

پرده برداری از جذابیت: مقابله با اعتیاد به نیکوتین و دخانیات

به مناسبت هفته جهانی تیروئید (۴-۱۰ خرداد) به قلم مهندس رضانی کارشناس پیشگیری و مبارزه با بیماریهای غیرواگیر معاونت بهداشت

همه ساله در ۲۵ می (برابر با ۴ خرداد)، جامعه جهانی سلامت با هدف افزایش آگاهی در مورد اهمیت غده تیروئید و تأثیر آن بر سلامت عمومی، «روز جهانی تیروئید» را گرامی می‌دارد. امسال این مناسبت با هفته سلامت تیروئید (۴ تا ۱۰ خرداد) همزمان شده است که فرصتی مغتنم برای بازنگری در برنامه‌های پیشگیری و درمان اختلالات غدد درون‌ریز به شمار می‌رود. غده تیروئید که به شکل پروانه در جلوی گردن قرار دارد، با ترشح هورمون‌های حیاتی، کنترل سرعت سوخت‌وساز (متابولیسم) بدن را بر عهده دارد. اختلال در عملکرد این غده کوچک، می‌تواند کل سیستم بدن را تحت تأثیر قرار دهد.

چرا آگاهی درباره تیروئید حیاتی است؟ که سابقه خانوادگی بیماری‌های تیروئیدی دارند، می‌تواند از بروز بررسی وضعیت تیروئید خود اقدام نمایند. «با شناخت عوارض جبران‌ناپذیر جلوگیری کند. علائم بیماری‌های تیروئید، کیفیت زندگی خود را تضمین می‌کنیم.»

مراکز بهداشتی و درمانی بر این موضوع تأکید دارند که با انجام آزمایش‌های ساده خون (سطح TSH) و معاینات بالینی، می‌توان از سلامت این «موتور سوخت‌وساز بدن» اطمینان حاصل کرد.

توصیه به شهروندان: از شهروندان گرمی درخواست می‌شود در صورت مشاهده هرگونه تغییر غیرطبیعی در وضعیت سلامت خود، از خوددرمانی پرهیز کرده و با مراجعه به مراکز

اختلالات تیروئیدی، از جمله کم‌کاری تیروئید (Hypothyroidism)، پرکاری تیروئید (Hyperthyroidism)، گره‌های تیروئیدی و سرطان تیروئید، جزو شایع‌ترین بیماری‌های غدد در سراسر جهان هستند. علائم این بیماری‌ها اغلب غیراختصاصی بوده و ممکن است با خستگی مزمن، تغییرات خلق‌خو، تغییر وزن ناگهانی، اختلال در خواب یا ضربان قلب اشتباه گرفته شود.

پیام هفته سلامت تیروئید: متخصصان غدد و متابولیسم تأکید دارند که تشخیص زودهنگام، کلید درمان موفق است. غربالگری در گروه‌های پرخطر، به‌ویژه مادران باردار، نوزادان و افرادی



اردوی جهادی سلامت با خدمات تخصصی رایگان به مناسبت هفته ملی جمعیت در روستای بالو ارومیه برگزار گردید.



استقرار در محل، به ویزیت رایگان مراجعین و پایش سلامت زنان و مادران پرداختند. در حاشیه این خدمات درمانی، کلاس‌های آموزشی و تبیینی با محوریت ترویج فرزندآوری و پیامدهای مثبت جوانی جمعیت توسط کارشناسان خبره مرکز بهداشت ارومیه برگزار شد. نکته برجسته این اردو، حضور پررنگ و ایثارگرانه «داوطلبان سلامت روستای بالو» بود که شانه به شانه کارکنان نظام سلامت در هدایت مراجعین و اجرای برنامه‌های ایفای نقش کردند.



واحد سلامت دهان و دندان نیز با اعزام کلینیک سیار دندانپزشکی، خدمات ارزنده‌ای را به گروه‌های هدف ارائه داد. در این بخش، علاوه بر معاینه و ویزیت رایگان، عملیات واریش‌تراپی برای کودکان انجام شد. مسئولین این واحد به منظور تشویق و نهادینه‌سازی فرهنگ مراقبت از دندان، کتابچه‌های رنگ‌آمیزی آموزشی و مسواک را به رسم یادبود به کودکان اهدا کردند.



«سلامت خانواده، جوانی جمعیت، مدارس»، «سلامت دهان و دندان» و «آموزش و ارتقای سلامت» معاونت بهداشت و به میزبانی گروه‌های متناظر مرکز بهداشت ارومیه برپا گردید.

در این اردوی جهادی، دکتر معصومه مناف‌پور، متخصص زنان و زایمان، با حضور در میان مردم روستا، خدمات ویزیت و مشاوره تخصصی رایگان را به بانوان ارائه کرد. همچنین تیم‌های پزشکی و مامایی مرکز بهداشت ارومیه با

همزمان با گرامیداشت هفته ملی جمعیت و در راستای لیبیک به منویات مقام معظم رهبری در خصوص پویش فرزندآوری، اردوی جهادی سلامت صبح امروز، یکشنبه سوم خردادماه ۱۴۰۵، به همت معاونت بهداشت و به میزبانی مرکز بهداشت ارومیه در روستای بالو برگزار شد. به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت، این اردوی یک‌روزه با هدف برقراری عدالت در سلامت و دسترسی آسان مناطق کم‌برخوردار به خدمات تخصصی، با مشارکت فعال گروه‌های



پیام معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گرامیداشت هفته ملی بدون دخانیات (۴-۱۰ خرداد)

با شعار: پرده برداری از جذابیت: مقابله با اعتیاد به نیکوتین و دخانیات

کند. معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی، همگام با سیاست‌های نظام سلامت، رسالت خود می‌داند که با ارتقای آگاهی جامعه و تبیین خطرات واقعی پشت این جذابیت‌های ساختگی، سدی محکم در برابر گسترش مصرف دخانیات ایجاد نماید.

اینجانب ضمن قدردانی از تلاش‌های تمامی مدافعان سلامت، از عموم هم‌استان‌های عزیز، فرهنگیان، رسانه‌ها و خانواده‌های محترم درخواست می‌کنم با پیوستن به این پویش ملی، در مسیر پرده برداری از حقایق تلخ دخانیات و صیانت از جامعه‌ای پاک و سالم، همراه و هم‌قدم ما باشند.

سلامتی، بزرگ‌ترین دارایی ماست؛ بیایید با نه گفتن به نیکوتین، از این موهبت الهی پاسداری کنیم.

دخانیات، به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین تهدیدات سلامت عمومی در جهان، سالانه جان میلیون‌ها انسان را به مخاطره می‌اندازد. امسال در شرایطی هفته ملی بدون دخانیات را گرامی می‌داریم که شعار افشای جذابیت‌ها و تبلیغات دروغین برای نسلی عاری از دخانیات، لزوم هوشیاری ما در برابر ترفندهای فریبنده صنعت دخانیات را بیش از پیش یادآوری می‌کند.

واقعیت این است که پشت بسته‌بندی‌های رنگارنگ، طعم‌های متنوع و تبلیغات کاذب محصولات نوین دخانی (مانند سیگارهای الکترونیک و ویپ)، چیزی جز وابستگی شدید به نیکوتین و آسیب‌های جبران‌ناپذیر به ریه، قلب و عروق نهفته نیست.

این جذابیت‌های ظاهری، دامی است که به‌طور هدفمند برای جذب نوجوانان و جوانان عزیز ما طراحی شده تا سلامت نسل آینده را فدای سودجویی‌های تجاری



پیام معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی دکتر ریخته گر برای آغاز برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع نقده؛ پیشگام در تحول نظام سلامت کشور

مردم شریف، فرهیخته و ولایت‌مدار شهرستان نقشه راه سلامت در شهرستان نقده؛

نقده؛

۱. خودمراقبتی و پیشگیری؛ آغاز راه: همه چیز از

انتخاب شهرستان نقده به عنوان یکی از ۲۰ شهر پیشرو و پایلوت در اجرای «برنامه ملی پزشک خانواده و نظام ارجاع»، نشان از ظرفیت‌های بالای فرهنگی و زیرساختی این منطقه دارد. امروز، نقده نه تنها یک شهر، بلکه یک الگوی ملی برای ترسیم آینده سلامت ایران است. در مسیر سلامت داشتن راهنما و نقشه مطمئن، سردرگمی و نگرانی را کم می‌کند. مادر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، این برنامه را تحت عنوان «چراغ راه سلامت» تبیین کرده‌ایم تا مسیری شفاف از خودمراقبتی تا عالی‌ترین سطوح درمانی را پیش پای شما بگذاریم.

۲. تیم سلامت و پزشک خانواده؛ همراه در ۳. خدمات تخصصی؛ ارجاع هوشمند: در صورت نیاز، پزشک خانواده شما را با «ارجاع الکترونیک» مستقیماً به متخصص مربوطه متصل می‌کند تا از نوبت‌های طولانی و تشخیص‌های متفرقه رها شوید.

۴. خدمات بیمارستانی؛ عدالت در هزینه‌ها: ورود به بیمارستان از مسیر ارجاع، علاوه بر کیفیت بالاتر، هزینه‌های درمانی شما را به حداقل ممکن می‌رساند.

چرا همراهی مردم نقده در این طرح پایلوت حیاتی است؟

اجرای موفق این طرح در نقده، به معنای رسیدن به مزایای بزرگی است:

– **پایان سردرگمی:** دیگر نیازی نیست برای یافتن پزشک مناسب در خیابان‌ها سرگردان شوید. پزشک خانواده، مشاور امین شماست.

– **جلوگیری از هزینه‌های تکراری:** با سیستم یکپارچه، دیگر آزمایش‌ها و داروهای تکراری به شما تحمیل نخواهد شد.

– **مدیریت بیماری‌های مزمن:** فشار خون و دیابت در نقده، تحت پایش همیشگی تیم سلامت خواهد



توصیه های معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی دکتر ریخته گر برای پیشگیری از تب خونریزی دهنده کریمه کنگو

در منازل و معابر عمومی ذبح نکنید.

- از خریداری گوشت از محل های کشتار غیرمجاز دام اجتناب کنید.
- افرادی که دام را ذبح می کنند، باید از وسایل محافظت کننده مانند دستکش، چکمه و لباس مناسب استفاده کنند و ابزارشان را بعد از ذبح حتما ضدعفونی کنند، همچنین خونابه‌ها نیز نباید در محیط رها شود و باید به طریق بهداشتی دفع شود.
- گوشت دام ذبح شده باید قبل از قطعه قطعه کردن و مصرف به مدت حداقل ۲۴ ساعت در دمای چهار درجه سانتیگراد در یخچال نگهداری شود.
- از مصرف جگر تازه و گوشت تازه به صورت خام یا نیم پز خودداری کنید و بعد از نگهداری ۴۸ ساعت در یخچال مصرف نمایید.
- افرادی که گوشت را خرد می کنند بخصوص زنان خانه دار حتما از دستکش استفاده نمایند.
- در صورت ابتلا به تب، سردرد، درد عضلات و خونریزی پس از تماس با دام یا گوشت تازه، سریعاً به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

تک گیر و همه گیری های ناگهانی این بیماری در انسانها نیز اتفاق می افتد، عفونت در انسان پس از گزش کنه آلوده یا له کردن آن روی پوست نیز ایجاد می شود. بیماری در حیوانات اهلی هیچگونه علائم مشخصی ندارد و خطر انتقال بیماری در انسان در طی ذبح حیوان آلوده و یا یک دوره کوتاه پس از ذبح حیوان آلوده وجود دارد (بدنبال تماس با پوست یا لاشه حیوان)

وی با اشاره به افزایش فعالیت کنه‌ها و احتمال شیوع بیماری تب خونریزی‌دهنده کریمه کنگو در این فصل، خاطرنشان کرد که رعایت نکات بهداشتی در فرآیند ذبح و آماده‌سازی گوشت، کلید اصلی پیشگیری از این بیماری است. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ارومیه برای حفظ سلامت خانواده‌ها، نکات زیر را از شهروندان درخواست کرد:

- با توجه به فرارسیدن عید سعید قربان دام را از جایگاه های عرضه دام بهداشتی تحت نظارت سازمان دامپزشکی خریداری کنید.
- برای حفظ سلامت خود و دیگران، ذبح دام را در کشتارگاه‌های تحت نظارت سازمان دامپزشکی انجام دهید و به هیچ عنوان دام را



دکتر ریخته‌گر در پیام خود ضمن ابراز امیدواری برای تندرستی هم استانی‌های عزیز، اظهار داشت: «عید قربان، ایام ایثار و بندگی است؛ و یکی از بزرگترین ایثارها در این ایام، رعایت سلامت خود و جامعه برای جلوگیری از بروز بیماری‌های واگیردار است.

تب خونریزی دهنده ویروسی کریمه کنگو (CCHF) یک بیماری خونریزی دهنده تب دار حاد است که بوسیله کنه منتقل می شود و در آسیا، اروپا و آفریقا وجود دارد .

مرگ و میر بالا دارد و همه گیریهای داخل بیمارستان آن نیز شایع هستند. با وجودی که بیماری مخصوص حیوانات است ولی مـوارد

نشست تخصصی کمیته فاما در نقده برگزار شد؛ تبیین نقشه راه فرهنگ‌سازی و مشارکت اجتماعی در برنامه پزشک خانواده

بهداشتی و تبیین ابعاد مختلف پزشک خانواده به بدنه جامعه هستند. در پایان، دکتر رضا عبدالهی، مدیر شبکه بهداشت و درمان نقده، ضمن جمع‌بندی مباحث مطرح شده، بر لزوم انسجام در اجرا و تقویت ارتباطات برون‌سازمانی تأکید کرد و گفت: اجرای دقیق برنامه پزشک خانواده نیازمند ارتباط مستمر و هم‌افزایی با تمامی ادارات شهرستان است. شبکه بهداشت نقده با تمام توان برای تحقق این برنامه ملی و ارائه خدمات مطلوب به شهروندان در قالب نظام ارجاع آمادگی کامل دارد.



پزشکی ارومیه با تأکید بر نقش کلیدی رسانه در موفقیت طرح‌های ملی اظهار داشت: باید از تمامی ظرفیت‌های موجود برای اطلاع‌رسانی صحیح و آگاهی‌بخشی به آحاد جامعه استفاده کنیم. شفاف‌سازی مزایای برنامه پزشک خانواده برای مردم، اولین و مهم‌ترین قدم در مسیر اعتمادبخشی و اجرای موفق نظام ارجاع است.

سپس مهندس محمودی، رئیس دبیرخانه سلامت و امنیت غذایی دانشگاه، به اهمیت جلب مشارکت‌های مردمی اشاره کرد و گفت: ظرفیت پیام‌گزاران سلامت در ادارات، رابطین تخصصی و به‌ویژه خانه‌های مشارکت، بستر بسیار مناسبی برای نهادینه کردن این برنامه است. ما باید با استفاده از این پتانسیل‌ها، مشارکت اجتماعی را به حداکثر برسانیم.

در ادامه نشست، خدیجه کاظمی، رئیس گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت، بر نقش نیروهای محیطی در تبیین برنامه تأکید کرد و افزود: فرهنگ‌سازی موثر زمانی اتفاق می‌افتد که ما از توان مراقبین سلامت و پرسنل در تمام رده‌ها برای تبیین برنامه استفاده کنیم.

همچنین داوطلبان و سفیران سلامت، بازوان توانمند ما در انتقال پیامهای



در راستای اجرایی‌سازی دقیق برنامه ملی پزشک خانواده و نظام ارجاع، نشست تخصصی کمیته فاما (فرهنگ‌سازی، اطلاع‌رسانی و مشارکت اجتماعی) با حضور مدیران ستادی دانشگاه و مسئولان شبکه بهداشت و درمان نقده برگزار شد. در این نشست که روز سه شنبه ۵ خرداد ۱۴۰۵ در محل اتاق جلسات مدیریت شبکه بهداشت نقده برگزار گردید، اعضای کمیته به تبیین شرح وظایف و بررسی راهکارهای اجرایی برنامه پرداختند.

در ابتدای جلسه، دکتر افشانی، مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم

فرماندار نقده: اجرای برنامه پزشک خانواده، افتخاری بزرگ و فرصت مناسبی برای ارتقای سلامت شهرستان است



همه‌جانبه‌اش را از برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع اعلام می‌دارد و در مسیر مشارکت اجتماعی و اطلاع‌رسانی به آحاد مردم، در کنار مجموعه سلامت خواهد بود. در این نشست، اعضای کمیته فاما نیز ضمن ارائه گزارشی از مصوبات نشست تخصصی خود، از تعامل سازنده و حمایت‌های مقتدرانه فرماندار نقده که نقشی کلیدی در موفقیت این برنامه ملی ایفا می‌کند، تشکر و قدردانی کردند.

یکی از ۲۰ شهر پایلوت مجری برنامه ملی پزشک خانواده در کل کشور، اظهار داشت: قرارگیری نام نقده در فهرست شهرهای پیشرو برای اجرای این طرح بزرگ ملی، یک افتخار ارزشمند و در عین حال فرصتی طلایی برای تحول در نظام سلامت و خدمت‌رسانی بهتر به شهروندان عزیز است.

وی با تأکید بر لزوم هم‌گرایی تمامی دستگاه‌های اجرایی شهرستان برای موفقیت این برنامه، افزود: فرمانداری نقده با تمام توان و ظرفیت‌های حاکمیتی خود، حمایت کامل و

اعضای کمیته فاما به همراه دکتر رضا عبدالهی، مدیر شبکه بهداشت و درمان، با مهندس جعفری، فرماندار شهرستان نقده دیدار و گفتگو کردند. در ادامه برنامه‌های سفر شهرستانی اعضای کمیته فاما (فرهنگ‌سازی، اطلاع‌رسانی و مشارکت اجتماعی) به شهرستان نقده، اعضای این کمیته به همراه دکتر رضا عبدالهی، مدیر شبکه بهداشت و درمان، با مهندس جعفری، فرماندار شهرستان نقده دیدار و گفتگو کردند. در این دیدار صمیمی، مهندس جعفری فرماندار نقده با ابراز خرسندی از انتخاب این شهرستان به عنوان

دکتر عبدالهی: برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع، گامی استوار در مسیر تحقق عدالت در سلامت است



در راستای آگاهی‌بخشی عمومی و جلب در این نشست خبری، اعضای کمیته فاما مشارکت رسانه‌ای، نشست خبری تبیین برنامه ملی پزشکی خانواده و نظام ارجاع با حضور اعضای کمیته فامای دانشگاه علوم پزشکی ارومیه و جمع کثیری از خبرنگاران و اصحاب رسانه شهرستان نقده برگزار شد.

در این نشست که روز پنجشنبه ۷ خرداد ۱۴۰۵ افشانی با اشاره به رسالت رسانه‌ها در این مقطع برگزار گردید، دکتر رضا عبدالهی، مدیر شبکه حساس، نقش خبرنگاران را در انتقال صحیح بهداشت و درمان شهرستان نقده، ضمن تبیین ابعاد گسترده این طرح ملی، برنامه پزشک و خانواده را سرفصل جدیدی در خدمات‌رسانی دولتی دانست.

در ادامه این نشست، خبرنگاران دغدغه‌ها و

تداوم نهضت اطلاع‌رسانی پزشکی خانواده در نقده؛ از آموزش چهره‌به‌چهره تا تجهیز مراکز به محتواهای رسانه‌ای

راستای رساندن اطلاعات دقیق به بطن جامعه و ارتقای سواد سلامت شهروندان نقده نسبت به نظام ارجاع انجام می‌پذیرد تا مسیر استقرار کامل این برنامه هموار گردد.



مشارکت اجتماعی در برنامه ملی پزشکی خانواده، شنبه ۹ خرداد ماه، خدیجه کاظمی رئیس گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت استان به همراه رقیه عزتی کارشناس مسئول آموزش و ارتقای سلامت نقده از کلیه پایگاه های سلامت و مراکز خدمات جامع سلامت این شهرستان بازدید کردند.

در این بازدیدهای میدانی که با هدف تبیین دقیق ابعاد برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع صورت گرفت، جلسات توجیهی برای کلیه کارکنان واحدهای بهداشتی برگزار و محتواهای آموزشی استاندارد شامل فیلم، موشن‌گرافیک و پوسترهای اطلاع‌رسانی جهت اکران و توزیع، تحویل واحدها گردید. تیم اعزامی ضمن گفتگوی چهره‌به‌چهره با ارباب‌رجوع و تبیین مزایای این طرح ملی، بر استفاده حداکثری از ظرفیت داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانوار و پتانسیل‌های بصری مراکز (تلویزیون‌های محیطی) تأکید کردند. این اقدامات در



طی بازدید میدانی رئیس گروه آموزش و ارتقای سلامت استان از واحدهای بهداشتی شهرستان نقده انجام گرفت.

در راستای شتاب‌بخشی به فرآیند فرهنگ‌سازی و جلب

عزم جدی مدیریت سلامت استان برای اجرای «پزشکی خانواده» در نقده با گره‌گشایی از چالش‌های فنی و صنفی پزشکان

این نشست اظهار داشت: پزشکان عمومی ستون فقرات نظام سلامت هستند و موفقیت برنامه ملی پزشکی خانواده در گرو رضایت‌مندی و آگاهی کامل این عزیزان از ابعاد طرح است. ما در مجموعه دانشگاه تمام تلاش خود را به کار بسته‌ایم تا با تعامل نزدیک با سازمان‌های بیمه‌گر، چالش‌های احتمالی را به حداقل رسانده و بستری فراهم کنیم که پزشک بدون دغدغه معیشتی، تنها بر ارتقای سلامت خانوار تمرکز کند. نقده به عنوان یکی از قطب‌های پیشرو، الگوی موفق در اجرای نظام ارجاع خواهد بود.

در بخش پایانی این نشست، پنل پرسش و پاسخ برگزار شد و لیلا خسروی‌فر (مدیر گروه گسترش شبکه) و خانم شمس (کارشناس بیمه سلامت) به تشریح جزئیات عملیاتی ثبت اطلاعات در سامانه‌ها و نحوه ارجاع بیماران به سطوح تخصصی پرداختند.



معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان در نشست تخصصی با پزشکان عمومی شهرستان نقده به دغدغه‌های صنفی و ابهامات اجرایی پزشکان پاسخ داد.

در ادامه زنجیره برنامه‌های فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی (کمیته فاما)، روز شنبه ۹ خرداد ۱۴۰۵، شهر نقده میزبان نشست تخصصی بررسی زیرساخت‌های برنامه ملی پزشکی خانواده بود. این جلسه به ریاست دکتر ریخته‌گر، معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان و با حضور تیم مدیریتی ارشد استان، مدیر شبکه بهداشت نقده و جمع کثیری از پزشکان عمومی شاغل در مراکز بهداشتی برگزار شد. در این نشست که با هدف هم‌سویی حداکثری میان بدنه اجرایی و ستادی تشکیل شد، کارشناسان بیمه سلامت و مدیران گروه‌های فنی معاونت بهداشت به سوالات پرتکرار پزشکان در خصوص جزئیات قراردادهای، تعرفه‌ها و نحوه تعامل در نظام ارجاع پاسخ دادند. دکتر ریخته‌گر، معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان، در

لاستیک، میراثی سمی که ۵۰۰ سال بر دوش طبیعت می‌ماند به قلم خدیجه کاظمی رییس گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت



خوی، مهاباد و سایر شهرهای استان بخواهید تا از قرار دادن هر محصول کوچک در یک کیسه جداگانه پرهیز کنند و به سمت بسته بندی‌های کاغذی حرکت کنند.

دعوت به یک پوش همگانی: آذربایجان غربی بدون پلاستیک‌تغییر بزرگ از خانه‌های ما آغاز می‌شود. معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی از تمامی شهروندان دغدغه‌مند در سراسر استان دعوت می‌کند با پیوستن به چالش کاهش مصرف پلاستیک و به اشتراک‌گذاری راهکارهای خلاقانه خود، به حفظ زیبایی و پاکیزگی نگین آذربایجان کمک کنند. یادمان باشد: خاک و آب آذربایجان غربی امانتی است که باید سالم به فرزندانمان تحویل دهیم.

تفرجگاه‌های کوهستانی استان می‌شود. این حجم از آلودگی، تهدیدی مستقیم برای تنوع زیستی و امنیت غذایی منطقه است.

راهکارهای عملیاتی برای شهروندان مسئولیت‌پذیر استان

- ۱. احیای فرهنگ «ساک پارچه‌ای»:** آذربایجان غربی پیشینه غنی در استفاده از سبدها و دست‌سازه‌های بومی برای خرید داشته است. بازگشت به این فرهنگ و جایگزین کردن نایلون با ساک‌های پارچه‌ای در هنگام خرید نان و اقلام روزمره، اولین قدم بزرگ است.
- ۲. حذف بطری‌های یک‌بارمصرف در سفرهای استانی:** آذربایجان غربی قطب گردشگری است. استفاده از قمقمه‌های دائمی به جای خرید مداوم بطری‌های پلاستیکی آب‌معدنی، سالانه مانع تولید هزاران تن زباله در حاشیه جاده‌ها و تفرجگاه‌های استان می‌شود.
- ۳. نه به ملزومات پلاستیکی در اغذیه‌فروشی‌ها:** از مراکز عرضه غذا و رستوران‌های سطح استان بخواهید از ارائه نی، قاشق و چنگال پلاستیکی غیرضروری خودداری کنند.
- ۴. حمایت از خریدهای قله‌ای و بومی:** خرید محصولات کشاورزی و حبوبات به صورت فله از بازارهای محلی استان، حجم پلاستیک‌های بسته‌بندی را تا حد چشمگیری کاهش می‌دهد.
- ۵. مطالبه‌گری اجتماعی از اصناف:** از فروشندگان در بازارهای ارومیه،

در حالی که استفاده از کیسه‌های پلاستیکی تنها چند دقیقه به ما راحتی می‌بخشد، اثرات مخرب آن قرن‌ها در پهنه وسیع آذربایجان غربی، از سواحل دریاچه ارومیه تا دشت‌های حاصلخیز شمال و جنوب استان باقی می‌ماند. امروز تغییر سبک زندگی و کاهش مصرف پلاستیک، نه یک انتخاب، بلکه یک ضرورت حیاتی برای حفظ سلامت عمومی و میراث طبیعی این استان مرزی است. تحقیقات علمی نشان می‌دهد که پلاستیک‌ها هرگز به‌طور کامل در طبیعت تجزیه نمی‌شوند؛ آن‌ها فقط به ذرات میکروسکوپی به نام «میکروپلاستیک» تبدیل می‌شوند. این ذرات با نفوذ در منابع آب زیرزمینی و خاک‌های غنی کشاورزی استان، وارد چرخه غذایی شده و منشا بسیاری از بیماری‌های نوین هستند. ما با مصرف بی‌رویه پلاستیک، در واقع سلامت محصولات کشاورزی و دامی آذربایجان غربی را که شهرت جهانی دارند، با خطر جدی مواجه کرده‌ایم.

چرا باید از همین امروز در سطح استان شروع کنیم؟ آمارهای تکان دهنده نشان می‌دهد که هر ایرانی به طور متوسط روزانه ۳ عدد کیسه پلاستیکی مصرف می‌کند. با نگاهی به جمعیت بیش از ۳ میلیون نفری آذربایجان غربی، روزانه میلیون‌ها قطعه پلاستیک وارد اکوسیستم های حساسی مانند حوضه آبریز دریاچه ارومیه، رودخانه ارس و

پیام تبریک دکتر احسان ریخته گر معاون بهداشت به مناسبت عید غدیر خم



«من کنت مولا فهدا علی مولا»

غدیر، تنها یک واقعه تاریخی نیست؛ بلکه تجلی کامل ولایت، استمرار رسالت و تداوم راه هدایت بشریت است. عید غدیر خم، روزی است که پیامبر اکرم (ص) به فرمان الهی، حضرت امیرالمؤمنین علی (ع) را به عنوان جانشین خود و الگوی کامل عدالت و انسانیت معرفی کرد تا چراغ راه امت هرگز خاموش نشود.

اینجانب فرارسیدن این عید بزرگ و فرخنده را به تمامی مسلمانان، شیعیان جهان و به ویژه همکاران خدوم حوزه بهداشت استان آذربایجان غربی تبریک و تهنیت عرض می‌نمایم. امیدوارم در سایه عنایات امیرالمؤمنین (ع)، همواره در مسیر خدمت صادقانه و برقراری عدالت در سلامت، ثابت‌قدم باشیم

پیام تسلیت دکتر احسان ریخته گر معاون بهداشت به مناسبت سالروز ارتحال حضرت امام خمینی (ره)



چهاردهم خردادماه، سالروز ارتحال ملکوتی بنیان‌گذار کبیر انقلاب اسلامی، حضرت امام خمینی (ره)، یادآور سوگ جانگداز شخصیتی است که با ایمان راسخ و تکیه بر آرمان‌های الهی، مسیر عزت، استقلال و خودباوری را برای ملت ایران ترسیم کرد.

امام راحل (ره) نه تنها یک رهبر سیاسی، بلکه معلم بزرگ اخلاق و کرامت انسانی بود که با نگاهی جامع به سلامت و رفاه جامعه، خدمت به محرومین را والاترین عبادت می‌دانست. ما در حوزه بهداشت و سلامت، همواره برکات نهضت ایشان را در گسترش عدالت در سلامت و دسترسی همگانی به خدمات بهداشتی در دورترین نقاط کشور و استان عزیزمان شاهد هستیم. اینجانب ضمن تسلیت سالروز رحلت آن امام همام و گرامیداشت یاد و خاطره شهدای قیام خونین پانزدهم خرداد، بار دیگر با آرمان‌های بلند بنیان‌گذار جمهوری اسلامی و شهدای گرانقدر تجدید میثاق نموده و بر تداوم مسیر ایشان در جهت خدمت صادقانه به مردم شریف استان آذربایجان غربی تأکید می‌نمایم.

نشست قانون سلامت محله ریحان آباد با رویکرد خودمراقبتی اجتماعی

نشست، داوطلبان سلامت محله و به‌ویژه اسفندیار جان‌فدا، داوطلب متخصص و فعال در جمع اهالی محله، در پیشبرد اهداف این برنامه نقش موثری داشتند. در بخش آموزشی این برنامه، کارشناسان ستادی سلامت و محیط کار مرکز بهداشت، آموزش‌های تخصصی در زمینه معیارهای بهداشتی محیط زندگی و مضرات مصرف دخانیات ارائه کردند. همچنین کارشناس تغذیه با تبیین الگوهای صحیح تغذیه‌ای، راهکارهای عملی برای ارتقای سلامت جسمانی حاضرین را تشریح نمود. همزمان با این آموزش‌ها، خدمات گسترده‌ای در قالب میز خدمت ارائه مشاوره‌های بهداشتی و توزیع مکمل‌های دارویی و استقرار کلینیک سیار دندانپزشکی به ساکنان محله ریحان آباد ارائه شد. این اقدامات جامع، با استقبال گسترده و رضایتمندی بالای شهروندان همراه بود. این نشست با تأکید بر استمرار فعالیت‌های محله‌محور جهت افزایش تندرستی و توانمندی جامعه به پایان رسید.



کارگاه آموزشی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در محله ریحان آباد ارومیه در راستای مدیریت محله‌محور برگزار گردید. در راستای تحقق عدالت در سلامت و تقویت تاب‌آوری اجتماعی، روز شنبه ۱۶ خرداد ماه، نشست آموزشی قانون سلامت محله ریحان آباد با رویکرد خودمراقبتی اجتماعی محله‌محور در مسجد مولای متقیان برگزار گردید.

این برنامه که با محوریت گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت و مرکز بهداشت شهرستان ارومیه سازماندهی شده بود، با هدف توانمندسازی جامعه محلی و ارتقای سواد سلامت برگزار شد. در این نشست، کارشناس معاونت بهداشت ضمن تبیین جایگاه راهبردی قانون‌های سلامت، این مراکز را پایگاه استراتژیک و قلب تپنده ارتقای سلامت در محله توصیف کرد که با تمرکز بر نیازهای بومی، بستری برای تحقق عدالت در دسترسی به خدمات بهداشتی فراهم می‌آورند. در این

تأکید بر فعال‌سازی ظرفیت‌های اجتماعی در برنامه پزشکی خانواده رئیس دانشگاه علوم پزشکی طی بازدید میدانی پزشکی خانواده و نظام ارجاع شهرستان نقده مطرح نمود.



جماعات در محلات شهری و روستایی، کلید موفقیت در جذب حداکثری جامعه برای پذیرش خدمات سلامت است. در ادامه این نشست، گزارشی جامع از اقدامات صورت گرفته در حوزه فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی ارائه شد. در این راستا، دکتر افشانی مدیر روابط عمومی، خدیجه کاظمی رئیس گروه آموزش سلامت و مهندس خانداده کارشناس انفورماتیک معاونت بهداشت، گزارشی تفصیلی از محورهای اطلاع‌رسانی، فرهنگ‌سازی و میزان مشارکت اجتماعی در اجرای برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع ارائه کردند. هدف از این بازدید، بررسی میدانی چالش‌ها و دستاوردهای شهرستان نقده در راستای ارتقای دسترسی مردم به خدمات بهداشتی-درمانی و تقویت پیوند میان کادر درمان و جامعه محلی است.

در راستای پایش دقیق برنامه‌های سلامت و بهینه‌سازی نظام ارجاع، دکتر ولی زاد، رئیس دانشگاه علوم پزشکی، به همراه تیم مدیریتی و کارشناسان ارشد این مجموعه، از شهرستان نقده بازدید به عمل آوردند.

این نشست مدیریتی در دفتر دکتر رضا عبدالمهدی مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان نقده، با حضور دکتر ریخته‌گر معاون بهداشت، دکتر افشار معاون درمان و دکتر افشانی مدیر روابط عمومی دانشگاه برگزار شد.

دکتر ولی‌زاد در این جلسه با تأکید بر ضرورت گذار از خدمات غیرفعال به مراقبت های فعال، اظهار داشت: برای تحقق کامل اهداف برنامه پزشکی خانواده، باید از تمامی ظرفیت‌های موجود در منطقه بهره‌برداری کنیم. استفاده از پتانسیل بهورزان، آموزشگاه‌های بهورزی و به‌ویژه بهره‌گیری از نفوذ و اثرگذاری ائمه

تبیین برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع در نشست تخصصی رابطین ادارات و سازمان‌های شهرستان نقده



سلامت معاونت بهداشت، با حضور فعال در نشست، ضمن پاسخگویی به پرسش‌های تخصصی رابطین، بر اهمیت مشارکت فعال سازمان‌ها در ترویج فرهنگ سلامت تأکید کردند. ایشان در این نشست از رابطین تخصصی درخواست نمود تا از ظرفیت‌های ارتباطی موجود در هر سازمان، از جمله سایت‌های سازمانی، بولتن‌های اداری و نمایشگرهای تلویزیونی، برای اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی در خصوص برنامه پزشکی خانواده استفاده نمایند تا این پیام به طور گسترده به کارکنان و مراجعین منتقل شود. در ادامه این نشست، مهندس ذوالفقاری با اعلام آمادگی کامل، خبر داد که در آینده نزدیک و با همکاری واحد آموزش سلامت نقده، جلسات آموزشی تخصصی در محل ادارات و سازمان‌های مختلف برگزار خواهد شد تا آموزش‌های لازم به صورت مستقیم و در محیط کار به کارکنان ارائه گردد.

جلسه آموزشی، توجیهی و فرهنگ‌سازی با محوریت «برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع» برای رابطین تخصصی ادارات و سازمان‌های شهرستان نقده برگزار گردید.

روز شنبه ۱۶ خرداد ماه، در راستای هم‌سویی سازمان‌ها با اهداف نظام سلامت، جلسه آموزشی، توجیهی و فرهنگ‌سازی با محوریت «برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع» برای رابطین تخصصی ادارات و سازمان‌های شهرستان نقده برگزار گردید.

این نشست که با تلاش و سازمان‌دهی رقیه عزتی (کارشناس مسئول واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت نقده) و مهندس ذوالفقاری (کارشناس مسئول گسترش مرکز بهداشت نقده) برگزار شد، با هدف تسهیل دسترسی کارکنان و مراجعین ادارات به خدمات بهداشتی-درمانی جامع صورت گرفت.

در این جلسه، خدیجه کاظمی، رئیس گروه آموزش و ارتقای

برگزاری جلسه بازنگری ساختار واحدهای ارائه دهنده خدمات در شهرستانهای

مشگین شهر و نقده در راستای اجرای برنامه ملی پزشکی خانواده و نظام ارجاع



در این جلسه که با موضوع بازنگری ساختار واحدهای ارائه دهنده خدمت در برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع در شهرستانهای مشگین شهر از دانشگاه علوم پزشکی اردبیل و شهرستان نقده از دانشگاه علوم پزشکی ارومیه و با حضور تیم مدیر و کارشناسی گروه ساختار وزارت (دکتر طاهری، رهبری و مهندس قلعه ای) و مدیر و کارشناسان گسترش دانشگاههای علوم پزشکی اردبیل و ارومیه (لیلا خسروی فر و علی حمزه زاده) در روز یکشنبه مورخه ۱۷ خرداد ماه ۱۴۰۵ در محل معاونت بهداشت دانشگاه برگزار شد. بر اساس آخرین ضوابط موجود، واحدها و نیروهای انسانی مورد نیاز (پزشک، دندانپزشک، ماما، مراقب سلامت، کارشناس روان و تغذیه، محیط و حرفه ای و ...) برای اجرای هر چه بهتر برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع پیش بینی شد.

مصاحبه دکتر ولی زاد رئیس دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی

با واحد خبر صدا و سیمای استان روز ۱۸ خرداد در خصوص

برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع در شهرستان نقده



سوالات رایج مردم در باره پزشک خانواده و نظام ارجاع به قلم لیلا خسروی فر مدیر گروه گسترش شبکه معاونت بهداشت



لازم است لازم است سریعاً به مراکز بیمه

مراجعه نمایید و با توجه به تسهیلاتی

که در نظر گرفته شده است نسبت به

بیمه نمودن خانواده خود اقدام نمایید.

آیا اطلاعات پزشکی من محرمانه می ماند؟

بله. دسترسی به اطلاعات سلامت

محدود و براساس مجوزها انجام می شود.

می نماید (انتخاب کند).

اگر از پزشکم راضی نبودم چه؟ امکان تغییر پزشک خانواده وجود

دارد، اما محدودیت زمانی و تعداد دفعات تغییر وجود دارد.

اگر مسافرت باشم چه؟ در شرایط اورژانسی می توانید از نزدیک ترین

مرکز درمانی خدمت بگیرید. برای خدمات عادی نیز امکان دریافت

خدمت به عنوان مهمان وجود دارد.

اگر اورژانسی شدم باز هم باید ارجاع بگیرم؟ خیر. در شرایط

اورژانس مراجعه مستقیم به بیمارستان امکان پذیر است و نیازی به

ارجاع نمی باشد.

اگر شب مریض شوم چه؟ در خارج از ساعات کاری پزشک خانواده

می توانید به مراکز شبانه روزی یا اورژانس مراجعه کنید.

اگر پزشک خانواده من به هر علتی حضور نداشت و من مریض شدم

چکار باید بکنم؟ تمامی پزشکان خانواده یک نفر پزشک جانشین نیز

به شما معرفی خواهند کرد که در صورت نبود به پزشک جانشین

تشریف ببرید و جای نگرانی ندارد.

آیا خدمات گران تر می شود؟ هدف برنامه کاهش هزینه های

غیر ضروری برای مردم و استفاده بهینه از پوشش بیمه است.

اگر بیمه نداشته باشم چه؟ برای ورود کامل به برنامه پوشش بیمه پایه

پزشک خانواده چیست؟ پزشک خانواده اولین نقطه مراجعه شما در

نظام سلامت است که خدمات بهداشتی و درمانی اولیه، پیگیری

درمان و در صورت نیاز ارجاع به متخصص را انجام می دهد.

آیا از این به بعد نمی توانم مستقیم متخصص بروم؟ برای بهره مندی

آسان تر و کم هزینه تر از خدمات تخصصی مسیر شما از طریق

پزشک خانواده پیش بینی شده است ولی اگر از این مسیر استاندارد

اقدام نکنید باید هزینه و وقت بیشتری صرف کنید.

چرا باید اول پزشک خانواده را ببینم؟ پزشک خانواده به عنوان

پزشکی که شما را و سوابق سلامت شما را کامل می داند می تواند

تشخیص اولیه بیماری شما را سریعتر و کم هزینه تر کند و به جای

اینکه در هر بار مراجعه به متخصص هر بار از شما شرح بیماری

آزمایشات و ... را درخواست کند به راحتی به پرونده سلامت شما

مراجعه و با توجه به سوابق اقدام لازم را انجام خواهد داد.

آیا انتخاب پزشک خانواده اجباری است؟ برای استفاده کامل از

مزایای برنامه و مسیر ارجاع، ثبت نام و انتخاب پزشک خانواده ضروری

است در غیر این صورت هزینه ها خارج از پوشش بیمه ای خواهد بود.

خودم می توانم پزشک خانواده انتخاب کنم؟ بله. خانوار می تواند از

پزشکان موجود در محدوده جغرافیایی (که مرکز بهداشت معرفی

پایش میدانی برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع در نقده با حضور تیم عالی وزارت بهداشت

سازی، اطلاع رسانی و مشارکت اجتماعی برای اجرای برنامه

پزشکی خانواده و نظام ارجاع در سطح استان با محوریت شهرستان

نقده ارائه کرد. همچنین دکتر عبدالهی مدیر شبکه بهداشت و

درمان نقده به تشریح وضعیت اجرایی برنامه در شهرستان، چالش

های موجود و پتانسیل های ارتقای سلامت در منطقه پرداخت.

دکتر کوروش فرزین، معاون فنی معاونت بهداشت وزارت بهداشت،

در این نشست ضمن ارزیابی شاخص های پایش شده، بر اهمیت

بخش خصوصی تاکید کرد و نقش و جایگاه آن را در تداوم این طرح

کلیدی دانست. وی تصریح کرد: دو بازوی اصلی برنامه پزشکی

خانواده و نظام ارجاع، گیرندگان خدمت و ارائه دهندگان خدمت

هستند که در صورت توجیه هر کدام از این گروه ها، این افراد خود به

ترویج کننده این برنامه تبدیل خواهند شد.

گفتنی است در این پایش میدانی، تیمی متشکل از ۱۰ نفر از جمله

مهندس باقرنژاد (کارشناس پزشک خانواده مرکز مدیریت شبکه)،

دکتر قاسمی (رئیس گروه پرونده الکترونیک)، مهندس مقدسی

(مدیر معاونت توسعه)، دکتر ربانی (مدیر مرکز بودجه)، دکتر

فردوسی (مسئول اداره نظارت بر درمان وزارت و نماینده معاونت

درمان)، دکتر سیما امیرحسینی (شورای عالی سلامت و امنیت

غذایی)، مهندس نجفی (بیمه تأمین اجتماعی) و مهندس میرغفاری

(بیمه سلامت)، دکتر فرزین را همراهی کردند.



تیم پایش کشوری وزارت بهداشت به سرپرستی دکتر کوروش

فرزین، معاون فنی معاونت بهداشت وزارت بهداشت، صبح روز پنج

شنبه ۲۱ خرداد ماه از زیرساخت های بهداشتی و درمانی شهرستان

نقده بازدید کرد. در راستای ارزیابی دقیق روند اجرایی طرح ملی

برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع، تیم پایش کشوری وزارت

بهداشت به سرپرستی دکتر کوروش فرزین، معاون فنی معاونت

بهداشت وزارت بهداشت، صبح روز پنجشنبه ۲۱ خرداد ماه از

زیرساخت های بهداشتی و درمانی شهرستان نقده بازدید کرد.

این هیئت عالی رتبه که متشکل از ۱۰ مدیر و کارشناس ارشد

کشوری بود، با همراهی دکتر ریخته گر، معاون بهداشت دانشگاه

علوم پزشکی آذربایجان غربی و جمعی از مدیران استانی، با حضور

در مرکز خدمات جامع سلامت شهری شفا، پایگاه سلامت نسترن،

مرکز خدمات جامع سلامت روستایی میرآباد و کلینیک تخصصی

بیمارستان امام خمینی (ره) نقده، از نزدیک وضعیت استقرار پرونده

الکترونیک سلامت و جریان ارائه خدمت در برنامه پزشکی خانواده

و نظام ارجاع و فرهنگ سازی، اطلاع رسانی و مشارکت اجتماعی

(فاما) را مورد پایش قرار دادند.

در نشست تخصصی که قبل از پایش میدانی در سالن جلسات

بیمارستان حضرت فاطمه (س) نقده برگزار شد، دکتر افشانی دبیر

کمیته فامای دانشگاه علوم پزشکی گزارش جامعی از فرهنگ

نقده می تواند الگویی برای فرهنگ سازی، اطلاع رسانی در سطح کشور باشد



عملکرد کمیته فاما را بسیار عالی ارزیابی کرد و ابتکاراتی چون تولید پیام های آگاهی بخش مبتنی بر هویت بومس و قومی مردم، پاسخگویی به سوالات پرتکرار در قالب بروشور، تلاش در جلب مشارکت نهادهای مردمی و نظارتی و همراهی رسانه ها را عوامل مهمی در کمک به استقرار و نهادینه شدن برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع در شهرستان نقده دانست.

مهندس باقرنژاد (کارشناس پزشک خانواده مرکز مدیریت شبکه) در ادامه این نشست، ضمن تمجید از همدلی نیروها، پیشنهاد داد اقدامات خلاقانه کمیته فامای نقده به عنوان الگو برای سایر شهرستان های منتخب کشور در وینار کشوری ارائه شود.

این نشست تخصصی پس از پرسش و پاسخ حاضرین و اتخاذ تصمیمات نهایی برای بهبود فرآیندها در فیلد اجرایی به کار خود پایان داد. گفتنی است در این نشست معاون بهداشت، درمان، توسعه، مسئول حراست دانشگاه، مدیریت آمار و انفورماتیک و مدیران ارشد دانشگاه علوم پزشکی، همچنین دکتر جعفری مدیر کل بیمه سلامت استان آذربایجان غربی و دکتر موسوی معاون درمان بیمه تامین اجتماعی حضور داشتند که بعد از ارائه گزارش تیم پایش وزارتی، مدیر کل بیمه سلامت استان و معاون درمان بیمه تامین اجتماعی استان به ارائه نقطه نظرات و پیشنهادات راهبردی نمودند.

روز پنجشنبه ۲۱ خرداد ماه، پس از اتمام پایش میدانی تیم پایش وزارت بهداشت از شهرستان نقده، نشست تخصصی جمع بندی با حضور این تیم پایش وزارت بهداشت و دکتر محمدامین ولی زاد، رئیس دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی و مدیران ارشد دانشگاهی و مدیر کل بیمه سلامت و معاون درمان بیمه تامین اجتماعی استان در مرکز استان برگزار شد.

دکتر ولی زاد در ابتدای این نشست با خوشامدگویی به دکتر فرزین، رئیس تیم پایش نقده و سراب و هیات همراه، اظهار داشت: آذربایجان غربی خاستگاه بهداشت جامعه نگر در ایران است؛ وجود اولین بهورز، اولین آموزشگاه بهورزی و نخستین خانه بهداشت در این استان گواه این پیشینه است. وی با ابراز خرسندی از انتخاب نقده به عنوان یکی از ۲۰ شهر منتخب کشور افزود: دانشگاه علوم پزشکی با مشارکت تمامی معاونت ها و راهبری وزارت بهداشت، آمادگی کامل برای اجرای دقیق برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع را دارد تا مردم فهیم نقده از مزایای آن مستفیض شده و عدالت در سلامت محقق گردد.

دکتر کوروش فرزین، معاون فنی معاونت بهداشت وزارت بهداشت نیز در این جلسه با اشاره به بازه زمانی پایش ها گفت: ۱۰ تیم کارشناسی تا ۲۵ خرداد موظف به پایش میدانی شهرستان های منتخب بودند تا از نزدیک با وضعیت همکاران در فیلد آشنا شده و مشکلات احتمالی را مرتفع کنند. وی ضمن تمجید از عملکرد استان افزود: فرهنگ سازی و اطلاع رسانی برنامه به طور کامل انجام شده و اجرای برنامه SDH (مؤلفه های اجتماعی مؤثر بر سلامت) همزمان با پزشکی خانواده در نقده بسیار عالی بوده است.

در ادامه این نشست دکتر قاسمی (رئیس گروه پرونده الکترونیک وزارت) با تأکید بر عملکرد درخشان نقده، از فرهنگ سازی بسیار عالی و اجرای چهار ویزیت رایگان در سطح یک برنامه خبر داد.

دکتر سیما امیرحسینی (شورای عالی سلامت و امنیت غذایی):

روز پنجشنبه ۲۱ خرداد ماه، پس از اتمام پایش میدانی تیم پایش وزارت بهداشت از شهرستان نقده، نشست تخصصی جمع بندی با حضور این تیم پایش وزارت بهداشت و دکتر محمدامین ولی زاد، رئیس دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی و مدیران ارشد دانشگاهی و مدیر کل بیمه سلامت و معاون درمان بیمه تامین اجتماعی استان در مرکز استان برگزار شد.

دکتر ولی زاد در ابتدای این نشست با خوشامدگویی به دکتر فرزین، رئیس تیم پایش نقده و سراب و هیات همراه، اظهار داشت: آذربایجان غربی خاستگاه بهداشت جامعه نگر در ایران است؛ وجود اولین بهورز، اولین آموزشگاه بهورزی و نخستین خانه بهداشت در این استان گواه این پیشینه است. وی با ابراز خرسندی از انتخاب نقده به عنوان یکی از ۲۰ شهر منتخب کشور افزود: دانشگاه علوم پزشکی با مشارکت تمامی معاونت ها و راهبری وزارت بهداشت،



همایش بزرگ پیاده روی در نقده؛ گامی بلند برای نشاط اجتماعی و تبیین برنامه ملی پزشکی خانواده

دسترسی به خدمات باکیفیت همزمان با حفاظت مالی از خانواده ها بهره مند شوند. یکی از بخش های برجسته این همایش، برپایی چادرهای سلامت توسط شبکه بهداشت و درمان نقده بود. در این ایستگاه ها علاوه بر ارائه خدماتی نظیر اندازه گیری فشار خون و قند خون، غرفه های آموزشی ویژه ای جهت معرفی برنامه پزشکی خانواده توسط مراقبین سلامت دایر شد.

گفتنی است دکتر افشانی، مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی استان و خدیجه کاظمی، رئیس گروه آموزش سلامت معاونت بهداشت، به عنوان اعضای کمیته فاما (فرهنگ سازی و اطلاع رسانی) در کنار تیم سلامت نقده در این چادرها حضور یافته و ضمن نظارت مستقیم بر فرآیند آموزش، در مسیر فرهنگ سازی این طرح ملی مشارکت و همکاری نمودند.

در پایان این رویداد بزرگ، به قید قرعه جوایز نفیسی به شرکت کنندگان اهدا شد. این جوایز به همت اداره ورزش و جوانان و با مشارکت و هم افزایی نهادهای دولتی شهرستان نقده جهت ارج نهادن به حضور مردم و ترویج فرهنگ ورزش همگانی تهیه و توزیع گردید.



شهرستان نقده (سلدوز) روز جمعه ۲۲ خرداد ماه، شاهد یکی از بزرگترین رویدادهای فرهنگی-ورزشی خود بود. همایش بزرگ پیاده روی خانوادگی با هدف ایجاد شور و نشاط اجتماعی و با حضور پرشور هزاران نفر از مردم فهیم این شهرستان و جمعی از مسئولین استانی و شهرستانی برگزار گردید.

مهندس امیر جعفری، فرماندار نقده، در این همایش ضمن تقدیر از حضور حماسی مردم، به رویداد مهم حوزه بهداشت در این شهرستان اشاره کرد و گفت: برنامه ملی "پزشکی خانواده و نظام ارجاع" از ۲۵ خرداد ماه به طور رسمی در شهرستان نقده آغاز می شود. این برنامه علاوه بر در نظر گرفتن مشوق های مالی و درمانی، گامی اساسی در جهت تحقق عدالت در سلامت و دسترسی عادلانه شهروندان به خدمات مطلوب بهداشتی است.

در ادامه، دکتر ولی زاد، رئیس دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی که در این همایش حضور داشت، در سخنرانی در جمع پرشور مردم، بر اهمیت این طرح راهبردی تأکید کرد و افزود: اجرای این برنامه یک فرصت طلایی برای مردم عزیز است تا از مزایای مراقبت های فعال و نظام ارجاع برای تأمین سلامت پایدار و

شهرستان نقده نمره قبولی گرفت



سرپرست تیم پایش وزارت بهداشت عنوان کرد. دکتر فرزین با قدردانی از تلاش های انجام شده در شهرستان

تیم ارزیابی و پایش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ۲۱ خرداد ماه سال جاری با حضور در شهرستان نقده، این شهرستان صورت گرفته و نقده در زمینه استقرار برنامه روند استقرار و آمادگی اجرای برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع سلامت را مورد بررسی قرار داد.

سرپرست تیم پایش وزارت بهداشت و معاون فنی مرکز برای سایر مناطق کشور باشد.

مدیریت شبکه وزارت بهداشت، در پایان نشست تخصصی ارزیابی این برنامه اظهار کرد: تیمی متشکل از کارشناسان حوزه های مختلف وزارت بهداشت از ساعات اولیه صبح با حضور در مراکز ارائه خدمت و برگزاری جلسات متعدد، روند استقرار برنامه پزشک خانواده را در این شهرستان مورد ارزیابی قرار دادند.

قدردانی دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی از معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی



نقدیر مشاور وزیر و دبیر شورای عالی سلامت و امنیت غذایی کشور از معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی

✓ دکتر سید حسن امامی رضوی، مشاور وزیر و دبیر شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، طی نامه‌ای خطاب به دکتر احسان ریخته‌گر، ضمن قدردانی از حضور فعال و سازنده وی در مجامع سلامت استانی، از حمایت‌های راهبردی و رویکرد سازنده معاون بهداشت دانشگاه در راستای پیشبرد اهداف و برنامه‌های شورای عالی سلامت و امنیت غذایی که نلشی کلیدی در دستیابی به اهداف عالی نظام سلامت و ارتقای بهره‌وری در این حوزه‌ها تدبیر نمود،

در متن این نامه از حمایت‌های راهبردی و رویکرد سازنده دکتر ریخته‌گر در راستای پیشبرد اهداف و برنامه‌های شورای عالی سلامت و امنیت غذایی که نقشی کلیدی در دستیابی به اهداف عالی نظام سلامت و ارتقای بهره‌وری در این حوزه تقدیر گردید.

دکتر سید حسن امامی رضوی، مشاور وزیر و دبیر شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، طی نامه‌ای خطاب به دکتر احسان ریخته‌گر، ضمن قدردانی از حضور فعال و سازنده وی در مجامع سلامت استانی، بر نقش حیاتی مدیریت‌های استانی در تحقق اهداف کلان نظام سلامت تأکید کرد.

گامی نو در توانمندسازی جامعه؛ تدوین نقشه راه آموزش همگانی پیشگیری از سرطان در آذربایجان غربی

برگزاری کمیته علمی-اجرایی آموزش همگانی پیشگیری و کنترل سرطان در معاونت بهداشت روز سه‌شنبه ۲۶ خرداد ماه، نشست کمیته علمی-اجرایی آموزش همگانی راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری و کنترل سرطان به ریاست دکتر بانی، معاون فنی معاونت بهداشت و با حضور مدیران و رؤسای گروه‌های فنی در سالن اجتماعات این معاونت برگزار شد. در ابتدای این نشست، دکتر بانی با تأکید بر اهمیت استراتژیک مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



گام بلند دولت چهاردهم برای تحقق عدالت در سلامت؛ آغاز مرحله جدید برنامه پزشکی خانواده از اول تیرماه

پزشکی منتخب کشور و شهرهای تابعه آن‌ها افتتاح شود. رئیس‌جمهور در این وینار بر لزوم هماهنگی کامل بین سازمان‌های بیمه‌گر و دانشگاه‌های علوم پزشکی برای کاهش هزینه‌های درمانی مردم و ارتقای کیفیت خدمات بهداشتی تأکید کرد. با اجرای این طرح از ابتدای تیرماه، انتظار می‌رود دسترسی مردم به مراقبت‌های اولیه سلامت بهبود یافته و فرآیند ارجاع بیماران به سطوح تخصصی با سهولت و پوشش بیمه‌ای کامل‌تری صورت پذیرد.



اجتماعی و اعضای تیم کشوری حضور داشتند. در جریان این وینار، دکتر محمدامین ولی‌زاد، رئیس دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، به همراه اعضای ستاد استانی برنامه پزشکی خانواده آذربایجان غربی، به صورت برخط شرکت نموده و آمادگی کامل این استان را برای اجرای بهینه برنامه اعلام کردند. در این جلسه مقرر گردید مرحله جدید و عملیاتی برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع از تاریخ *اول تیرماه سال جاری* به‌طور رسمی در ۲۰ دانشگاه علوم

روز، سه‌شنبه ۲۶ خرداد ماه ۱۴۰۵، ستاد اجرایی برنامه ملی پزشکی خانواده و نظام ارجاع با حضور عالی‌ترین مقامات اجرایی کشور در محل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تشکیل جلسه داد. در این نشست راهبردی که به صورت وینار سراسری برگزار شد، دکتر مسعود پزشکیان (رئیس‌جمهور)، دکتر محمدرضا ظفرقندی (وزیر بهداشت)، مهندس موهبتی (معاون توسعه وزارت بهداشت)، مدیران ارشد وزارتی، مدیران کل سازمان‌های بیمه سلامت و تأمین

گامی بلند برای سلامت محرومان؛ انعقاد تفاهم‌نامه همکاری میان کمیته امداد و دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی



ظرفیت سراج، بحث خودمراقبتی، پزشکی خانواده، دهان و دندان و ... اشاره کرد. این نشست با امضای تفاهم‌نامه مشترک بین دو سازمان ادامه یافت و قرار شد سوپروایزرهایی از دو سازمان جهت رصد ماهانه مصوبات تعیین شود.

هزار خانوار تحت پوشش کمیته امداد وجود دارد که کمیته امداد استان در زمینه آموزش بهداشت به خانوارهای تحت پوشش کمیته امداد و توانمندسازی مددجویان رتبه اول در کشور کسب نموده است. دکتر ریخته‌گر در این نشست ضمن تسلیت ایام سوگواری سالار شهیدان گفت: سلامتی یک موضوع چند بعدی بوده که قناعت‌پذیر نیست و بحث عدالت در سلامت از مقوله‌های مهم بوده بطوریکه شرایط عادلانه برای سلامت است. وی به نکات مهم در این تفاهم‌نامه از جمله

دانشگاه علوم پزشکی و دکتر محمدزاده مدیر کل کمیته امداد امام خمینی و حضور مدیران ارشد کمیته امداد و مدیران و رؤسای گروه‌های فنی معاونت بهداشت انجام شد. این تفاهم‌نامه بستری برای هم‌افزایی ظرفیت‌های درمانی و بهداشتی جهت خدمت‌رسانی عادلانه به نیازمندان استان خواهد بود. در این نشست دکتر محمدزاده مدیر کل کمیته امداد امام خمینی استان ضمن تقدیر از زحمات معاونت بهداشت در طی سال گذشته در اجرای تفاهم‌نامه بهداشت و درمان گفت در استان ۹۸



با هدف بهبود شاخص‌های سلامت و ارتقای کیفیت زندگی خانواده‌های تحت حمایت، روز چهارشنبه ۲۷ خرداد نشست مشترک به منظور امضای تفاهم‌نامه مشترک در با حضور دکتر ریخته‌گر معاون بهداشت

برگزاری نشست تخصصی ارتقای کیفیت خدمات پزشکی خانواده روستایی و مدیریت منابع مالی در شهرستان‌ها



فنی معاونت بهداشت، به تشریح راهکارهای عملی برای کاهش تعديلات بیمه‌ای پرداخت و بر لزوم تعامل فعالانه کارشناسان بیمه در پایش‌های مشترک تأکید کرد تا از بروز خطاهای اداری و مالی پیشگیری شود.

در بخش فنی این نشست، گزارش تحلیلی جامع از تعديلات بیمه‌ای توسط کارشناسان گروه پزشک خانواده ارائه شد. همچنین، هر یک از شهرستان‌ها با ارائه گزارش‌های موردی، علل بروز تعديلات در حوزه خود را بررسی نمودند. در پایان این جلسه، تمامی مدیران شهرستان‌ها متعهد شدند که با اتخاذ رویکردهای نظارتی دقیق‌تر، در سال جاری گام‌های موثری در جهت کاهش چشمگیر تعديلات بیمه‌ای بردارند.

در راستای بهبود کیفیت خدمات بهداشتی-درمانی در مناطق روستایی و بهینه‌سازی مدیریت منابع، روز چهارشنبه ۲۷ خردادماه ۱۴۰۵، نشستی با حضور دکتر ریخته‌گر (معاون بهداشت)، دکتر بانی (معاون فنی)، رؤسای مراکز بهداشت و مدیران گسترش شهرستان‌ها برگزار گردید. محور اصلی این نشست، بررسی تعديلات و اعمال کسورات توسط اداره کل بیمه سلامت و راهکارهای پیشگیری از آن بود.

در این جلسه، دکتر ریخته‌گر با تأکید بر لزوم ارتقای استانداردهای خدماتی، اظهار داشت که نظارت دقیق بر کیفیت خدمات و مدیریت صحیح منابع، پیش‌شرط دستیابی به سلامت پایدار در جامعه روستایی است. در ادامه، دکتر بانی، معاون

پیام های آموزشی در خصوص عوارض مصرف نمک های رنگی تهیه شده در گروه آموزش ارتقاء و سلامت معاونت بهداشت



۲۰. در کارخانه های تولید نمک، از وایتکس برای سفید کردن نمک استفاده نمی شود.
۲۱. ید برای ساخت هورمون های تیروئید و تنظیم سوخت و ساز بدن ضروری است. نمک یددار، ید بدن را تامین می کند.
۲۲. کمبود ید در بارداری، باعث سقط جنین، مرده زایی و ناهنجاری های بدو تولد می شود.
۲۳. کمبود ید در کودکان، باعث عقب ماندگی ذهنی و جسمی و کاهش بهره هوشی می شود.
۲۴. گواتر (بزرگ شدن غده تیروئید) شایع ترین علامت کمبود ید در بدن است نمک یددار، ید بدن را تامین می کند.
۲۵. نمک تصفیه شده یددار، از کم کاری تیروئید در نوزادان جلوگیری می کند.
۲۶. کمبود ید در مادران باردار، ضریب هوشی جنین را کاهش می دهد.
۲۷. نمک دریا و سنگ نمک، ید کافی برای پیشگیری از گواتر و عقب ماندگی ذهنی ندارند.
۲۸. تنها راه ساده، کم هزینه و مؤثر برای پیشگیری از کمبود ید، مصرف نمک تصفیه شده یددار است.
۲۹. نان های حجیم و فانتزی به دلیل داشتن جوش شیرین، نمک پنهان زیادی دارند.
۳۰. یک ساندویچ سوسیس و کالباس می تواند تا ۳ گرم نمک داشته باشد؛ تقریباً به میزان مجاز نمک روزانه.
۳۱. چیپس، پفک، آجیل شور و تخمه شور از مهم ترین منابع نمک پنهان در میان تنقلات هستند.
۳۲. سس های سالاد، سس کچاپ و سس سویا مقدار زیادی نمک و قند پنهان دارند.
۳۳. خیارشور، زیتون شور و ترشی های پرنمک را در حد بسیار کم مصرف کنید.
۳۴. غذاهای کنسرو شده مانند سوپ آماده و رب گوجه فرنگی، نمک پنهان بالایی دارند.
۳۵. برچسب مواد غذایی را بخوانید؛ اگر سدیم در ۱۰۰ گرم بیشتر از ۵۰۰ میلی گرم بود، یعنی پرنمک.
۳۶. نمک یددار را در پایان پخت به غذا اضافه کنید تا ید آن حفظ شود.
۳۷. به جای نمک، از آبلیمو، آبغوره، سرکه، سیر و سبزی های معطر برای طعم دار کردن غذا استفاده کنید.

۳۸. نمکدان را از سفره جمع کنید تا وسوسه نمک زدن دوباره به غذا نداشته باشید.
۳۹. قبل از اضافه کردن نمک، غذا را بچشید؛ شاید به نمک نیاز نداشته باشد.
۴۰. نان سبوس دار و کم نمک را جایگزین نان های فانتزی و حجیم کنید.
۴۱. به جای فست فود، سوسیس و کالباس، غذاهای تازه و خانگی بخورید.
۴۲. آجیل خام و بی نمک را جایگزین آجیل شور و چیپس کنید.
۴۳. اگر غذای کم نمک در ابتدا بی مزه است، تسلیم نشوید؛ بعد از چند هفته ذائقه شما عادت می کند.
۴۴. نمک دریا فشار خون را کم نمی کند؛ چون سدیم (عامل افزایش دهنده فشار خون) دارد.
۴۵. نمک صورتی معجزه نمی کند؛ مقدار مواد معدنی آن در مصرف روزانه ناچیز است.
۴۶. سنگ نمک نه طبیعی تر است و نه سالم تر؛ حاوی گچ، شن و فلزات سنگین (عوامل ایجاد کننده بیماری) است.
۴۷. نمک یددار باعث سرطان نمی شود؛ بلکه از گواتر و عقب ماندگی ذهنی جلوگیری می کند.
۴۸. نمک تصفیه شده کارخانه ای، سمی نیست؛ بلکه ناخالصی های مضر از آن گرفته شده است.
۴۹. مصرف نمک دریا و نمک صورتی در مادران باردار، خطر کم کاری تیروئید در نوزاد را افزایش می دهد

۱. مصرف زیاد هر نوع نمکی، فشار خون را بالا می برد.
۲. فشار خون بالا به تنهایی عامل حدود نیمی از سکته های قلبی و مغزی در جهان است.
۳. نمک زیاد، مایعات را در بدن نگه می دارد و به دیواره رگ های قلب و مغز آسیب می زند.
۴. مصرف زیاد نمک، خطر پوکی استخوان را افزایش می دهد چون کلسیم را از کلیه دفع می کند.
۵. غذاهای شور و پرنمک، مخاط معده را تخریب کرده و خطر سرطان معده را بالا می برند.
۶. در ژاپن که غذاهای شور و دودی رایج است، سرطان معده دومین سرطان کشنده محسوب می شود.
۷. مصرف زیاد نمک عامل خطر ایجاد کننده فشار خون بالا، سکته قلبی و مغزی، پوکی استخوان، سرطان معده و بیماری کلیوی است.
۸. کاهش مصرف نمک، حدود ۲ کیلوگرم از وزن اضافی ناشی از نگه داری آب در بدن را کم می کند.
۹. مصرف بیش از حد نمک، به کلیه ها فشار می آورد و خطر نارسایی کلیه را افزایش می دهد.
۱۰. نمک زیاد، قاتل خاموش است.
۱۱. هر فرد بزرگسال سالم، حداکثر ۵ گرم نمک در روز (حدود یک قاشق مرباخوری) می تواند مصرف کند.
۱۲. میانگین مصرف نمک در ایران ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز است؛ دو تا سه برابر حد مجاز.
۱۳. تنها نمک مجاز برای مصرف، نمک تصفیه شده یددار است؛ بقیه نمک ها ممنوع.
۱۴. نمک تصفیه شده یددار، دارای پروانه بهداشت از وزارت بهداشت و علامت استاندارد استفاده کنید.
۱۵. نمک دریا و سنگ نمک چون تصفیه نمی شوند، دارای گچ، شن، خاک و فلزات سنگین (عوامل ایجاد کننده بیماری) هستند.
۱۶. همه نمک ها (سنگ نمک، نمک دریا، صورتی، ..) سدیم دارند. سدیم عامل افزایش فشار خون است.
۱۷. مقدار مواد معدنی مفید موجود در نمک دریا، صورتی، .. آنقدر کم است که در مصرف روزانه تأثیری ندارد.
۱۸. نمک تصفیه شده یددار، تنها راه رساندن ید کافی به بدن برای پیشگیری از گواتر است.
۱۹. نمک های رنگی، سنگ نمک و نمک دریا، ید کافی ندارند و نیاز بدن را تأمین نمی کنند.

ماه محرم، ماه بازگشت به اصالت های انسانی و یادآوری والاترین معنای عشق و خدمت به انسان هاست.



این مطلب در پیام تسلیت معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان به مناسبت ایام حزن و اندوه محرم و سوگواری سالار شهیدان عنوان شده است.

مراکز بهداشت و خانه های بهداشت، شبانه روز برای سلامت مردم تلاش می کنند. سربازان گمنام سلامت در عرصه بهداشت، که با روحیه ایثار و فداکاری که در نهاد عاشورا جاری است، در کنار مردم و برای تندرستی و سلامت مردم تلاش می کنند و با الگوبرداری از سیره عاشورایی، مفهوم خدمت به خلق را در عمل به تصویر می کشند. از درگاه ایزد منان، توفیق یارانگی در راه حق و تداوم خدمت صادقانه به مردم را برای تمامی همکاران عزیز مسئلت می طلبم.

ماه محرم، ماه بازگشت به اصالت های انسانی و یادآوری والاترین معنای عشق و خدمت به انسان هاست. ماه غم و اندوه محرم و ایام سوگواری سالار شهیدان، یادآور والاترین درس های ایثار، فداکاری و ایستادگی در راه حقیقت هستیم. در این ایام حزن انگیز، صمیمانه تسلیت های خود را به پیشگاه حضرت ولی عصر (عج)، تمامی مسلمانان و به ویژه کلیه کارکنان ارجمند نظام سلامت و همکاران خدوم عرصه بهداشت در سراسر استان ابراز می نمایم. کسانی که با صبر و ایثاری مثال زدنی، در گوشه و کنار استان، در

مطالبی در مورد بیماریهای منتقله از طریق آب و غذا به قلم لیدا ستار نژاد کارشناس پیشگیری و مبارزه با بیماری های واگیر معاونت بهداشت



بیش از ۲۰۰ نوع بیماری از طریق غذا منتقل می‌شود:

تخمین زده شده که سالانه ۵/۱ میلیون کودک بر اثر ابتلا به اسهال فوت می‌کنند و بیشتر این بیماری‌ها از طریق آلودگی‌های آب و غذا است که با تهیه درست و مناسب غذا می‌توان از آن‌ها جلوگیری کرد-همه افراد جامعه با هر شغلی در بهداشت مواد غذایی نقش مهمی دارند: آلودگی مواد غذایی می‌تواند در هر مرحله از مزرعه تا میز غذا خوری خانواده پیش آید. کشاورز، پرسنل کارخانه‌های فرآوری محصولات غذایی، فروشندگان ها و مصرف کنندگان و هر فردی که در نگهداری و تحویل مواد غذایی نقشی دارد باید اقدامات بهداشتی را در زنجیره غذایی رعایت کند.

جزء حیاتی برای پیشگیری از شیوع بیماری‌ها رعایت بهداشت در خانه است و زنان به عنوان تهیه‌کنندگان وعده‌های غذای خانواده در بسیاری از جوامع بعنوان اهداف اصلی آموزش بهداشت مواد غذایی هستند.

کلید های طلایی برای دستیابی به غذای سالم‌تر و ایمن‌تر

- همیشه نظافت را رعایت کنید. بیشتر میکروب‌های موجود در محیط زیست بی‌خطر هستند اما با این وجود میکروب‌های زبان آور بسیاری نیز به طور گسترده در خاک، آب، بدن حیوانات و انسان یافت می‌شوند که از طریق دست‌ها و وسایل منتقل می‌شوند بنابراین:
- دست های خود را قبل از تهیه غذا و در طول تهیه آن به تناوب با آب و صابون بشوئید.
- بعد از هر بار استفاده از توالت، دست‌های خود را با آب و صابون بشوئید.
- تمامی سطوحی را که برای آشپزی و تهیه غذا استفاده می‌کنید، قبل از هر گونه پخت و پز شسته و پاکیزه کنید.
- آشپزخانه و غذاها را از دسترس حشرات، آفات و حیوانات مودی دور نگاه دارید.
- غذاهای خام را از پخته جدا کنید.

مواد غذایی خام می‌توانند حاوی میکروارگانیسم های خطرناک باشند که مستقیماً با مصرف غذاهای نیمه پخته به انسان منتقل شوند و عدم رعایت جداسازی مواد غذایی پخته از مواد غذایی خام چه در حین تهیه و یا به هنگام نگهداری، سبب آلودگی آنها می‌شوند که در انسان نهایت می‌تواند منجر به بروز بیماری شود بنابراین:

- از کارد و تخته آشپزی مجزا برای مواد خام استفاده نمایید و این وسایل را در طول پختن و بعد از طبخ غذا بکار نبرید مگر بعد از شسته شو با آب و مایع پاک کننده.
- غذاها را خوب بپزید.
- مطالعات نشان داده است که رساندن دمای غذا به ۷۰ درجه سانتی گراد می‌تواند به ما اطمینان دهد که غذا سالم است بنابراین:
- تمامی غذاها خصوصاً گوشت، ماکیان و تخم مرغ و غذاهای دریایی را خوب بپزید.
- مطمئن شوید که دمای غذاهای نظیر سوپ و خورشت از ۷۰ درجه سانتی گراد که میکروب‌ها از بین می‌روند گذشته است.
- غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.
- میکروارگانیسم‌ها خیلی سریع در دمای اتاق رشد می‌کنند اما در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی گراد و بیش از ۶۰ درجه قادر به ادامه حیات نبوده و یا رشد آن‌ها متوقف می‌شود؛ تعداد اندکی از میکروارگانیسم‌های خطرناک می‌توانند در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی گراد قابلیت رشد دارند بنابراین:
- غذاهای پخته را در دمای اتاق بیش از ۲ ساعت نگهداری نکنید.
- هرگونه مواد غذایی پخته شده و فاسد شدنی را در یخچال قرار دهید.
- غذاهای پخته شده را برای مصرف دوباره، در دمای بیش از ۶۰ درجه گرم کنید و ترجیحاً به دمای جوش برسانید.
- مواد غذایی را برای زمان طولانی حتی در یخچال نگهداری نکنید.

- همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده کنید.
- مواد خام از جمله آب و یخ ممکن است به میکروارگانیسم‌های زیان آور و مواد شیمیایی آلوده شده باشند؛ دقت در انتخاب غذاهای خام و استفاده از راههای ساده ای نظیر شستن، پوست گرفتن به حد قابل ملاحظه ای از مخاطرات می‌کاهد بنابراین:
- همیشه از آب سالم استفاده کنید و یا با روش های سالم سازی آب نظیر جوشاندن و استفاده از قرص کلر استفاده نمایید و آن را سالم کنید.
- همواره از مواد غذایی تازه و سالم استفاده نمایید. از مصرف غذاهای دست خورده اجتناب ورزید.
- غذاهای فرایند شده بهداشتی نظیر شیر پاستوریزه مصرف کنید

پیشتازی مقتدرانه آذربایجان غربی در شاخص‌های ملی سلامت کودکان؛ ارومیه در صدر جدول بهداشت کشور

وی در این رابطه اظهار داشت: بر اساس آخرین تحلیل‌های استخراج شده از سامانه یکپارچه بهداشت (سیب)، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه موفق شده است در برنامه های تخصصی سلامت دهان و دندان، به‌ویژه در اجرای وارنیش فلورایدتراپی ۳ تا ۶ سال و برنامه وارنیش فلورایدتراپی دانش آموزان ابتدایی جمعاً به تعداد ۴۱۸۱۶۲ نفر و توزیع مسواک انگشتی به تعداد ۴۴۹۳۸ عدد برای جمعیت زیر ۱۸ سال، رتبه نخست کشوری را به دست آورد. نکته بسیار حائز اهمیت در این دستاورد، عبور از اعداد مطلق و تمرکز بر "نرخ پوشش" است؛ به گونه‌ای که با وجود تفاوت جمعیت نسبت به کلان‌شهرهایی چون تهران و تبریز، ما توانستیم بالاترین درصد دسترسی خدمات را در سراسر استان به ثبت برسانیم.

رئیس گروه سلامت دهان و دندان در ادامه افزود: این موفقیت تنها به حوزه خدمات پیشگیرانه محدود نمی‌شود؛ بلکه در پایش سلامت و معاینات کودکان گروه سنی ۳ تا ۱۴ سال نیز، آذربایجان غربی با پوشش ۳۸۱۴۱۸ نفر در تراز اول کشور قرار دارد. فاصله آماری ما با رتبه اول به قدری اندک است که با تحلیل شاخص پوشش نسبت به جمعیت هدف، می‌توانیم با افتخار بگوییم ارومیه در جایگاه نخست خدمات جامع مراقبتی کشور قرار دارد.

لاوا در پایان، این موفقیت‌های زنجیره‌ای را حاصل راهبری و حمایت‌های دکتر احسان ریخته‌گر، معاون بهداشت و دکتر بانی معاون فنی، دکتر ولیزاده معاون اجرایی و همچنین تلاش جهادی و بی‌وقفه بهروزان و مراقبان سلامت در نقاط مختلف استان دانست که با دلسوزی، عدالت در سلامت را تا دورترین روستاهای آذربایجان غربی جاری کرده‌اند



بفرین لاوا، رئیس گروه سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، در گزارشی از دستاوردهای سال ۱۴۰۴، پیشتازی مقتدرانه این استان در شاخص‌های ملی سلامت کودکان را اعلام کرد.