایی در جهان طی این سال ها:

- افزایش جمعیت سالمندی
- افزایش عوامل خطر مانند ابتلا به عفونتهای گوش و دیگر عفونت ها و بیماریهای مانند سرخک، اوریون، سرخه، مننژیت، سیتومگالوویروس
- استفاده بی رویه و نابجا از داروهای آسیب رسان به شنوایی مانند داروهای سل و مالاریا و کووید ۱۹
- مصرف ناصحیح از آنتی بیوتیکهای اتوتوکسیک آمینوگلیکوزیدی
- قرار گرفتن افراد در معرض اصوات بلند مثل محیط های

بر اساس آخرین برآوردهای منتشر شده توسط سازمان جهانی بهداشت به مناسبت روز جهانی شنوایی در سوم مارس ۲۰۱۸، تا سال ۲۰۵۰ نزدیک به ۲.۵ میلیارد نفر در سراسر جهان به درجاتی از کم شنوایی زندگی خواهند کرد و قریب ۹۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان تا سال ۲۰۵۰ از کم شنوایی ناتوان رنج خواهند برد. در حال حاضر ۴۶۶ میلیون نفر در سراسر جهان از کم شنوایی رنج می برند (۵ درصد از جمعیت جهان)، ۳۴ میلیون نفر از آنها کودک هستند. متأسفانه دو سوم افراد دچار کم شنوایی در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند. شیوع کم شنوایی ناتوان کننده دوره نوزادی ۱ تا ۳ در هر ۱۰۰۰ تولد زنده گزارش شده است. شیوع کم شنوایی در کودکان بدو ورود به مدرسه (پیش دبستان) ۵.۲ درصد و در میان کودکان سن مدرسه ۱۱ تا ۱۵ درصد می باشد. سازمان جهانی بهداشت (WHO) در گزارش جهانی خود در مورد مراقبت گوش و شنوایی، برآورد کرده است که تا سال ۲۰۵۰ حدود ۷۰۰ میلیون نفر از ۲.۵ میلیارد نفر در سراسر جهان که با درجاتی از کم شنوایی زندگی خواهند کرد به خدمات توانبخشی دسترسی

خطرات خانه تکانی، توصیه های ایمنی و بهداشتی

دکتر رضا عباس زاده مدیر گروه سلامت کار

اسفند ماه برای بیشتر ما ایرانی ها مترادف است با آماده شدن برای عید و این آماده شدن را پیشتر از هر چیز دیگری می شود در خانه تکانی هیامان دید. خانه تکانی یکی از سنت های زیبای ما ایرانیان است که اگر با رعایت نکات ایمنی همراه نباشد، ممکن است به یک دردرس تمام عیار تبدیل شود؛ دردرس که سلامت تمام اعضای خانواده، به ویژه خانم های خانه دار، را تهدید می کند. کمردرد، گردن درد، مسمومیت، عفونت نفی، حساسیت پوستی و درد دست و پا از رایج ترین عوارض خانه تکانی های نادرست و غیر ایمن است؛ عوارضی که با رعایت برخی اصول ساده ایمنی می توان احتمال بروز آنها را به حداقل رساند.

خانه تکانی و خطر کمردرد:

کمردرد مشکل رایجی است که در بیشتر موارد (و البته بر خلاف تصور رایج) هیچ ربطی به مهره ها و دیسک و نفاخ ندارد و دلشکست ها کشیدگی عضلات و رباط های پشت است. عامل این کشیدگی هم معمولاً بلند کردن اسباب و اثاثیه سنگین منزل، حمل نادرست اجسام سنگین و حرکت ناگهانی در ناحیه گردن است. گرفتگی یا اسپاسم عضلاتی که از دیگر علل شایع کمردرد محسوب می شود. در بیشتر موارد، مجموعه ای از فشارها و استرس های مختلف در طول زمان، بر روی کمر وجود دارد که در اثر وقوع یک رویداد خاص (مثل حرکت ناگهانی یا بلند کردن یک جسم سنگین در ایام خانه تکانی) باعث شروع یا تشدید درد می شود.

توصیه برای پیشگیری از کمردرد:

• در طول خانه تکانی، تا جایی که بتوانید در به جای کردن اسباب و اثاثیه سنگین منزل پرهیز کنید و به جای

این کار، از شیوه های جایگزین (مانند هل دادن یا کشیدن) استفاده کنید.
• قبل از بلند کردن یک جسم سنگین، دقیقاً مشخص کنید که می خواهید آن را کجا بگذارید و همیشه هنگام حمل جسم یا یادتان باشد که آن را نزد یکی به بدنتان نگه دارید. فقط اسباب و اثاثیه ای را بلند کنید که وزن مناسبی دارند و اگر نیاز به کمک داشتید، تعارف را کنار بگذارید و حتماً از یک یا چند نفر کمک بگیرید.
• از بلند کردن جسم سنگین و چرخیدن به طور همزمان خودداری کنید. اگر هنگام حمل یک جسم سنگین نیاز به چرخیدن داشتید، یادتان باشد که از کمر تفرجید؛ روی پاهایتان بپایزید.

وقتی می خواهید جسم سنگینی را روی زمین بگذارید، به جای خم کردن کمر، زانوهایتان را خم کنید و جسم را روی زمین قرار دهید.
• موقع بلند کردن یک جسم سنگین از روی زمین یا موقع جا به جا کردن آن، پشت تان را صاف نگه دارید و قوز نکنید؛ زانوهایتان را خم کنید و برای تحمل وزن آن جسم، به عضلات این تکیه کنید این کار موجب می شود فشار ناشی از جسم سنگین، به جای کمر، به مفاصل ران شما منتقل شود و گرفتگی عضلاتی و درد ناگهانی عضلات (مخصوصاً کمردرد) به سراغتان نیاید.
• موقع بلند کردن اجسام سنگین، بهتر است اول، پاهایتان را به اندازه عرض شانه ها باز کنید و سپس جسم مورد نظر را بلند کنید. این کار باعث حفظ تعادل بدن می شود.
• هیچ وقت نباید اشیای سنگین را به طور ناگهانی و سریع از

زمین بلند کنید و هرگز در حالی که جسمی را با یک دست تان بلند کرده اید، سعی نکنید با دست دیگر تان جسم سنگین دیگری را بلند کنید. اگر اصرار دارید که هر دو جسم را به طور همزمان حمل کنید، ابتدا باری را که در دست تان هست، زمین بگذارید و سپس، هر دو جسم را همزمان با هم بلند کنید.
• وقتی در حال تمیز کردن در و پنجره یا رنگ کردن دیوار هستید، برای دسترسی به نقاط دور، تر، به جای آن که دست خود را به آن سمت دراز کنید، از صندلی یا نردبان استفاده کنید.
• وقتی در حال گردگیری یا تمیز کردن وان حمام هستید، به جای خم شدن بیش از حد از ناحیه کمر، سعی کنید آرام بنشینید و کار مورد نظر تان را انجام دهید.
• اگر به مدت طولانی مشغول کار در منزل هستید، مرتب و در فواصل منظم استراحت کنید و تا جایی که برایتان مقدور است، به طور متناوب، تغییر وضعیت دهید.
• توصیه آخر به خانم های خانه دار، این است که نه تنها پیشنهاد همسر را فرزند تان را برای کمک بپذیرید، بلکه خودتان به آنها پیشنهاد کمک بدهید تا علاوه بر کاستن از فشارهای مضاعف به جسمتان، موجب شوید مشارکت و دلسوزی بیشتری بر فضای خانواده تان حاکم شود.

خانه تکانی و خطر سقوط از ارتفاع

• استفاده از وسایل گریمین برای دسترسی به ارتفاع بالاتر و استفاده از زیرپای هایی مانند جعبه و نردبان های نامطمئن، خطر سقوط از ارتفاع را افزایش می دهد. معمولاً در طول ایام خانه تکانی، میزان حوادث ناشی از سقوط از ارتفاع به همین

دلیل افزایش می یابد. موارد ضربدیدگی و شکستگی دست و پا از صحنه های نسبتاً رایجی است که در آورژانس های این ایام دیده می شود.
• توصیه برای پیشگیری از سقوط
• اگر می خواهید از نردبان یا چهارپایه استفاده کنید، ابتدا از سطح اتکای آن با زمین کاملاً مطمئن شوید و حتی المقدور از نردبان های دوطرفه و استاندارد استفاده کنید.
• موقع پاک کردن شیشه ها و پنجره های منزل باید خیلی مراقب باشید و از رفتن روی نرده ها یا قرنیزهای آن آید خودداری کنید.
• هنگام شست و شوی بخش های فوقانی در، پنجره و دیوار، پس از هر ۲ تا ۳ دقیقه کار مداوم، مدت کوتاهی سرتان را پایین بیندازید و به سر و گردنتان استراحت بدهید.



جمعیت نسل جوان که عامل بیشتری در تصادفات هستند، به حساب می آید.
در ادامه سایر اعضا به موارد متعدد تصادفات در سطح ۱۳ هزار کیلومتری جاده های استان آذربایجان غربی، مانند کیفیت خودروها، وضعیت جاده ها و... اشاره داشته و بر سهیم بودن خود در تبلیغ گسترده پیام های سلامتی با استفاده از ظرفیت های لازم هر ارگان در فرهنگ سازی رانندگی ایمن، به عنوان بخشی از اقدامات لازم در جهت اجرای نه به تصادف تاکید کردند. لازم به ذکر است پوشش نه به تصادف از ۱ اسفند تا ۲۰ فروردین، در سطح کشور در حال اجرا بوده که هدف از آن، افزایش سطح آگاهی و مشارکت جمعی، داشتن جاده های ایمن تر و حفظ جان هموطنان می باشد.

هر چه بهتر این پوشش نموده و در سطح استان نیز دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی و معاونت بهداشت با تبیین و تبلیغ پیام های سلامت و فرهنگ سازی لازم در خصوص نحوه رانندگی ایمن از جمله بستن کمربند، داشتن سرعت مطمئنه، عدم رانندگی در شرایط خواب آلودگی و عدم خوردن و آشامیدن و مشغول بودن به تلفن همراه، سعی در کاهش تلفات و عوامل انسانی تصادفات نموده تا سایر عوارضات ناشی از این حوادث ناگوار از جمله آسیب های جسمی، روحی، مادی و خانوادگی کاهش یابد. دکتر ریخته گر در ادامه افزود: با همدلی و وفای بین سازمانی میتوان، فرهنگ سازی های لازم در خصوص نهادینه کردن کمپین نه به تصادف در بین همشهریان انجام داد که گام بسزوی در راستای تحقق اهداف جوانی جمعیت و حفظ

همه باهم برای نه به تصادف با همدلی و وفای بین سازمانی مورخ ۱۳ اسفند ۱۴۰۲، جلسه درون سازمانی و برون سازمانی اجرای برنامه های کمپین نه به تصادف به ریاست دکتر ریخته گر معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و با حضور مسئولین و کارشناسان دانشگاه علوم پزشکی و سایر ارگانها در محل سالن اجتماعات معاونت بهداشت و با حضور و بیناری رؤسای شبکه های بهداشت و درمان و مراکز بهداشت شهرستان های تابعه برگزار شد. در این جلسه دکتر ریخته گر با اشاره به ابلاغ کمپین نه به تصادف از سوی نهاد ریاست جمهوری با دعوت از تمامی ارگانها و سازمانها و اجرای این پوشش افزود: امروز مجموعه وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی با توجه به نقش داشتن در امر سلامت مردم در تمامی زمینه ها، سعی در برگزاری

پیام های بهداشتی و شرایط روزه داری برای افرادی که فشار خون بالا دارند

مريم گل ميرزایی کارشناس پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر معاونت بهداشت

بیماران دچار فشارخون بالا در صورتی می توانند روزه بگیرند که فشارخون آنها تحت کنترل باشد. **افراد دارای فشارخون خفیف و متوسط و همراه با اضافه وزن** می توانند روزه بگیرند و روزه داری به کاهش فشار خون کمک می کند. اما باید با پزشک معالج خود مشورت کنند. به طور مثال در طول دوره روزه داری، زمان و دوز مصرفی داروهای مانند **داروهای مدر (ادرار آور)** بررسی جلوبگیری از کم باید طبق نظر پزشک تنظیم شود. برای کنترل فشار خون، لازم است رژیم غذایی مناسب نیز رعایت شود. افراد مبتلا به فشار خون بالا باید در **دریافت نمک و چربی از طریق غذا** را کنترل و از **استعمال سیگار** اجتناب کنند. خوشبختانه تمامی این اعمال در ماه مبارک رمضان امکان پذیر و راحت است. **روزه برای افرادی که فشار خون بالای کنترل شده ندارند، توصیه نمی شود.**

روزه داری و رعایت برنامه غذایی صحیح با کاهش عوامل خطری مانند کاهش وزن، کاهش سطح چربی های خون و عدم استعمال سیگار و فعالیت بدنی مناسب سبب پیشگیری از بروز بیماری های قلبی عروقی می شود. افرادی که به **بیماری های قلبی عروقی** مبتلا هستند، برای روزه داری و رعایت برنامه صحیح غذایی حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنند. بیماران که دچار گرفتگی رگ های قلب هستند و دارو مصرف می کنند، از

آنجا که عدم مصرف دارو در زمان مقرر زندگی آنها را به مخاطره می اندازد، نباید روزه بگیرند. روزه گرفتن این افراد منوط به تشخیص پزشک با توجه به شرایط اختصاصی بیمار است. همچنین بیماران که باید برای کنترل بیماری خود به طور منظم و در ساعات معینی در وسط روز، دارو مصرف می کنند، نباید روزه بگیرند. بیماران قلبی باید به تداخلات دارویی و غذایی توجه کرده و به توصیه های پزشک معالج خود دقیقاً عمل کنند از سوی دیگر بیماران قلبی که سابقه چربی از دست دادن دارند، با اجازه پزشک معالج منعی برای روزه داری ندارند. کلیه ها نقش مهمی را در کنترل فشارخون انجام می دهند بنابراین در صورت **عدم مصرف کافئین آب و مایعات کافی**، کلیه ها نمی توانند وظایف خود را به خوبی به انجام برسانند. در ایام ماه مبارک، فرصت کافی برای تأمین مایعات بدن به میزان لازم وجود ندارد بنابراین به منظور پیشگیری از عواقب کم آبی در ماه مبارک رمضان که گاهی می تواند وخیم و کشنده باشد، باید توجه داشت که برای تصفیه خون از مواد زائد، مصرف کافئین آب و مایعات در فاصله افطار تا سحر و کنترل دریافت نمک مصرفی مورد توجه باشد.

افراد که کلیه های سنگ ساز دارند (بیش از دو سنگ ادراری طی ۶ ماه گذشته)، برای روزه داری با پزشک معالج خود مشورت کنند. محدود کردن

مصرف نمک در وعده های افطار و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است. دریافت اضافه نمک بدن را مجبور به واکنش می کند و برای دفع این مقدار مزاحم نیاز، مقادیر قابل توجهی آب از بدن دفع می شود بنابراین توصیه بر این است که به غیر از مقدار نمک اندکی که برای طبع غذا استفاده می شود، هیچ مقدار اضافه تری سر سفره به غذا اضافه نشود. مصرف میوه و سبزی کافی می تواند در طول روز از **بروز تشنگی** و **درد سبزی** جلوگیری کند پس بهتر است میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و سالاد به خصوص در وعده سحر مصرف شود. مصرف غذاهای با پروتئین بالا مانند انواع کبابها در وعده سحر مناسب نبوده و سبب بروز تشنگی در ساعات اولیه روز می شود. همچنین در این ایام باید از حضور غیر ضروری در معرض نور خورشید نیز اجتناب کرد.

مستقیمی با مصرف به موقع آنها در زمان معین دارد. در ایام روزه داری، خودسرانه نوبت دارو خود را قطع ننمایید. قطع ناگهانی برخی از داروها به واسطه روزه داری بسیار خطرناک است. درباره قطع داروهای خود و نحوه استفاده آنها در ماه مبارک رمضان، با پزشک خود مشورت نمایید. بیماران دیابتی باید پیش از شروع ماه مبارک رمضان تحت بررسی پزشکی قرار گیرند. بیماران باید از نظر سطح قند خون، فشار خون، چربی خون و انعقاد خون و بررسی های کلی وضعیت بیوشیمی خون بررسی گردند و بر این اساس رژیم غذایی و دارویی مختص هر بیمار قبل از شروع ماه مبارک تعیین گردد. هم بیماران و هم خانواده فرد مبتلا به دیابت باید در رابطه با خطرات احتمالی تهدید کننده بیمار در ایام روزه داری مورد مشاوره قرار گیرند. همچنین در مورد علائم افزایش قند قند خون، اندازه گیری قند خون، تنظیم وعده های غذایی، فعالیت بدنی و مصرف داروها در ماه مبارک رمضان باید آموزش لازم را دریافت کنند. علاوه بر این، روش درمان و اقدامات لازم در صورت بروز

خشکبار و میوه های خشک خوردنی های مفیدی در این ماه است. (۷) مصرف غذاهای سرخ شده باید محدود شود. بوی ماهی قوی می تواند سبب اختلال در خواب و افزایش وزن می شود. **توصیه های نحوه مصرف داروها در ماه مبارک رمضان**
• قبل از اقدام به روزه داری، در خصوص نحوه مصرف داروها، با پزشک خود مشورت نمایید.
• در زمان روزه داری هیچگاه وعده های دارو را خودسرانه حذف و یا به زمان دیگری موکول ننمایید. این عمل سبب اختلال در روند درمان می گردد. مصرف بسیاری از داروها را می توان پس از مشورت با پزشک به زمان سحری یا فطار منتقل نمود.
• چنانچه مبتلا به بیماری مزمن مانند فشار خون، دیابت، قلبی عروقی، تنفسی و اختلالات کلیوی می باشید، به این خصوص که آیا روزه داری برای شما بدون اشکال است یا خیر و همچنین در صورت بی خطر، در مورد نحوه مصرف دارو و رژیم غذایی مناسب در ماه مبارک رمضان، با پزشک مشورت نمایید.
• اثربخشی بسیاری از داروها، با تباط

پیام بهداشتی به مناسبت روز جهانی شنوایی (۳ مارس - ۱۳ اسفند ۱۴۰۳)

مهندس محمد رضائی کارشناس پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر معاونت بهداشت

هنگام ۶ ماهگی است. به دلیل اهمیت بیماری شنوایی غشوی (مثل مننژ، سرخک، اوریون و عفونتهای مزمن گوش)، اختلالات ژنتیکی، مواجهه فرد با صداهای بلند، آسیب سر و گوش، سالمندی و مصرف داروهای با اثر سمی از علل عدم شنوایی محسوب می شوند. نیکی از موارد کم شنوایی و ناشنوایی ها با اقدامات پیشگیرانه و اولیه قابل پیشگیری هستند و درصدهای بسیار زیادی از آنها از طریق تشخیص زودهنگام و مدیریت مناسب، از طریق جراحی و استفاده از وسایل همچون سمعک و کاشت حلزون قابل درمان هستند. غربالگری شنوایی کودکان در دونیت، دوره نوزادی از ۳ تا ۵ سالگی انجام می گردد و در این فاصله مراقبت های شنوایی بصورت ارزیابی بروز عوامل خطر شنوایی صورت می گیرد. از آنجا که کم شنوایی به صورت خاموش و نامحسوس بروز می کند، معمولاً در کودکان و بزرگسالان تشخیص داده نمی شود. به همین دلیل، مهم است که اقدامات خاصی برای غربالگری شنوایی در مراحل مختلف در طول زندگی انجام شود. غربالگری نوزادی در بدو تولد در بیمارستان یا پس از آن در مراکز خدمات جامع سلامت قابل انجام است. زمان طلایی برای انجام تست غربالگری به هنگام یک تا سه ماهگی، تست تشخیصی به هنگام ۳ تا ۶ ماهگی و مداخله به



برایایی با شکوه نماز جماعات با حضور پرسنل معاونت بهداشت

پرسنل معاونت بهداشت به طور مستمر در نماز جماعت این معاونت به امامت حجت الاسلام محمدی حضور پیدا کرده و با آغاز ماه مبارک رمضان سال ۱۴۰۳، با شور و شوق مضاعف به این فریضه الهی همراه با قرائت دعای ماه مبارک رمضان می پردازند.



۲۲ اسفند روز جهانی متخصصین تغذیه پیام بهداشتی در خصوص روزه داری و سلامت فریا بابایی رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت

با احساس پری معده شود. دلالت: مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نانهای تهیه شده از آرد سفید(نان لواش و فانتزی) و کاهش مصرف آب و غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزی) در زمان: در پریز برای مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان سفید، افزایش مصرف آب و استفاده از نان های سبوس دار(نان سنگ و جو) و میوه ها و سبزی ها.

۸-سنگ کلیه: ممکن است در افرادی که مایعات کم مصرف می کنند اتفاق افتد. به همین منظور در این میحت به مشکلات شایعی که ممکنست برای برخی روزه داران محترم پیش آید می پردازیم.

۹-جود فمائل: دلالت: افزایش فشار در فصل زانو هنگام نماز مخصوصا در افراد پیر و افرادی که دچار التهاب مفاصل هستند باعث درد، تورم و ناراحتی می شود.



درمان: در پریز از مصرف غذاها و نوشیدنی های حاوی قندهای ساده

تذکر: دیابتی ها برای روزه داری باید با پزشک معالج خود و یک متخصصین تغذیه مشورت کنند.

۵-رفتنگی عضلات: دلالت: مصرف ناگهانی غذاهای حاوی کلسیم، منیزیم و پتاسیم. در زمان: مصرف غذاهایی که منبع غنی از مواد فوق هستند مثل سبزی ها، میوه ها، لبنیات (مثل شیر، ماست، پنیر و کشک) و خرما.

۶-زخم معده، سوزش سردل، ورم معده و ... دلالت: افزایش اسید در معده خالی باعث این عوارض می شود. سوزش سردل ابتدا در قسمت فوقانی معده در بالای دنده ها شروع شده و تا ناحیه گلو گسترش می یابد. غذاهای ادویه دار، نوشابه های گازدار مثل کولا و نیز قهوه این حالت ها را بدتر می کنند. گاه مصرف غذاهای پرچرب هم می تواند سبب بروز این مشکلات شود.

درمان: درمان های برای کاهش سطح اسیدمعده موجود است تذکر: افرادی که دچار زخم معده یا ناراحتی های گوارشی هستند باید جهت روزه داری با پزشک معالج خود مشورت کنند.

۷-پیوست: پیوست می تواند باعث هورمونید (بواسیر) و سوء هاضمه همراه

رمضان اتفاق بپفتد از عالم افت فشار خون است. دلالت: مصرف کم مایعات و نمک درمان: خنک نگه داشتن فرد و افزایش مصرف مایعات و نمک

۳-سردرد: دلالت: به علت عادت به کافئین و تنباکو و قطع آن، خستگی و عدم استراحت و خواب کافی به علت فعالیت زیاد یا افت فشار خون پدید آید.

درمان: بهتر است از ۱ تا ۲ هفته قبل از ماه مبارک رمضان مصرف مواد حاوی کافئین و تنباکو را کاهش دهید (نوشیدنی ها و چای های گیاهی فاقد کافئین جایگزین مناسبی به شمار می آید).

در طول ماه مبارک رمضان برنامه خود را طوری تنظیم کنید که خواب و استراحت کافی داشته باشید.

اگر سردرد به علت افت فشار خون بسیار جدی باشد باید روزه را شکست.

۴-افت قند خون: ضعف، سرگیجه، خستگی، عدم تمرکز، تعریق، لرزش، کاهش فعالیت و قدرت جسمانی، سردرد، طیش قلب از علائم افت قند خون است.

دلالت (در افراد غیر دیابتی): مصرف زیاد قندهای ساده در تعریق زیاد، ضعف، کاهش انرژی، سرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش که ممکن است هنگام بعداز ظهر در ماه مبارک

ملاحظات متعددی نقش موثر روزه داری در در سلامتی بخصوص پروری گلوکز خون، فشارخون و سطوح چربی های خون، کنترل وزن و همچنین بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند. در اغلب بیماران به عادات غلط غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزه داری مفید است. به طور کلی پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ایام ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه ای برخوردار است تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح کرد و هم از برکات معنوی این ماه بهره برد. نداشتن یک برنامه غذایی سالم در طول ایام روزه داری می تواند مشکلات سلامتی را برسی روزه داران فراهم نماید. به همین منظور در این میحت به مشکلات شایعی که ممکنست برای برخی روزه داران محترم پیش آید می پردازیم.

برخی از مشکلات رایج در روزه داری

۱-سوء هاضمه و نفخ: دلالت: مصرف زیاد غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه دار، غذاهای مثل مرغ، کلم، عدس، نوشابه های قندی گازدار مثل کولاها ایجاد نفخ می کنند.

درمان: در پریز از غذاهای چرب و نوشابه های گازدار و مصرف آب به این آ نها

۲-افت فشارخون: در طول ماه مبارک رمضان، سرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش که ممکن است هنگام بعداز ظهر در ماه مبارک



نورگیری مناسب در روزه باشد.

• دیر شام خوردن هورمون رشد و ملاتونین را تحت تاثیر قرار می گیرد.

• مکمل های مثل ملاتونین، اسید آمینه آل تیانیل، داروهای گیاهی جینکربیلو، ریشه سنبل الطیب و اسطوخودوس خواب شبانه را بهبود می بخشد.



با خواب بهنگام

افزود: تمامی معیما بر این است که مردم به سلامت از شادی و ثواب این ایام برخوردار شوند و مسافران نوروزی نیز با رضایت از مسافرت بهداشتی که عامل مهم در سفر ایام میباشند استان را ترک نمایند. وی همچنین در پایان با اشاره به اجرای پویش به تصادف در سطح استان خاطر نشان کرد: با فرهنگ سازی و آموزش های لازم و گسترده اعم از پیش تراکت، نصب پتر، استفاده از ظرفیت صداوسیما و فضای مجازی سعی در کاهش تصادفات در سطح استان آذربایجان غربی خواهیم نمود و لازم است سایر رانگانی نیز به این پویش در جهت کاهش خطاهای انسانی تصادفات پیوندند.



میان آقایان است. وی بیان کرد: فرهنگ سازی موجب کاهش تصادفات جاده ای می شود و کاهش ۲۰ درصدی سرت در حین رانندگی باعث کاهش آمار تصادفات و مرگ و میر می شود.



دکتر رضاده رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی گفت: حوزه آزاد را در استان یکی از مشکلات استان



تتها عاملی است که می توانیم از طریق آن باعث کاهش تصادفات شویم.

در طول روز در معرض خورشید قرار گیرید، نور به ریت ساعت بیولوژیک بدن تاثیر می کند. دمای اتاق خنک و بین ۱۸ تا ۲۲ درجه با تهویه مناسب باشد.

قرار گرفتن در نور شب تاثیر معکوس در خواب گذاشته و موجب کاهش ترشح هورمون ملاتونین و در نتیجه نداشتن خواب عمیق خواهد شد.

نور آبی گوشی هوشمند و کامپیوتر بدترین تاثیر در خواب شبانه دارد.

چرت های نامنظم و بالای ۳۰ دقیقه در روز کیفیت خواب شب را کاهش می دهد.

راه حل های آرامش بخشی مثل کتاب خواندن، دوش آب گرم، موسیقی آرام بخش، تنفس عمیق، ورزش و ماساژهای منظم بخصوص در مساندان (نه قبل از خواب)، رویاپردازی، مدیتیشن

• محل خواب وسیع، خشک (نمناک نباشد)،

شدن و آمادگی ذهنی در طول روز می باشد. یکی از موارد مهم خواب سحر خیزی است. تنفس نسیم صیگاهی انرژی های قلب و مغز را افزایش می دهد، تحقیقات انجام شده در حوزه کروموسوموزی نشان می دهد که ریت های فیزیولوژیک بدن توسط عوامل محیطی بخصوص توسط نور خورشید دچار نوسان می شود و به هم خوردن این چرخه بیست و چهار ساعته سبب بیماری با افزایش ریسک ابتلا به بیماری هایی مثل سرطان، بیماری های متابولیک مثل دیابت، اختلالات خلقی در افراد شب کار می شود.

دستورالعمل مدیریت خواب:

• زود خوابیدن و زود بیدار شدن و ساعت خواب و بیداری مشخص باشد.

• طی روز خوابیدن، خصوصا افرادی که مزاج سرد دارند.

• بهترین زمان خواب و بیدار شدن از ۲ تا ۳

همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی برای ادامه کار و فعالیت نیاز به خواب دارند. خواب کافی به موقع یکی از مواردی است که برای حفظ سلامتی مهم است. یک خواب خوب و مناسب، بدن را گرم کرده به بدن طرولت بخشیده و به هضم غذا کمک می کند. خواب و استراحت موجب تجمع قوا و ششده و در اغلب بیماری ها موجب ترمیم بافت های آسیب دیده و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

تعب نامناسب به سرعت تاثیرات منفی خود را به هورمون های بدن، عملکرد مغز و تمرین های ورزشی نشان می دهد، همچنین می تواند باعث افزایش وزن و افزایش خطر در بزرگسالان و کودکان شود در مقابل خواب مناسب و کافی باعث کاهش عملکرد ورزشی بهتر، بهبود سلامت کلی بدن می شود. مهم ترین معیار خواب خوب، سبکی و نشاط بعد از بیدار

دکتر برجسته کارشناس طب ایرانی معاونت بهداشت

ساعت پس از غروب آفتاب (۱۰ شب) و تا سحرگاه و حداکثر تا طلوع آفتاب است. فاصله دو ساعته بین شام و خواب ضروری است. در ساعات پایانی روز کافئین مصرف نکند کافئین ۶ تا ۸ ساعت در خواب باقی می ماند و کیفیت خواب را بدتر می کند.

محل خواب تاریک و آرام و رنگ اتاق آرامش بخش، فاقد بوی تند، فاقد رنگ های محرک، مرتب، دمای معتدل و تهویه مناسب باشد داشتن پوشش مناسب و نگاه مثل پتو، یا پوشش های نازک حتی در فصل تابستان توصیه می شود.

نخوابیدن با شکم پر و یا گر سنگی طولانی و عدم مصرف مایعات قبل از خواب و خالی کردن مثانه و روده از ادرار و مدفوع توصیه می شود. عدم فعالیت جسمی شدید یا درگیری ذهنی (مثل فعالیت در فضای مجازی، دیدن فیلم مهیج و ...) یک ساعت قبل از خواب.

نشیست مدیران کل استان آذربایجان غربی به ریاست مجیدی دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان

مورخ ۱۸ اسفندماه ۱۴۰۳، جلسه بررس مسائل مربوط به بهداشت محیط استان آذربایجان غربی به ریاست مجیدی دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان و حضور دکتر ولی زاده رئیس دانشگاه علوم پزشکی، دکتر ریخته گر معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و جمعی از مدیران کل استان و کارشناس مسئولین محل سالن کنفرانس دادسرای عمومی و انقلاب مرکز استان به صورت حضوری و با حضور ویدئو کنفرانس در شبکه بهداشت و درمان و شورای اداری شهرستان ها برگزار شد. در این جلسه مجیدی دادستان ارومیه با توجه به تازان ماه رمضان و آغاز سال جدید، بر مقوله سلامت شهروندان تاکید نموده و طی دستورالعمل اعلام نمود تا تمامی دستگاه ها به عنوان متوجه بر حفظ سلامت شهروندان به عنوان حقوق عامه همکاری کرده و با تشدید نظارت های خود در تمامی مسائل بهداشتی اعم از وضعیت سروس های بهداشتی، پارک ها، آب شرب معابر، وضعیت رستوران ها، اماکن اقامتی تفریحی توریستی، پایانه ها و ... آماده پذیرایی از مسافین نوروزی باشند. دادستان ارومیه افزود: این راهی یکی از اماکنی است که باید تمامی نظارت های شبانه روزی بر آنها انجام شود و بازرسان بهداشت محیط

گامهای سازنده در کانون مرکز خدمات جامع سلامت

سلامت محله حاجی پیرلو وکیل آباد و اختصاص نیروی برای رفع مشکلات سلامت کامل در طول هفته پرداخت. رئیس دبیرخانه قرارگاه داشتند.

نشست هم اندیشی اجتماعی استان به شرح حمایت طلایی کانون نیازسنجی سلامت احصا اجتماعی فرهنگی سلامت شده در محله پرداخته و محله حاجی پیرلو روز حمایت طلایی لازم در چهارشنبه مورخ ۱۵ اسفند خصوص مشکلات امنیت، ماه ۱۴۰۳ با حضور دکتر بدلی اعتماد، دفع فاضلاب و زباله معاون مرکز بهداشت ارومیه خواستار شد. همچنین و مهندس قاسمیان رئیس گفتنی است در این نشست دبیرخانه حصول ارتباطی دبیر قرارگاه معاونت استان برگزار شد. این ستاد اجرایی فرمان امام، نشست با تبیین موضوعات بازرسان ناحیه ۲ پسماند، سلامت محور محله حاجی مسئول ناحیه ۲ پسماند، پیرلو توسط خدیجه کاظمی فرمانده پایگاه شهید حسین رئیس گروه آموزش و ارتقای زاده، رئیس گروه آموزش و سلامت معاونت بهداشت آغاز ارتقای سلامت معاونت، گردید و در ادامه معاون مرکز مسئول آموزش و ارتقای بهداشت ارومیه به ارائه سلامت مرکز بهداشت مرکز گزارشی در خصوص رفع ارومیه، پزشک مسئول مرکز مشکل نیروی روانشناس وکیل آباد، مسئول پایگاه

دعوت معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی

مباحثه با تابناک دکتر احسان ریخته گر در گفت و گو با خبرنگار تابناک در ارومیه، با اشاره به اینکه، کمربند ایمنی در حفظ و تعادل و سلامتی در تصادفات بسیار مهمی دارد و باید فرهنگ سازی لازم جهت استفاده از آن به جد صورت گیرد اظهار داشت: بیش از ۶۰ درصد تصادفات در ۱۲ استان کشور اتفاق می افتد که آذربایجان غربی در پنجمین درجه قرار گرفته است. وی افزود: به نسبت دستور رئیس جمهور آقای پزشکیان پویش نه به تصادف در سراسر کشور با هدف آگاه سازی و اطلاع رسانی به آحاد مردم در حال انجام می باشد. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی خاطر نشان کرد: متأسفانه روزانه شاهد افزایش فوت در تصادفات هستیم و آمار بسیاری از نیروی جوان و محسّر جامعه به سرائر تصادفات رانندگی جای خود را در دست می دهند که باید فکری اساسی جهت پیشگیری از این مرگ و میر اتخاذ شده باشد. دکتر ریخته گر گفت: اطلاع رسانی با

برگزاری اولین نشست بهوزان

بعد از ظهر روز دوشنبه مورخ ۲۰ اسفندماه ۱۴۰۳ نشست بهوزان با حضور دکتر ولی زاده رئیس دانشگاه، دکتر ریخته گر معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی در محل دفتر ریاست دانشگاه علوم پزشکی برگزار شد. در این نشست صمیمی، دکتر ولی زاده بهوزان را خط مقدم عرصه سلامت عنوان کرد و با توجه به اینکه استان آذربایجان غربی خاکستگاه PHC در کشور می باشد وظیفه بهوزان را مهم تلقی نمود. دکتر ریخته گر با تشکر از زحمات تمامی همکاران بهوزان در تمامی نقاط استان، تلاش و اقدامات آنها را ستود و بر ادامه

برگزاری نشست بهوزان

بعد از ظهر روز دوشنبه مورخ ۲۰ اسفندماه ۱۴۰۳ نشست بهوزان با حضور دکتر ولی زاده رئیس دانشگاه، دکتر ریخته گر معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی در محل دفتر ریاست دانشگاه علوم پزشکی برگزار شد. در این نشست صمیمی، دکتر ولی زاده بهوزان را خط مقدم عرصه سلامت عنوان کرد و با توجه به اینکه استان آذربایجان غربی خاکستگاه PHC در کشور می باشد وظیفه بهوزان را مهم تلقی نمود. دکتر ریخته گر با تشکر از زحمات تمامی همکاران بهوزان در تمامی نقاط استان، تلاش و اقدامات آنها را ستود و بر ادامه

برگزاری نشست خبری معاونت بهداشت در خصوص

پویش ملی نه به تصادف بیستم اسفندماه سال جاری نشست خبری پویش ملی نه به تصادف با حضور دکتر ریخته گر معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان، دکتر مسعودی معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی استان، دکتر فرین رضاده رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی در سالن جلسات معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مرکز برگزار گردید. دکتر مسعودی ریخته گر معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان در این مراسم گفت: در سال ۱۴۰۲ بالغ ۲۰ هزار نفر در کشور بر اثر تصادف جان خود را از دست داده و تا سال ۱۴۰۰ میزان تصادفات روند کاهشی داشته و بعد از آن نیز مجددا روند افزایشی داشته است. وی افزود: اکثر جمعیت فوت دشگان در تصادفات جاده ای در بازه سنی ۱۵ تا ۲۹ بوده اند. کرده بیشتر از سایر افراد جامعه بوده و متع استفاده از موتور سیکلت برای بانوان و سهم بیشتر از آقایان در رانندگی از عوامل بالا بودن فوتی های تصادفات در

زوم دره بین بازرسان بهداشت محیط بر روی سطح عرضه، فروش و نگهداری مواد غذایی در ایام ماه مبارک رمضان و عید نوروز

بازدید معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان به همراه معاونان ارومیه، از برخی اماکن تهیه و توزیع مواد غذایی ۱۲ اسفند ماه سالجاری، دکتر ریخته گر معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان، مناف زاده معاون دادستان ارومیه به همراه تیم مشترک بازرسی کارشناس بهداشت محیط مرکز بهداشت شهرستان ارومیه، اداره کل دامپزشکی و تعزیرات حکومتی از اماکن تهیه و توزیع مواد غذایی بازدید کردند. مناف زاده معاون دادستان ارومیه در حاشیه این بازدید با توجه به اهمیت بررسی مواد غذایی در روزهای پایانی سال برنامه تشدید نظارت بر تولید، عرضه و مصرف مواد غذایی انجام گرفته است. وی ادامه داد: با توجه به اینکه دستگاه های مختلفی از جمله دانشگاه علوم پزشکی و سایر دستگاه ها در این امر

هدف ایجاد انگیزه، تغییر و اصلاح از اهداف مهم

اجرای پویش می باشد که امید می رود با پیوستن مردم به این پویش ملی قدم موثر و مثبتی در کاهش آمار تصادفات برداشته شود. وی افزود: وضعیت جاده ها، سرعت بالا، خستگی رانندگان، ضعف حمل و نقل عمومی، عدم استاندارد اتومبیل ها از عوامل در افزایش تصادفات می باشد. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تصریح کرد: ۵۰ درصد از تصادفات مرتبط با خطای انسانی می باشد که با دقت بیشتر و سرعت مطمئنه می توان از آن پیشگیری کرد چرا که هزینه پیشگیری از تصادفات بسیار پایین تر از هزینه خسارت ناشی از تصادف می باشد.



برگزاری اولین نشست بهوزان

بعد از ظهر روز دوشنبه مورخ ۲۰ اسفندماه ۱۴۰۳ نشست بهوزان با حضور دکتر ولی زاده رئیس دانشگاه، دکتر ریخته گر معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی در محل دفتر ریاست دانشگاه علوم پزشکی برگزار شد. در این نشست صمیمی، دکتر ولی زاده بهوزان را خط مقدم عرصه سلامت عنوان کرد و با توجه به اینکه استان آذربایجان غربی خاکستگاه PHC در کشور می باشد وظیفه بهوزان را مهم تلقی نمود. دکتر ریخته گر با تشکر از زحمات تمامی همکاران بهوزان در تمامی نقاط استان، تلاش و اقدامات آنها را ستود و بر ادامه

تفاوت اقدام نمایند: سامانه تلفنی ثبت شکایات مردمی

در امر بهداشتی: ۱۹۰ سامانه تلفنی ثبت شکایات مردمی در امر دامپزشکی: ۱۵۱۲ سامانه تلفنی ثبت شکایات مردمی در امر گرانفروشی: ۱۲۴



تفاوت اقدام نمایند: سامانه تلفنی ثبت شکایات مردمی