

# پیام سلامت

اولین درس بزرگ  
عاشورا درس  
فداشدن در راه  
دین و خداست



خبرنامه الکترونیکی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت ■ سال اول ■ آبان ۹۴ ■ شماره ۹

- ◆ ۸۰ درصد بیماران در حوزه بهداشت روان به پزشکان عمومی مراجعه می کنند
- ◆ پیشگیری از پوکی استخوان ۴ هزار نفر در سال
- ◆ تعمیر و بهسازی بیمارستان امام خمینی (ره) آبادان در قالب طرح ارتقای هتلینگ بیمارستانی

## اولین جلسه مشترک دارویی با صندوق بازنشستگی با حضور مدیرعامل جلسه مشترک کمیته فارماکوپه بهداشت و درمان صنعت نفت و صندوق بازنشستگی برگزار شد





# پیام سلامت

## پیشگیری از پوکی استخوان ۴ هزار نفر در سال



سالانه ۳ هزار و پانصد نفر با مراجعه به کلینیک تراکم استخوان بیمارستان نفت تهران از شیوع این بیماری پیشگیری میکنند.

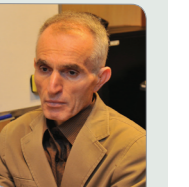
پوکی استخوان یا استئوپروز «Osteoporosis» به معنی کم شدن تراکم استخوان است که بدنبال آن قدرت استخوان کم شده و شکننده می‌شود.

پوکی استخوان بیماری شایع است که باعث ضعیف شدن استخوان‌ها شده و خطر شکستگی استخوان‌ها را افزایش میدهد. به دلیل اهمیت و برای آگاه کردن عموم در مورد پیشگیری از بیماری پوکی استخوان، ۲۰ اکتبر (۲۸ مهر ماه) هر سال «روز جهانی پوکی استخوان» نامیده شده است و شعار اصلی آن این است که: با وجود وخیم بودن بیماری پوکی استخوان، افراد می‌توانند سلامت استخوان‌های خود را با ساختن استخوان‌هایی محکم از طریق شیوه‌ی صحیح زندگی تامین کنند.

مهمترین عوامل موثر در پوکی استخوان است.

دکتر یزدانی سه عامل موثر در حفظ سلامت استخوان‌ها را دریافت کلسیم کافی ویتامین D، ورزش بیان کرد و افزود: درمان بیماری پوکی استخوان جلوگیری از پیشرفت بیماری و کمک به بهبود آن است که با تغییر در رژیم غذایی، مواد پروتئینی، کلسیم مکمل، املاح و ویتامین‌ها و مخصوصاً ویتامین D از راه غذایی و دارویی به این بیماران انجام می‌شود.

وی با بیان اینکه ۳۰ درصد از افراد مبتلا به پوکی استخوان فوت میکنند اظهار داشت: با توجه به اینکه سن جوامع رو به افزایش است میزان درصد افراد مبتلا به پوکی استخوان هم در حال رشد است و طبق آمار بهداشت جهانی ۳۰ درصد از افراد مبتلا به پوکی استخوان به دلیل شکستگی در عضو بدن فوت میکنند و مابقی نیاز به دوره‌های درمان و مراقبت دارند که هزینه‌های بسیار زیادی را متحمل می‌شود.



دکتر بهروز یزدانی فوق تخصص روماتولوژی بیمارستان فوق تخصصی نفت تهران در گفت وگو با خبرنگار ستاد بهداشت و درمان صنعت نفت، پوکی استخوان را بیماری خاموش تعریف و اظهار داشت:

پوکی استخوان بیماری است که می‌تواند نهفته بماند و تا زمانی که شکستگی استخوان به وجود نیاید هیچ علامت ظاهری نداشته باشد. در حال حاضر با رشد سن جوامع بیماری پوکی استخوان از نظر بهداشت جهانی به عنوان چهارمین علت مرگ و میر شناخته شده است.

وی با اشاره به عوامل موثر در پوکی استخوان گفت: پوکی استخوان در جامعه پزشکی بدون علائم بالینی است و ژنتیک، جنسیت، سن، عدم تحرک و تغذیه از

## اولین جلسه مشترک دارویی با صندوق بازنشستگی



جلسه مشترک کمیته فارماکوپه بهداشت و درمان صنعت نفت و صندوق بازنشستگی با هدف ایجاد هماهنگی بیشتر در جهت ارقام دارویی برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت؛ اولین جلسه مشترک کمیته فارماکوپه بهداشت و درمان صنعت نفت و صندوق بازنشستگی با هدف ایجاد هماهنگی بیشتر در جهت ارقام دارویی مورد تعهد سازمان و صندوق با حضور مدیرعامل سازمان؛ مدیران

ستادی؛ نماینده امور دارویی بازنشستگی و کارشناسان دارویی مناطق بهداشت و درمان صنعت نفت در ستاد سازمان برگزار شد.

گفتنی است این جلسه به‌عنوان اجرایی شدن برنامه مشترک دارویی با توجه به نیازهای بازنشستگان با توجه شرایط خاص، سنی و بیماری‌های متداول است.

فوق تخصص روماتولوژی بیمارستان فوق تخصصی نفت تهران در پایان خاطرنشان کرد: در صنعت نفت به دلیل افزایش اطلاعات و آگاهی و معاینات دوره‌ای خوشبختانه تعداد بیماران مبتلا به پوکی استخوان چشمگیر نیست و امیدواریم که کارکنان صنعت نفت و خانواده‌هایشان با مراجعه به موقع از شیوع این بیماری پیشگیری کنند.

## ۵۰۰ نفر برای تست پوکی استخوان



شیما کربلایی تکنسین کلینیک تراکم استخوان بیمارستان فوق تخصصی نفت تهران در پاسخ

به تعداد مراجعه‌کنندگان نیز اظهار داشت: سالانه حداقل ۳ هزار و پانصد نفر به این کلینیک برای سنجش تراکم استخوان مراجعه می‌کنند که در آمار ۸۰ درصد خانم‌ها و ۲۰ درصد آقایان هستند.

کربلایی با اشاره به افزایش اطلاعات مراجعه‌کنندگان هم گفت: افزایش میزان آگاهی مراجعه‌کنندگان در خصوص بیماری پوکی استخوان و نیز ارائه خدمات مناسب در این کلینیک باعث شده است کارکنان صنعت نفت و خانواده‌هایشان با مراجعه در زمان مناسب از بروز این بیماری پیشگیری کنند.

تکنسین کلینیک تراکم استخوان بیمارستان فوق تخصصی نفت تهران در خصوص مصرف صحیح مواد غذایی برای پیشگیری خاطر نشان کرد: مکمل‌های حاوی کلسیم و ویتامین D، کاهش مصرف کافئین و ورزش‌هایی که باعث تقویت ماهیچه‌ها است از عوامل موثر و تاثیرگذار در پیشگیری این بیماری دارد.

# پیام سلامت

## تعمیر و بهسازی بیمارستان امام خمینی (ره) آبادان در قالب طرح ارتقای هتلینگ بیمارستانی



دکتر رضا مسعودی سرپرست بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان در گفت‌وگو با واحد خبر روابط عمومی گفت: بهبود وضعیت فیزیکی بیمارستان امام خمینی (ره) صنعت نفت آبادان در راستای رعایت استانداردهای اعتباربخشی و ارتقای کیفیت هتلینگ صورت می‌گیرد.

متر مربع.

تعمیر و بهسازی ساختمان مستقل واحد بهبود کیفیت در فضایی به مساحتی بالغ بر ۵۰ متر مربع در جهت پیاده‌سازی و نظارت هر چه دقیق تر بر اجرای استانداردها و پیگیری برنامه‌های راهبردی ستادی و وزارت.

بهسازی ساختمان واحد صدور دفترچه و امور درمان غیرمستقیم در فضایی با مساحت بالغ بر ۵۵ متر مربع در جهت تکمیل مراجعین.

بهسازی و تعمیر اساسی ساختمان پایگاه مقاومت بسیج در فضایی بالغ بر ۸۵ متر مربع.

بهسازی و تعمیر و راه‌اندازی مجموعه سرویس‌های بهداشتی، حمام، تیشور خانه و اتاق کار کثیف در بخش داخلی در اتاق‌های عمومی، اتاق‌های خصوصی و ایزوله هم اکنون در دست اقدام است.

عملیات تعویض درب ورودی بخش‌ها شامل چهار باب درب ۲ لنگه جهت بخش‌های زنان، داخلی و جراحی و جایگزینی آن با درب شیشه سکوریت که در دست اقدام است.

عملیات بهسازی مجموعه سرویس‌های بهداشتی پشت واحد کپی که جهت پرسنل مورد استفاده قرار می‌گیرد و شامل ۲ سرویس فرنگی و یک سرویس آسیایی در یک مجموعه در دست بهسازی است.

تعمیر سیستم فاضل آب (سبتیک) اشاره کرد.



به گزارش پایگاه اطلاع رسانی روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان، دکتر مسعودی در گفت‌وگو با واحد خبر گفت: با توجه به اینکه اکثر بخش‌های مختلف بیمارستان امام خمینی (ره) صنعت نفت آبادان با ساختاری قدیمی و فرسوده روبرو است این وضعیت، وظیفه ما را در تعمیر و نگهداری آن دو چندان می‌کند.

دکتر مسعودی خاطرنشان کرد: بازسازی و توسعه ساختار فیزیکی بیمارستان امام خمینی (ره) صنعت نفت آبادان با توجه به استانداردهای اعتباربخشی ملی ابلاغی از وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی در راستای تحقق شاخص‌های بهبود کیفیت خدمات و رضایتمندی مراجعین در حال انجام است و در طی آن، اصلاح هتلینگ و تامین تجهیزات با توجه به محدودیت‌های فیزیکی و ساختار قدیمی این مرکز در حد امکان صورت خواهد گرفت.

سرپرست بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان یادآور شد: از سال گذشته، با حمایت‌های بسیار ارزشمند مدیرعامل محترم سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت جناب آقای دکتر سمیع در جهت بهبود ساختار و رفع معضلات موجود اقدامات اساسی در حال انجام است.

وی در ادامه افزود: همانطور که می‌دانید بیمارستان امام خمینی (ره) صنعت نفت آبادان که پس از دوران هشت سال جنگ تحمیلی و با توجه به قدمتی ۱۰۰ ساله همچنان از فرسودگی ساختار فیزیکی رنج می‌برد امیدواریم با احداث بیمارستان جدید این مرکز از معضلات ساختاری موجود رهایی یابد و شاهد تحولی جدید در ارائه خدمات بهداشتی و درمانی در منطقه باشیم.

سرپرست بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان عنوان کرد: در حال حاضر برخی از واحدهای در حال بهسازی و بازسازی است و با توجه به حجم بالای کارهای اجرای انجام شده هیچکدام از بخش‌های بیمارستانی در زمان بازسازی و نوسازی تعطیل نشدند و همچنان به سرویس دهی خود مشغول بوده اند.

دکتر مسعودی اضافه کرد: در این مرکز ساختمان‌های واحد بهبود کیفیت و پایگاه مقاومت بسیج، واحد حفاظت الکترونیک حراست، واحد صدور دفترچه شاهد اقداماتی از قبیل ترمیم نمای ظاهری، سقف و کف، تعدیل و نصب تابلوهای جدید راهنما مراجعین و بهسازی اتاق‌های معاینه و بستری بیماران بوده است.

بهسازی و راه‌اندازی ساختمان مجموعه حفاظت الکترونیک حراست در جهت استقرار سیستم و مانیتورینگ کنترل دوربین‌های مدار بسته با مساحت تقریبی ۴۰

#### خبر

**در بهداشت و درمان نفت تهران**

## ستاد ویژه پیشگیری و کنترل کرونا ویروس تشکیل شد

با بازگشت حجاج و زائرین از سرزمین وحی و احتمال بروز کرونا ویروس در کشور بهداشت و درمان صنعت نفت تهران در راستای دستورالعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و حفظ و ارتقا سلامت کارکنان در جهت پیشگیری و کنترل اقداماتی را در سطح مراکز خود انجام داده است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت،معاون طب صنعتی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران با اشاره به دستور العمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در جهت پیشگیری بروز کرونا ویروس گفت : باتوجه به گزارش ابتلا به کورونوویروس و گسترش بیماری هموطنان بدنبال بازگشت حجاج، جلسه هماهنگی با رییس بهداشت و درمان صنعت نفت و رییس بیمارستان فوق تخصصی نفت تهران تشکیل و در این خصوص اقدامات لازم پیش بینی شد.

دکتر سعید روانبخش با بیان اینکه اقدامات با هماهنگی واحدهای آموزش و پژوهش،دفتر پرستاری، کنترل عفونت، آزمایشگاه، روابط عمومی، اورژانس و معاونت طب صنعتی انجام شده گفت :در این جلسات ضمن بررسی وضعیت فعلی کروناویروس کمیته بحران و تصمیم گیری در خصوص اقدامات لازم و پیشگیرانه تشکیل شد که اقدامات آن بشرح ذیل میباشد:

- الزام و پیگیری اتافک ویژه جهت معاینه بیماران مشکوک به کرونا وپروس در محوطه شمالی بیمارستان
- تهیه، طراحی و تکثیر مطالب آموزشی در قالب پمفلت ؛پوستر . بنر
- هماهنگی و توزیع مطالب آموزشی در شرکت ملی نفت ایران؛شرکت ملی گاز ایران؛شرکت صنایع پتروشیمی؛شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران؛باشگاه‌های صنعت نفت،مراکز سلامت کار و مراکز بهداشتی درمانی و ستاد سازمان
- برگزاری کلاس‌های آموزشی در بیمارستان فوق تخصصی نفت تهران برای پزشکان،مسئولین بخش‌ها،پرستاران،
- آموزش‌های درون بخشی به پرسنل پرستاری
- تهیه دستور العمل کاربردی در نحوه روند نمونه گیری از بیماران مشکوک به کرونوویروس

- گزارش گیری روزانه از تعداد مراجعین مشکوک و پیش بینی در خصوص اعزام بیماران مشکوک به بیمارستان مسیح دانشوری
- خریداری دستگاه ضدعفونی کننده سطوح و هوا برای آمبولاس‌ها و اوزانس.

# پیام سلامت

رییس شورای تخصصی سلامت روان سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت:

## ۸۰درصد بیماران در حوزه بهداشت روان به پزشکان عمومی مراجعه می کنند

دهم اکتبر مصادف با نوزدهم مهر هرساله از سوی فدراسیون جهانی بهداشت روان(WFMH) به عنوان «روز جهانی بهداشت روان» نام‌گذاری شده است. این فدراسیون برای این روز در هر سال، یک شعار خاص را انتخاب می‌کند.

در ایران هفته پایانی مهر ماه (۲۴ لغایت ۳۰ مهر) به نام هفته بهداشت روان نام‌گذاری شده و عمده ترین هدف در این هفته ارتقاء و افزایش آگاهی و تغییر و اصلاح نگرش مردم نسبت به مسائل بهداشت روان است.

برای آشنایی بیشتر با این حوزه و خدماتی که سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در این بخش ارایه می‌کند به سراغ دکتر سید محمدرضا شجاعی رییس شورای تخصصی سلامت روان سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت و رئیس کمیسیون عالی پزشکی و بخش اعصاب و روان بیمارستان نفت تهران رفتیم که در ادامه گفت و گوی ما را با ایشان می‌خوانید.



◀ آقای دکتر ابتدا در مورد حوزه بهداشت روان توضیحاتی را بفرمایید؟

زمانی نظر بر این بود که سلامتی یعنی فقدان بیماری است اما در تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامتی یعنی رفاه جسمی، روانی و اجتماعی. همان‌طور که می‌بینید رفاه روانی یک بعد از سلامتی را در برمی‌گیرد و این نشان از اهمیت آن است. در تعریف بهداشت روان می‌توان گفت آسایش ذهنی–احساس توانمندی و اعتماد به نفس، احساس استقلال و توانایی در محقق ساختن ظرفیت‌های عقلی و هیجانی.

◀ مردم به چه میزانی با مقوله بهداشت روان آشنایی دارند؟

در سال‌های اخیر میزان آگاهی مردم در مورد بهداشت روان افزایش یافته است ولی کافی نیست و باید بستر فرهنگ سازی در جامعه برای آشنایی مردم با حوزه بهداشت روان بیشتر شود. فضایی ایجاد شود تا مردم به این باور برسند که برای تامین سلامت روان خود باید به راحتی به روانپزشک مراجعه کنند. طبق آمارهای جهانی ۸۰ درصد از بیماران در حوزه بهداشت روان به کلینیک و پزشکان عمومی و ۱۶ درصد به رشته‌های مختلف پزشکی و فقط ۴ درصد به روانپزشک مراجعه می‌کنند و این نشان از نگرش نادرست جامعه در مورد این موضوع است. در بهداشت و درمان صنعت نفت در جهت افزایش آگاهی جمعیت تحت پوشش فعالیت‌هایی صورت گرفته است و همچنین پزشکان عمومی در زمینه بیماری‌های روانی آموزش‌های لازم را گذرانده تا بتوانند به مراجعین خدمت بیشتری کنند.

◀ نشانه‌های هشداردهنده در تشخیصص بیماری‌های روانی چیست؟

شایع ترین نشانه‌های این اختلال احساس غمگینی،اضطراب، نگرانی، بی‌خوابی یا بدخوابی، بی‌قراری و کاهش انگیزه، بی‌حوصلگی، عصبانیت، کاهش تحمل و رفتارهای تند و رفتارهای وسواسی است که مردم با مشاهده این علائم باید به روانپزشک مراجعه کنند.

#### خبر

## معرفی پایگاه‌های نمونه بسیج پایگاه مقاومت بسیج بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز نمونه شد



درشازدهمین گردهمایی فرماندهان حوزه‌ها و پایگاه‌های بسیج وزارت نفت،پایگاه مقاومت بسیج بهداشت و درمان اهواز به عنوان یکی از پایگاه‌های نمونه بسیج وزارت نفت معرفی و مورد تقدیر قرار گرفت

#### در منطقه ویژه پارس

## همزمان با هفته سلامت روان برگزاری کار گاه آموزشی «استرس و مهارت‌های مقابله با آن»

همزمان با هفته سلامت روان، کارگاه آموزشی «استرس و مهارت‌های مقابله با آن» ویژه بانوان شاغل در سازمان منطقه ویژه پارس برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت ودرمان صنعت نفت، کارگاه آموزشی «استرس و مهارت‌های مقابله با آن» ویژه بانوان شاغل در سازمان منطقه ویژه مرکز همایش‌های خلیج فارس برگزار شد. دکتر ایرج جامه بزرگی رئیس مرکز سلامت کار منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس در این خصوص گفت: این کارگاه به همت مرکز سلامت کار با همکاری واحد آموزش سازمان منطقه ویژه پارس به مناسبت هفته سلامت روان برگزار گردید .

وی تصریح کرد: در این کارگاه خانم دکتر بلوچی روانشناس سلامت، ضمن بیان عوامل عمده ایجاد و تشدید استرس در محیط کار و خانواده، به بیان اثرات مخرب استرس در حفظ سلامت جسم و روان و همچنین کاهش بهره وری در محیط کار پرداختند. در پایان راههای مقابله و مدیریت استرس در زندگی فردی، خانوادگی و شغلی به همراه روش‌های عملی آرمیدگی مورد بحث و آموزش قرار گرفت.

#### خبر

## تشکیل کمیته مدیریت بحران در بهداشت و درمان ماهشهر



واحد سلامت کار و HSE بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر با شروع پیک دوم بیماری التور و با توجه به شروع ایام محرم و احتمال مسافرت جمعیت تحت پوشش به کشور عراق، همزمان با آمادگی کلیه مراکز بهداشتی‌درمانی منطقه، جهت مقابله با شیوع احتمالی بیماری التور، کمیته مدیریت بحران تشکیل داد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر، دکتر حسن نیسی رئیس سلامت کار و HSE بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر ضمن اعلام این خبر افزود: دراین جلسه که کلیه معاونین و مسئولین واحدهای بهداشتی و درمانی حضور داشتند، روش اجرایی مقابله با مراجعه بیماران اسهالی، نحوه نمونه گیری، تکمیل فرم‌های لازم و ارسال نمونه به واحد بهداشت امور HSE مورد بحث و گفت‌وگو قرار گرفت و هماهنگی‌های لازم جهت آموزش مجدد کلیه پرسنل و پزشکان انجام شد.

وی ادامه داد: همچنین با توجه به شیوع پدیده ریزگرد‌ها بعنوان یک بحران بهداشتی، روش اجرایی مقابه با گرد و غبار و هماهنگی واحدهای مربوطه نیز مورد بحث و گفت‌وگو قرار گرفت. دکتر نیسی در پایان گفت: جهت مقابله با بحرانهای بهداشتی، برنامه آنکال ۲۴ ساعته کارشناسان بهداشت تدوین و در اختیار کلیه واحدها قرار گرفته است تا در صورت مشاهده هرگونه موردی از طغیان بیماری و یا عدم انطباق مهم بهداشتی موارد به آنکال اطلاع داده شده و با هماهنگی مرکز بهداشت شهرستان رسیدگی‌های لازم انجام پذیرد.



## برگزاری کارگاه عملی ارزیابی عملکرد ویژهی مدیران و مسئولین

کارگاه عملی ارزیابی عملکرد ویژه‌ی مدیران و مسئولین در بهداشت و درمان صنعت نفت فارس برگزار شد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ، کارگاه عملی ارزیابی عملکرد ویژه‌ی مدیران و مسئولین بهداشت و درمان صنعت نفت فارس برگزار شد. در این کارگاه ارجاع یک مسئولیت جدید توسط یک سرپرست به کارکنان تحت نظر و همچنین نحوه‌ی گزارش‌گیری مسئولین از کارکنان به صورت عملی آموزش داده شد. در پایان کارگاه، بر اساس نظرسنجی انجام شده، بیش از ۸۰درصد از نحوه‌ی اجرای دوره ابراز رضایت کردند.

# پیام سلامت



◀ از چه طریق می توان برای پیشگیری از ابتلا به اختلالات روانی اقدامات موثر انجام دهیم؟

بهداشت روان مبتنی بر پیشگیری است که در سه سطح تعریف می‌شود:

**سطح اول:** پیشگیری از بیماری‌های روانی که آموزش افراد در جهت ارتباط موثر بین فردی و کاهش استرس‌ها، رعایت اصول بهداشت روان در سبک زندگی و مشاوره (ازدواج، آموزش فرزند) از نکات مهم این سطح است.

**سطح دوم:** شناسایی افراد مبتلا به بیماری روانی و درمان به موقع و مناسب است.

**سطح سوم:** بازتوانی بیماران روانی است که در دهه ۵۰ مدنظر قرار گرفت تا براساس آن فرد بیمار با بازگشت به کانون خانواده به روند درمان خود ادامه دهد و احساس موثر بودن در امور را در زندگی لمس کند.

◀ چه اقداماتی در حوزه بهداشت روان در صنعت نفت انجام شده است؟

در سال ۸۲ در زمانی که بنده مدیرعامل سازمان بودم کمیته‌ایی تحت عنوان بهداشت روان تشکیل شد و هدف از آن برنامه‌ریزی در جهت ارتقا سلامت روان جمعیت تحت پوشش به‌ویژه در سطح اول پیشگیری بود، در ادامه با مشارکت مدیران صنعت نفت در مناطق مختلف مراکز مشاوره‌ای ایجاد شد که در حال حاضر در ۱۸ منطقه ۳۵ مرکز کلینیک مشاوره فعال خدمات ارائه می‌کنند. در این مراکز در زمینه آموزش کارکنان و خانواده‌ها اقداماتی از جمله برگزاری کارگاه‌های آموزشی؛ ارائه مطالب به‌صورت بروشور و پمفلت و مشاوره در زمینه ازدواج و تحصیلی و خانواده ارائه می‌شود و همچنین معاینات دوره‌ای کارکنان و تست غربالگری از اقدامات موثر در مقوله پیشگیری است. از سال گذشته تا کنون فعالیت این کمیته با حمایت‌های مدیرعامل سازمان و همچنین حضور اساتید برجسته در این حوزه بسیار پررنگ و اثر گذار است.

◀ برای آینده چه برنامه‌هایی در حوزه بهداشت روان پیش‌بینی شده است؟

اولین گام ایجاد ساختار سازمانی در حوزه بهداشت روان است. از دیگر برنامه‌های این کمیته و شورا افزایش سطح خدمات مراکز مشاوره‌ای کاری و خانواده برای جمعیت تحت پوشش و همچنین افزایش دانش و مهارت کارشناسان این مراکز با جلب مشارکت و حمایت مدیران در سطح صنعت نفت است. البته باید گفت در این‌خصوص چالش و مشکلاتی هم وجود دارد از جمله آن‌ها فعالیت نیروهایی غیررس‌می‌و ناآشنا به محیط صنعت نفت در مراکز مشاوره است که باید با حمایت مدیران این فعالیت‌های تحت نظارت سازمان انجام شود.

آقای دکتر صحبت پایانی شما برای کارکنان چیست؟

از کارکنان شریف صنعت نفت و خانواده‌های محترمشان انتظار دارم نگاه مثبت‌تری به مراکز مشاوره و کلینیک‌های روانپزشکی داشته باشند و با ملاحظه علائم به مشاوره مراجعه فرمایند و بدانند که تیم بهداشت روان برای بهبود و سلامت آن تمام تلاش خود را انجام می‌دهند.

**گفت و گو : نفیسه هوشیار**

#### مقاله

## گفته‌هایی از تغذیه در کبد چرب

رعایت رژیم غذایی و کاهش وزن بهترین درمان کبدچرب است.در این افراد، کاهش وزن نباید سریع باشد. برای تخلیه چربی از کبد کاهش وزن آرام و رعایت رژیم غذایی به مدت طولانی ضروری است. برای کنترل چربی، مصرف غذای کم چرب و حذف روغن مایع، شکر، شیرینی، نوشابه و بستنی توصیه می‌شود. مصرف موادغذایی حاوی فیبرهای محلول مانند سیب و حبوبات هم باید بیشتر شود. زیرا فیبرها جذب چربی و کلسترول را در دستگاه گوارش کاهش می‌دهند. توصیه می‌شود افراد مبتلا به کبدچرب غذاهای سرخ شده نخورند. مصرف جگر، دل، قلهه، کله پاچه، مغز، کره و روغن جامد گیاهی برای این افراد ممنوع است. غذاها باید آبیز و بخارپز باشد. مصرف گوشت قرمز باید محدود شود. غذاهای مفید برای کبدبه دو گروه عمده تقسیم می‌شوند:

۱- مواد غذایی که فرآیند سم زدایی و تصفیه کبد را افزایش می‌دهند.

۲- مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان که در طی فرآیند سم زدایی از کبد محافظت می‌کنند.

سیر و پیاز: سیر حاوی آلیسین (یک نوع آنتی اکسیدان) است که یک ترکیب سولفوردار است و برای سم زدایی بهتر و موثرتر کبد لازم است. کلم‌ها دارای خاصیت سم زدایی قوی برای کبد هستند. این سبزیجات دارای موادی هستند که بعضی سموم را در بدن خنثی می‌کنند؛ مثل نیتروزامین‌های موجود در دود سیگار و افلاتوکسین موجود در بادام زمینی. همچنین انواع کلم دارای موادی بنام «گلوکوزینولات» هستند که باعث می‌شوند کبد آنزیم‌هایی را تولید کند که برای انجام فرآیند سم زدایی لازم هستند.

آب لیمو ترش تازه: آب لیمو ترش تازه باعث می‌شود کبد پاک شود و عمل سم زدایی و تصفیه آن افزایش یابد. همچنین تولید صفرا را تحریک می‌کند، معده و روده را پاک می‌کند و حرکات روده ای را افزایش می‌دهد.

چغندر، چغندر، تصفیه ی خون را تقویت می‌کند و فلزات سنگین را در بدن جذب می‌کند.

سیب: سیب دارای پکتین است که می‌تواند به فلزات سنگین موجود در بدن متصل شود (به خصوص در روده بزرگ) و باعث دفع آنها از بدن شود. این کار بار کبدی را کاهش می‌دهد و ظرفیت سم‌زدایی آن.



پیام سلامت

پیام سلامت

## عزاداری هیات فاطمیه بهداشت و درمان در مقبرة شهدای گمنام وزارت نفت

گروه‌های عزاداری شرکت‌های زیر مجموعه وزارت نفت در مقبره شهدای گمنام این وزارتخانه، حضور یافتند و به آیین روضه خوانی و سینه زنی پرداختند و یاد قیام مظلومانه امام حسین و یارانش را گرامی داشتند.

بر اساس این گزارش، مدیران و کارکنان صنعت نفت هر سال به منظور گرامیداشت ایام محرم و روزهای تاسوا و عاشورایی حسینی گردهم می‌آیند و مراسم ویژه سوگواری را برگزار می‌کنند.

آیین عزاداری امام حسین(ع) در مقبره شهدای گمنام وزارت نفت با حضور مدیران و کارکنان صنعت نفت برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت، در آستانه تاسوعا و عاشورای حسینی، مراسم ویژه عزاداری سید و سالار شهیدان حضرت اباعبدالله الحسین(ع) و یاران وفادارش (سه‌شنبه؛ ۲۸ مهر) با حضور کارکنان وزارت نفت و هیات‌های عزاداری چهار شرکت اصلی برگزار شد.

