





سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت  
روابط عمومی

سلامت  
پیام

## سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

خبرنامه الکترونیکی سازمان بهداشت و درمان  
صنعت نفت - مهر ماه ۱۴۰۱

مدیرعامل سازمان: دکتر سید مهدی هاشمی

رئیس روابط عمومی سازمان: مهدی محمودزاده

گرافیکست: شهناز کیانی

## همکاران این شماره

حشمت رحیمیان، سید مهدی محمد اثنی اعشری، سیدرضا  
بنی هاشمی، فاطمه مجتهدی، مسعود ربیعی، آمنه فتحلی پور، فاطمه  
وزارتی، اقبال کاوه کیانی، شایسته رادفر، علی اشرفی، زینب محمدی،  
یوسف بغلانینی، سعید افضلی، محمد عبدالهیی، الهه بهرامی راد،  
اسماعیل زاده، مصطفی اکبری و نفیسه هوشیار

## کانال های ارتباطی ما

روابط عمومی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

ایتا [eitaa.com/pihochannel](http://eitaa.com/pihochannel)

سروش [sapp.ir/pihochannel](http://sapp.ir/pihochannel)

اینستاگرام [pihochannel](http://pihochannel)

## ارسال مطالب

بولتن پیام سلامت «خبرنامه الکترونیکی سازمان بهداشت و درمان صنعت  
نفت یازدهمین شماره در سال ۱۴۰۱ در جهت آشنایی با خدمات و شرح  
وظایف سازمان با پوشش دهی اخبار به صورت گفت و گو، مصاحبه، گزارش  
تصویری و خبری، مقاله تهیه و در اختیار کارکنان صنعت نفت قرار گرفته  
است؛ خوشبختانه توانسته گامی مثبت در ارتباط با کارکنان شریف صنعت  
نفت بردارد امید است که با دریافت نقطه نظرات شما عزیزان گام های  
مؤثری در جهت بهبود کمی و کیفی این خبرنامه فوق برداشته شود.



**مقام معظم رهبری: اصلی ترین نیاز یک ملت امنیت، یکی از  
اساسی ترین و اصلی ترین نیازهای یک ملت و یک کشور است.  
مهمترین مشکل برای یک کشور وقتی به وجود می آید که در  
محیط کار، در محیط زندگی، در محیط تحصیل و در فضای  
عمومی جامعه، مردم احساس امنیت نکنند.**



# اهواز میزبان اولین اجلاس مدیران و روسای سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در امسال



اولین اجلاس مدیران ستادی و روسای مناطق سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در امسال به میزبانی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز در روز پنجشنبه ۲۸ مهرماه برگزار شد.

بالگرد در بیمارستان، ایجاد مرکز سوختگی و بخش رادیوتراپی در راستای خدمات رسانی صنعت نفت به مردم استان خوزستان و عمل به مسئولیت‌های اجتماعی است، شیوع بیماری کرونا به ما نشان داد که زیرساخت‌های درمانی در بهداشت و درمان‌های صنعت نفت جنوب نیازمند تقویت، تجهیز و به‌روزرسانی است.

دکتر سید محمدرضا موالی‌زاده مشاور مدیر عامل در امور فرهنگی و مسئولیت‌های اجتماعی بر تقویت سرمایه اجتماعی و معنوی در جهت ارتقاء شرایط فرهنگی در مناطق سازمان تاکید و افزود: عمل به مسئولیت‌های اجتماعی در مناطق بهداشت و درمان صنعت نفت موجب کاهش میزان آسیب‌های اجتماعی در مناطق پیرامونی خواهد شد. در ادامه نشست دکتر طاهره جعفری عضو هیئت مدیره سازمان به تشریح دستورالعمل‌های جدید سازمان در خصوص بیمه‌گری در بیماران موارد خاص و صعب‌العلاج با توجه به بند ۱۷ تبصره قانون بودجه امسال پرداخت و تغییرات جدید در نحوه ثبت خدمات مورد ارائه به این بیماران را بیان کرد و در خصوص پرداخت هزینه‌های درمانی ایثارگران نیز توضیحاتی را ارائه کرد.

مهندس علیرضا بیگدلی مدیر منابع انسانی سازمان نیز با تاکید بر تقویت ارتباط روسای مناطق بهداشت و درمان با مدیران و روسای مجموعه‌ها و شرکت‌های تابعه وزارت نفت در مناطق گفت: ادبیات حوزه بهداشت و درمان با ادبیات حوزه صنعت متفاوت است و اقدامات خوب و تاثیرگذاری که در سال‌های اخیر در جهت افزایش رضایتمندی و تسهیل فرآیندها در سازمان بهداشت و درمان صورت گرفته باید به صورت شفاف، دقیق و بازبانی شیوا و گویا برای شاغلین،

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت، این اجلاس یک روزه با حضور مدیرعامل سازمان و جمعی از مدیران ستادی و روسای مناطق با محوریت اصلی چالش‌های نظام ارجاع، اعزام و پرداخت فرانشیز خدمات، شیوه‌نامه روش‌های ثبت خدمات بهداشتی و درمانی، ثبت بیماران موارد خاص، تولید صورت حساب، مدیریت مصرف واحصاء درآمد و بروز رسانی تعرفه‌ها، ارائه پیشنهادات مدیریت نیروهای غیر رسمی با توجه به نظام جدید پرداخت کارانه و ارائه گزارش بهره‌وری، بودجه ریزی مبتنی بر عملکرد برگزار شد.

دکتر سید مهدی هاشمی مدیر عامل سازمان در ابتدا با تاکید بر افزایش میزان رضایتمندی جمعیت تحت پوشش صنعت نفت گفت: این اجلاس به عنوان شورای تخصصی سازمان باید با بررسی دقیق و ریزبینانه ابهامات دستورالعمل‌ها و مقررات جاری سازمان رافع و به تدوین و یا بازنگری برخی دستورالعمل‌های اجرایی پردازد؛ تا فرآیند خدمت رسانی به جمعیت تحت پوشش صنعت نفت تسهیل یابد. وی تصریح کرد: در حوزه سلامت، بیمار محوری در اولویت بوده و تکریم ارباب رجوع از جمله وظایف ذاتی همه واحدها در بهداشت و درمان صنعت نفت است.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز با اشاره به اینکه بیمارستان بزرگ اهواز به عنوان یک مرکز عملیاتی و پشتیبان صنعت در جنوب است گفت: از جمله اصلی‌ترین اولویت‌ها در پشتیبانی از صنعت، ایجاد اورژانس پیش بیمارستانی در صنعت نفت جنوب با همه‌ی ملزومات مورد نیاز آن از جمله اتوبوس- آمبولانس، آمبولانس‌های مجهز و نیروی متخصص، استفاده از ظرفیت پد فرود





درمان غیرمستقیم را مورد بحث و بررسی قرار دادند. دکتر غلامرضا پیوندی سرپرست مدیریت بهداشت و HSE سازمان به بیان چالش‌های مناطق سازمان در شیوه ثبت خدمات بهداشتی درمانی و استانداردسازی و یکپارچه‌سازی تولید صورت حساب در تمامی مناطق پرداخت. مهندس رضا تیرگر سرپرست مدیریت برنامه ریزی سازمان ضمن تشریح تلاش‌های صورت گرفته جهت ارتقاء و یکپارچه سازی برخی نرم افزارهای مورد استفاده در سازمان، به بیان نکاتی در خصوص نحوه بررسی برنامه‌های عملیاتی مناطق مختلف، انطباق برنامه‌ها با بودجه و شاخص‌های تاثیرگذار در تخصیص بودجه به مناطق پرداخت. گفتنی است در خاتمه این نشست مدیرعامل سازمان به تشریح مصوبات مرتبط با هریک از محوریت‌های یاد شده در جلسه پرداخت و روسای بهداشت و درمان مناطق نیز تعیین سطح بندی خدمات در سازمان، بهبود ارتباط سامانه‌ها و نرم افزارهای مختلف و به‌روزرسانی دستورالعمل‌های جامع جهت مدیریت هزینه و درآمد را مورد بحث و بررسی قرار دادند.

بازنشستگان و خانواده‌های ایشان تشریح شود و اطلاع‌رسانی به شکل مناسبی صورت گیرد.

دکتر رضا شهرامی سرپرست مدیریت درمان سازمان، با تشریح فصل ۱۰ مجموعه مقررات اداری و استخدامی کارمندان وزارت نفت و دستورالعمل‌های داخلی سازمان بهداشت و درمان، به بیان چالش‌های مناطق سازمان در اعزام بیماران پرداخت و سپس اصلاح فرآیند اعزام بیماران در مناطق مختلف سازمان با توجه به شرایط خاص هر منطقه توسط مدیران و روسای مناطق مورد بحث و بررسی قرار گرفت. دکتر حمیدرضا رضایوف سرپرست مدیریت درمان غیر مستقیم و امور بیمه ای سازمان نیز به تشریح چالش‌های مناطق بهداشت و درمان در امور ارجاع بیماران پرداخت که در ادامه روسای مناطق نیز مشکلات نرم افزار اسناد پزشکی و لزوم ارتقاء آن، نسخه نویسی الکترونیک در مراکز طرف قرارداد و لزوم پیوستن سازمان به آن، نحوه پرداخت فرانشیز در شرایط مختلف، تعیین تکلیف فرزندان غیر تحت تکفل ذکور بالای ۲۲ سال و افزایش نظارت بر واحدهای



گفت و گو با رئیس شورای تخصصی سلامت روان سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

## سلامت روان ضمانتی برای انجام کار ایمن



این زمینه فعالیت داشتند. از دی ماه سال ۱۴۰۰ تاکنون سه جلسه شورای تخصصی به دلیل محدودیت‌های کرونا برگزار شده است. بازبینی فرایندهای بخش سلامت روان، معاینات روتین طب صنعتی (غربالگری، ارجاع و پیگیری)، توانمندسازی روانشناسان شاغل در تمامی مناطق سازمان در حوزه‌های مختلف مداخلات غیر دارویی، تعیین و معرفی یک نفر رابط سلامت روان از هر منطقه به شورای تخصصی و... از جمله مواردی بود که در این نشست‌ها مطرح شد.

سعی کرده ایم در آن هفت محور، مهارت تصمیم‌گیری، حل مسأله، تفکر نقادانه، تفکر خلاقانه، ارتباطی، مدیریت رابطه، خودآگاهی، همدلی، مدیریت احساسات و مدیریت استرس را مورد بررسی قرار دهیم.

برای این کار، تعدادی از کارکنان سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت را که سر رشته‌ای در حوزه روانشناسی داشتند، به عنوان رابطان سلامت روان در مناطق ۱۵ گانه تحت پوشش خود در نظر گرفته ایم تا با کارکنان صنعت نفت در ارتباط باشند و مسائل و مشکلات آنها را برطرف و در صورت نیاز راهکاری ارائه کنند. وظیفه و رسالت این شورا در صنعت نفت به صورت تخصصی، ارائه راهکار به منظور بهبود ارائه خدمات سلامت روان در جمعیت تحت پوشش است که در این خصوص سال گذشته، با همکاری دانشگاه علوم پزشکی توانستیم مولفه‌های برنامه عملیاتی ۱۴۰۱ را به صورت بومی صنعت نفت تهیه و در شورای تخصصی سلامت روان تصویب کنیم.

با توجه به اینکه در سال نخست این شورا قرار داریم و باید تمام جنبه‌های مختلف یک انسان مورد بررسی قرار گیرد، زمانبر است و در سال‌های آینده، شورا پر قدرت تر از قبل فعالیت‌های خود را ادامه خواهد داد.

**سمیه راهپیمای:** بهداشت روان یا سلامت روان، به معنی سلامت هیجانی و روانشناختی است. به شکلی که فرد بتواند از تفکر و توانایی‌های خود استفاده کند، در جامعه عملکرد داشته باشد و نیازهای معمول زندگی روزمره را برآورده سازد. این تعریف کلی است که کارشناسان و متخصصان حوزه روانشناسی ارائه کرده اند. سلامت روان با انجام روش‌های صحیح به افراد کمک می‌کند تا از لحاظ روانی و عاطفی با محیط خود سازگار شوند و راه‌های مناسب برای حل مشکلات خود انتخاب کنند. با توجه به اهمیت این موضوع می‌توان گفت که رفتارهای مخرب در محیط کار، می‌تواند بر سلامت جسمی، روانی و عملکرد کاری افراد تأثیر بگذارد و نتایج کارآمد مربوط به پدیده‌های مثبت را از بین برده یا کاهش دهد. بنابراین توجه به رویکردی پیشگیرانه در این زمینه برای آینده سازمان، سرمایه‌گذاری سنجیده‌ای به شمار می‌آید که سلامت روان کارکنان را در محیط‌های کاری، بویژه محیط‌های صنعتی و سخت همچون پالایشگاه‌ها، سکوهای نفتی و... به امری ضروری بدل می‌سازد.

### ■ در ابتدا تعریفی از سلامت روان داشته باشید؟

بهداشت روان یا سلامت روان، به معنی سلامت هیجانی و روانشناختی است، به شکلی که فرد بتواند از تفکر و توانایی‌های خود استفاده کند، در جامعه عملکرد داشته باشد و نیازهای معمول زندگی روزمره را برآورده سازد. کلمه سلامت، وسعت و تحول زیادی به همراه دارد و تمام جنبه‌های زندگی یک فرد را در تحت تأثیر قرار می‌دهد و شامل مسائل فیزیولوژیک، اقتصادی، فرهنگی و انسانی می‌شود.

### ■ شورای تخصصی سلامت روان سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت چه فعالیت‌ها و اقداماتی را در دستور کار دارد؟

با توجه به لزوم و اهمیت سلامت روان، از حدود ۹ ماه پیش موضوع ایجاد شورای تخصصی سلامت روان از سوی رئیس سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت و همکاران و متخصصان داخل این سازمان مطرح و افرادی عضو این شورا شدند که در



## ■ مراکز سلامت روان سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در مناطق ۱۵ گانه طی شش ماه نفست سال چه عملکردی داشته است؟

مشاوره فردی روانشناختی به مراجعان مرکز سلامت روان ۱۷ هزار و ۹۳۲ مورد بوده که از این تعداد، برای دو هزار و ۵۳ نفر آزمون‌های تخصصی روان سنجی انجام شده است.

آزمون غربالگری سلامت روان به عنوان بخشی از فرایند معاینات دوره ای کارکنان و ارزیابی سلامت روان بدو استخدام کارکنان تبدیل وضعیت، برای ۱۷ هزار و ۵۵۵ نفر انجام شد. در زمینه آموزش نیز ۹۵ کارگاه، ۱۸ سخنرانی و ۲۱ وبینار آموزشی (۳۴۰ ساعت) در مورد مباحث سلامت روان در مناطق ۱۵ گانه برگزار شده که در این برنامه‌های آموزشی، یک هزار و ۹۷۲ نفر به صورت حضوری و یک هزار و ۶۸۰ نفر به صورت مجازی در آن شرکت داشته اند.

۱۲۴ پمفلت آموزشی با موضوعات مختلف سلامت روان از سوی مراکز سلامت روان مناطق، علاوه بر تکثیر و توزیع به مراجعان هدف، در وبگاه سازمان نیز برای استفاده کارکنان و خانواده‌های آنان قرار داده شده است. همچنین تهیه ۳۱ کلیپ (با مجموع ۱۱۹ دقیقه) با محتوای سلامت روان بخش دیگری از فعالیت‌های مراکز سلامت روان مناطق بوده است.

محتوای تمامی برنامه‌های آموزشی فعالیت‌های مذکور با محور خود مراقبتی در سلامت روان، فرزند پروری، سواد سلامت کارکنان صنعت نفت و خانواده‌های آنان همسو با برنامه عملیاتی سال ۱۴۰۱ ابلاغی شورای تخصصی سلامت روان سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت از دیگر برنامه‌های مراکز سلامت روان سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در مناطق ۱۵ گانه بوده است.

## ■ در پایان اگر موضوعی باقیمانده که از این طریق بخواهید مطرح کنید، بفرمایید.

زندگی مانند رانندگی است، تفاوت زیادی میان فرد تازه کار با کسی که ۱۰ سال پشت فرمان یک ماشین نشسته، وجود دارد. از این رو به جوانان توصیه می‌کنم که مهارت درست زندگی کردن را بیاموزند و آن را سرلوحه کار خود قرار دهند؛ زیرا سلامت روان و تعادل در رفتار، یکی از مهم ترین و اساسی ترین ارکان زندگی یک شخص به شمار می‌رود.

## ■ شورای تخصصی سلامت روان با چه چالش‌هایی روبه روست و برای اصلاح آن چه پیشنهادهایی دارید؟

یکی از بزرگترین معضلات این شورا، موازی کاری است. اکنون معاونت منابع انسانی، حراست، مدیریت پالایشگاه‌ها و روابط عمومی هر کدام به نوعی در حوزه سلامت روان کار می‌کنند و دیدگاه‌هایی هم در این زمینه دارند.

بخش‌های مختلف با یک هدف مشخص در یک مسیر گام برمی‌دارند که این موضوع، باعث کند شدن روند فعالیت شورای تخصصی سلامت روان می‌شود. خوشبختانه در شورای معاونین وزارت نفت، به مقوله اهداف این شورای تخصصی پرداخته شده؛ اما هنوز در سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت جاری و ساری نشده است.

پرداختن و بررسی سلامت روان، یک کار تخصصی است و افرادی بجز رابطان سلامت، نمی‌توانند در آن ورود پیدا کنند.

## ■ کارکنان اقماری با توجه به دوری از خانواده‌هایشان و ارتباط با افرادی محدود، بعد از مدتی دچار پاره ای از افتلالات می‌شوند. برای این دسته از کارکنان صنعت نفت چه اقداماتی در دستور کار دارید؟

مقرر شده است استفاده از خدمات مشاوره و سلامت روان برای نیروهای پیمانکار شاغل در منطقه پارس جنوبی به صورت پایلوت آغاز به کار کند تا بعد از بررسی تمامی جزئیات، این طرح در تمام مناطق اجرایی شود. خدمات سلامت روان علاوه بر تمام کارکنان صنعت نفت، به خانواده‌های آنها نیز ارائه می‌شود که این کار در قالب مسؤولیت اجتماعی، مردم بومی منطقه را هم دربرمی‌گیرد.

## ■ چه برنامه‌هایی در زمینه آموزش سلامت روان کارکنان در دستور کار دارید؟

بسته آموزشی در صنعت نفت با هدف ترویج سلامت روان، خود مراقبتی و افزایش سطح سلامت روان در نشست شورای معاونین صنعت نفت مطرح شده که با در نظر گرفتن چالش‌ها و مشکلات شرکت‌های مختلف در صنعت، امسال اجرایی خواهد شد. اقدامات دیگری نیز در دست انجام است و تا پایان سال، دو کارگاه تخصصی دیگر هم برگزار خواهد شد.



گزارشی از فعالیتهای درمانگاه مرکزی نفت

## جامه سلامت بر قامت کارکنان



صنعت نفت و درمانگاه‌های مختلف سطح تهران از جمله آزادی را دارد.

افتخار می‌گوید: درمانگاه مرکزی نفت، جمعیت ۵ تا ۶ هزار نفری صنعت نفت را تحت پوشش دارد و بیشتر کارکنان شاغل در ساختمان‌های اصلی وزارت نفت برای معاینات طب صنعتی و خدمات اورژانس به این مرکز درمانی مراجعه می‌کنند.

اهمیت ایجاد این درمانگاه از این نظر است که مدیران صنعت نفت برای درمان و طب صنعتی به اینجا مراجعه می‌کنند و تک تک این افراد در صنعت نفت اثرگذار هستند، بنابراین حفظ سلامت و روان آنها می‌تواند در کل کشور اثرگذار باشد.

او از خدماتی که در درمانگاه مرکزی نفت ارائه می‌شود، سخن می‌گوید و می‌افزاید: طب صنعتی، یکی از خدماتی است که این درمانگاه ارائه می‌دهد و معاینات دوره ای کارکنان شامل تست‌های آزمایشگاهی، نوار قلب و بینایی سنجی انجام می‌شود و برای افرادی که نیاز به پایش بیشتر دارند، تست‌های تکمیلی مانند سونوگرافی، رادیوگرافی، تست گوش، تست ریه و... صورت می‌گیرد.

این درمانگاه، علاوه بر انجام معاینات طب صنعتی کارکنان، معاینات عمومی را هم انجام می‌دهد و با توجه به فعالیت اورژانس در آن، به ارائه خدمات اولیه پزشکی نیز اقدام می‌کند. بهره‌مندی از پزشکان متخصص در بخش‌های داخلی، پوست، روانپزشکی، زنان، خدمات مامایی، بینایی سنجی، همچنین آزمایشگاه، داروخانه و واحد پرستاری، از دیگر امکانات این درمانگاه است.

وی ادامه می‌دهد: برای تخصص‌های قلب و گوش و حلق

**خبرنگار- سمیه راهیما:** در وزارت نفت، واحدی برای حفظ سلامت کارکنان و پایش طب صنعتی وجود دارد؛ واحدی که برای بدنه نفت، یکی از ضروریات به شمار می‌رود؛ چراکه وقتی نیرویی با بیمار یا حادثه‌ای رو به رو می‌شود، در ثانیه‌های طلایی خود را به بالین او می‌رساند و اقدامات اولیه را تا رسیدن اورژانس و انتقال به بیمارستان (در صورت ضرورت) انجام می‌دهد. صحبت از درمانگاه مرکزی نفت است؛ مکانی که از سال گذشته لباس تازه برتن کرده و برای رفاه حال کارکنان، بازسازی و بر تعداد خدمات درمانی آن افزوده شده است، به طوری که هم اکنون روزانه بین ۱۲۰ تا ۱۵۰ نفر برای درمان سرپایی یا معاینات طب صنعتی به آنجا مراجعه می‌کنند و نیروهای آن از رئیس گرفته تا پزشک، پرستار و... سعی بر ارائه بهترین خدمات به کارکنان را دارند. برای جویا شدن از خدماتی که در این بخش از صنعت نفت ارائه می‌شود، با حضور در درمانگاه مرکزی صنعت نفت، پای صحبت فرید افتخار، رئیس درمانگاه مرکزی وزارت نفت و برخی همکاران وی در بخش‌های مختلف آن نشسته ایم که در ادامه می‌خوانید:

ساعت از ۱۴ گذشته؛ اما تعداد مراجعه کنندگان هنوز قابل توجه است و پزشکان و پرستاران پرانرژی، ارائه دهنده خدمات پزشکی به مراجعان هستند. یکی از این افراد، فرید افتخار، رئیس درمانگاه مرکزی وزارت نفت است که ۲۷ سال سابقه کار در شهرهای ماهشهر، آبادان، ستاد سازمان بهداشت و درمان



تحرك پایین و تغذیه نادرست برمی‌گردد. افتخار، در پاسخ به اینکه آیا پیمانکاران می‌توانند از خدمات درمانگاه مرکزی نفت بهره مند شوند، می‌گوید: تمهیداتی از سوی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در نظر گرفته شده تا نیروهای پیمانکار بتوانند با بیمه تکمیلی از خدمات درمانگاه و دریافت دارو از داروخانه این مرکز استفاده کنند که متأسفانه این موضوع در پیچ و خم‌های اداری قرار گرفته و هنوز چیزی در این زمینه ابلاغ نشده است.

### \*\*\*امدادسانی همسو با مسؤولیت اجتماعی

«درمانگاه مرکزی نفت به لحاظ قانونی، مختص به کارکنان صنعت نفت است؛ اما وقتی مسأله‌ای در محدوده این درمانگاه ایجاد شود، موارد اولیه درمانی برای بیمار انجام می‌شود و پس از آن با مرکز فوریت‌های پزشکی (۱۱۵) تماس حاصل شده تا بیمار برای دریافت خدمات تخصصی‌تر به بیمارستان دیگر منتقل شود.» این بخش دیگری از صحبت‌های رئیس درمانگاه مرکزی نفت است. یکی از خاطره‌های به یادماندنی افتخار این است: یک روز در ماهشهر، فردی فرزندش را برای ویزیت نزد پزشک متخصص به درمانگاه آورده بود. در زمان انتظار، دست روی قلبش گذاشت و سوزشی در آن ناحیه احساس کرد. فوراً خود را به بالین بیمار رساندم و او را تحت نظر قرار دادیم. همین که دستورات لازم به پرستار داده شد و از اتاق بیرون آمدم، پرستار فریاد زد که بیمار ایست قلبی کرده، همان موقع عملیات احیای قلبی و ریوی را انجام دادیم و بیمار را به سی‌سی‌یو منتقل کردیم. حدود یک ماه بعد فردی نزد من آمد و در حالی که لبخند بر لب داشت، گفت: من همان فردی هستم که شما او را به زندگی بازگردانید و باعث شدید زنده بمانم.

### \*\*\*مدیران، طب صنعتی را جدی بگیرند

بعد از صحبت با رئیس درمانگاه مرکزی نفت به سمت آزمایشگاه می‌روم؛ جایی که یکی از بخش‌های مهم در پایش بیماران برای طب صنعتی به شمار می‌رود. نیلوفر حسینی، مسؤول این آزمایشگاه و مسؤول آزمایشگاه‌های سایر درمانگاه‌های شرکت نفت در سطح شهر تهران است. ۲۹ سال سابقه کار دارد و به دلیل حساس بودن معاینات طب صنعتی، در این درمانگاه به صورت ثابت حضور دارد. او می‌گوید: آزمایش‌های مرسوم و نیمه تخصصی در درمانگاه مرکزی نفت انجام می‌شود و اگر امکان شرایط پایش برخی آزمایش‌ها فراهم نباشد، تحت شرایط خاصی با کلدباکس به بیمارستان صنعت نفت ارسال می‌کنیم. حسینی، آزمایشگاه را در دو بخش تشخیصی و پاراکلینیکی

و بینی، اعلام نیاز کرده ایم که به مجموعه درمانگاه افزوده شوند و بتوانند حداقل یک یا دو جلسه در هفته به بیماران این بخش‌ها خدمات ارائه کنند.

در زمینه دندانپزشکی نیز شرکت ملی نفت ایران متقاضی است؛ اما با مشکل کمبود فضای فیزیکی روبه‌رو هستیم. در این خصوص با شرکت ملی نفت ایران رایزنی‌هایی صورت گرفته تا فضای مناسبی در اختیار این درمانگاه قرار دهند که در صورت اجابت این درخواست، بخش دندانپزشکی را فعال خواهیم کرد.

### \*\*\*کمبود فضای فیزیکی

کمبود فضای فیزیکی، یکی از مواردی است که درمانگاه مرکزی وزارت نفت با آن روبه‌روست. رئیس درمانگاه مرکزی وزارت نفت در این باره می‌گوید: در زمان شیوع گسترده بیماری کرونا، به دلیل محدودیت در فضا نتوانستیم بیماران کرونایی را از سایر بیماران جدا کنیم و در این زمینه با محدودیت‌هایی از نظر فضای فیزیکی روبه‌رو بودیم. وزیر نفت در بازدیدی که از این درمانگاه داشتند، در جریان برخی کمبودها از جمله فضای کار قرار گرفتند که برای رفع آن دستورهای لازم داده شد. از این رو انتظار می‌رود با پیگیری مسؤولان، این موارد در کوتاه‌ترین زمان ممکن به نتیجه برسد. او تقاضای دیگری هم از مدیران و مسؤولان دارد و می‌گوید: سلامت کارکنان، یکی از مواردی است که باید همواره مورد توجه مدیران قرار گیرد و در مورد اعزام کارکنان برای



معاینات دوره‌ای (طب صنعتی) کوتاهی نکنند. یکی از محاسن طب صنعتی، آن است که اگر فردی بیمار شده و از آن بی‌خبر باشد، با انجام معاینات دوره‌ای، این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده و جلوی پیشروی آن گرفته می‌شود.

افتخار از کارکنان هم می‌خواهد در انجام معاینات طب صنعتی کوتاهی نکنند؛ زیرا در مقایسه با سایر وزارتخانه‌ها و شرکت‌های دولتی، این موضوع یک مزیت به شمار می‌رود. به گفته او، برخی مراجعہ کنندگان دچار سندروم متابولیک (مشکلاتی نظیر چربی خون، فشارخون، قند خون و چاقی) هستند که دلیل آن به سبک نادرست زندگی در پی



پذیرش می‌کند. یکی از کارشناسان پرستاری این درمانگاه، فاطمه هادیان است که ۸ ساله به طور مستمر فعالیت می‌کنند. او می‌گوید: به این دلیل که چند مرکز مانند شهید تندگویان، نفت مناطق مرکزی، پالایش و پخش و وزارت نفت و شرکت‌های تابعه تحت نظر درمانگاه مرکزی نفت هستند، تعداد مراجعه کنندگان آن زیاد است.

هادیان ادامه می‌دهد: تعداد اعزامی‌ها از سوی درمانگاه زیاد است و در کوتاه‌ترین زمان ممکن خود را به بالین بیمار می‌رسانیم و کارهای اولیه را انجام می‌دهیم و آنهایی که به بررسی بیشتر نیاز دارند، با اورژانس هماهنگ کرده و به بیمارستان نفت تهران منتقل می‌شوند و کسانی که بیمه تامین اجتماعی دارند نیز به مراکز تحت پوشش آن خارج از صنعت نفت ارسال می‌شوند. او از مسؤولان انتظار دارد که به شغل و کارشان بیشتر اهمیت دهند. هادیان ادامه می‌دهد: سختی کار ما زیاد است، سه پرستار هستیم و حدود ۶ هزار کارمند و روزانه بین ۵۰ تا ۱۰۰ نفر به اورژانس مراجعه می‌کنند. او در تعریف حرفه خود می‌گوید: پرستاری، شغل مقدسی است و با حساسیت‌ها و استرس‌های خاص همراه است. به گونه‌ای که وقتی قند خون بیماری ۲۰ باشد، اگر اقدامات اولیه و به موقع برای او صورت نگیرد، به کما می‌رود و نجات دادن جان او سخت می‌شود، از این رو می‌توان گفت که پرستار با جان بیمار در ارتباط است و باید در ثانیه‌های طلایی، جان او را نجات داد. واحد پرستاری، مادر درمانگاه به شمار می‌رود.

### \*\*\* ارائه داروهای اورژانس به بیمانکاران

واحد داروخانه در مجاورت بخش پرستاری و اورژانس قرار دارد. یکی از نیروهای باسابقه صنعت نفت که متصدی داروخانه درمانگاه مرکزی وزارت نفت است و مهر امسال بازنشسته می‌شود، مهرداد صنعتی نام دارد. او می‌گوید: ۳۵ سال به عنوان متصدی داروخانه در درمانگاه‌های وزارت

حائز اهمیت می‌داند و ادامه می‌دهد: پزشکان، سیکل درمان را از طریق آزمایش رصد می‌کنند. ما در دوران کووید مراجعات اورژانس زیادی داشتیم و با توجه به اینکه این درمانگاه طب کار است، این عزیزان بعد از درمان و برای برگشت به کار، اگر علائمی داشته باشند، دوباره از سوی پزشک برای آنها آزمایش نوشته می‌شد.

مسؤول آزمایشگاه درمانگاه مرکزی نفت، کار خود را بسیار پر مسؤولیت، دقیق، حساس و با وجدان و علاقه تعریف می‌کند و در زمینه سختی‌ها و کمبودها می‌گوید: کار ما یک جنبه فیزیکی و یک جنبه انسانی دارد. جنبه فیزیکی آن شامل یکسری تجهیزات و کیت‌های آزمایشگاهی می‌شود که بسیار حایز اهمیت است و جنبه انسانی آن به نیروی انسانی، مکان و فضای لازم برای کار برمی‌گردد که خوشبختانه از این نظر شرایط خوبی داریم. اکنون مسأله اصلی، کیت‌های آزمایشگاهی است و به دلیل شرایطشان، مشکلاتی در تهیه آنها وجود دارد؛ چراکه مواد اولیه آنها به سختی وارد می‌شود و شرکت‌ها نمی‌توانند کیفیت قبلی را ارائه کنند، بنابراین مجبوریم کیت‌ها را تغییر دهیم و کیت جدید جایگزین کنیم. حسینی به دیگر کمبودهای این آزمایشگاه اشاره می‌کند و ادامه می‌دهد: یکسری سوزن برای خون گیری داشتیم که خوب بود و زمانی که دوباره درخواست دادیم، سوزن‌هایی با کیفیت پایین برایمان آوردند که این باعث نارضایتی مراجعه کنندگان بود.

به گفته او، نظارت دائم از آزمایشگاه درمانگاه صنعت نفت صورت می‌گیرد و نمونه‌ها به طور روزانه از سوی بیمارستان نفت تهران بررسی شده و سالانه نیز سه بار از طریق شرکت‌های بین المللی، نمونه‌هایی برایمان در بخش‌های مختلف به منظور پایش ارسال می‌شود تا دقت ما را در جواب آزمایش‌ها بسنجند.

### \*\*\* پذیرش روزانه بیش از ۵۰ نفر

واحد پرستاری درمانگاه وزارت نفت علاوه بر مسؤولیت اصلی این واحد، خدمات اورژانس نیز ارائه و روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ نفر را



کمبود فضای فیزیکی، یکی از مواردی است که درمانگاه مرکزی وزارت نفت با آن روبه روست. رئیس درمانگاه مرکزی وزارت نفت در این باره می‌گوید: در زمان شیوع گسترده بیماری کرونا، به دلیل محدودیت در فضا نتوانستیم بیماران کرونایی را از سایر بیماران جدا کنیم و در این زمینه با محدودیت‌هایی از نظر فضای فیزیکی روبه رو بودیم.



استفاده از فناوری و سیستم کامپیوتری برای پذیرش پیشگام بوده؛ زیرا با استفاده از فناوری اطلاعات ریزاقدامات به صورت ثبت شده نگهداری می‌شود تا آمارهایی که ارائه می‌دهیم، دقیق تر باشد، ضمن آنکه می‌توانیم نقص هایمان را شناسایی و رفع کنیم. قیاسی می‌افزاید: متأسفانه سرعت اینترنت این درمانگاه پایین است که دلیل آن به پهنای کم باند بازمی‌گردد؛ زیرا به صورت رادیویی با بیمارستان در تماس هستیم و کابل نوری نداریم. در نتیجه معطل شدن بیمار برای اینکه پروسه پذیرش طی شود، زیاد است که گاه با نارضایتی بیماران روبه رو می‌شویم. همچنین درمانگاه‌هایی که برای مراکز شرکت ملی کار می‌کنند، تامین تجهیزات آن با شرکت است. به عنوان مثال ما درمانگاه مرکزی نفت در داخل وزارتخانه هستیم و تامین لوازم ما شامل میز، صندلی و... با شرکت ملی است و یک سری را هم بیمارستان باید تهیه کند. تداخل این فرایند و جدا نبودن آن، برای امور اداری سخت است. همچنین با کمبود کاغذ مواجه هستیم؛ زیرا تعداد مراجعه کننده به این درمانگاه زیاد است و همه کاغذ پیرینتر می‌خواهند. از مسؤولان تقاضا دارم کادر درمان را دریابند. به گفته او، همه مراجعه کنندگان همیشه حق ندارند؛ اما ما حق را به آنها می‌دهیم. دلمان می‌خواهد جایی نیز از ما دفاع شود و اگر قرار است دستورالعملی داشته باشیم، از حقوق ما نیز دفاع شود؛ زیرا بارها به ناحق زیر سوال رفته ایم و هیچ کس شرایط ما را درک نکرده است.

### \*\*\* بازگشت به مرغه اصلی

در پایان راه با علی فراهانی، متصدی واحد پذیرش صحبت می‌کنم. او در رشته مددکاری اجتماعی تحصیل کرده و مشاور خانواده است و به دلیل برون سپاری واحد مشاوره در مرکز خدمات مشاوره وزارت نفت به درمانگاه مرکزی نفت آمده و در واحدی که هیچ‌گونه همخوانی با حرفه اصلی اش ندارد، به کار مشغول است. او می‌گوید: با توجه به روحیه مددکاری ای که دارم، تا جایی که بتوانم سعی بر برخورد مناسب با ارباب رجوع دارم. این روزها مسؤولان تقاضا می‌کنم بنده را به حرفه ای که چند سال است در آن فعالیت می‌کنم، بازگردانند.

### \*\*\* سفن آفر

زمانی که مصاحبه را پایان داده و به محل کار خود بازمی‌گردم، تنوع خدمات و فضایی را که کارکنان با دل و جان در آن فعالیت دارند، در ذهنم بازبینی می‌کنم؛ چیزی جز عشق و علاقه به کار در آن نمی‌یابم. درمانگاهی که وقتی از بیرون به آن نگاه می‌کنیم، شاید حجم کار آن قابل درک نباشد؛ اما کارکنانش همواره سعی در ارائه خدماتی در خور شأن مسؤولان و کارکنان صنعت نفت دارند که جا دارد به همه آنها دستم‌ریزاد و خدا قوت گفت.

نفت مشغول به کار بودم و طی این مدت نیز در ستاد بهداشت و درمان صنعت نفت، تدارکات کل دارویی، بیمارستان صنعت نفت تهران، درمان غیرمستقیم، سرویس‌های دارویی، داروخانه تخصصی بیمارستان نفت تهران و درمانگاه مرکزی صنعت نفت فعالیت کرده ام. او درباره خدمات قابل ارائه در درمانگاه مرکزی نفت می‌گوید: خدمات دارویی به کارکنان رسمی داده می‌شود و پیمانکاران نیز می‌توانند داروهای اورژانسی را دریافت کنند. صنعتی، حرفه خود را سخت و پر از مسؤولیت می‌داند؛ زیرا ممکن است با خوانش اشتباه یک دارو جان بیمار به خطر افتد.

### \*\*\* جذب بهترین‌ها در صنعت نفت

در ادامه راه با رضا کریم زاده، پزشک عمومی درمانگاه مرکزی نفت هم صحبت می‌شوم. او مقابله با کرونا را به جبهه جنگی ترسیم می‌کند. او می‌گوید: بارها شاهد آن بوده ایم که مادری، فرزند مبتلا به کرونای خود را روی تخت معاینه گذاشته و به بیرون رفته و این پزشکان بودند که بدون هیچ‌گونه ترس و واهمه ای خدمات رسانی به بیماران را در راس فعالیت‌های خود قرار داده اند. کریم زاده با بیان اینکه در سطح وزارت نفت پزشکان به دو دسته رسمی و پیمانکار (پزشکانی که در گذشته پیرکس بودند) تقسیم می‌شوند، می‌گوید: هر ساله چند نفر از پزشکان رسمی صنعت نفت بازنشسته و از سیستم جدا می‌شوند و سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به سمت جذب پزشکان پیمانکار می‌رود. اکنون قسمتی به عنوان تامین حقوق و مزایا برای پزشکان داریم و به نظر می‌رسد که این تامین حقوق و مزایا باید به گونه ای باشد که صنعت نفت، بهترین‌ها را جذب کند. در این زمینه اقدام‌هایی از سوی مسؤولان انجام شده؛ اما به دنبال آن هستیم که گام‌های برداشته شده به نتیجه ای که می‌خواهیم، برسد و خانواده صنعت نفت بتواند از خدمات درجه یک استفاده کند. خدمات درجه یک با حقوق درجه دو و سه نخواهد بود.

### \*\*\* پهنای کم باند

شاید این سوال برایتان پیش بیاید که واحد امور اداری در درمانگاه چه وظیفه ای به عهده دارد؟ پاسخ این پرسش را مهرداد قیاسی، مسؤول امور اداری درمانگاه مرکزی نفت می‌دهد: مکاتبات اداری با ستاد سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به مدیریت سلامت کار و خانواده و کارهای اداری و نامه نگاری برخی مراجعه کنندگان از طریق این واحد صورت می‌گیرد، ضمن آنکه یکسری خدمات و مرادوات نیز از شرکت نفت می‌گیریم که شامل خدمات آذوقه ای تا آبدارخانه، لوازم التحریر و... می‌شود. انجام این مرادوات با بنده است و یکسری مکاتبات و مرادوات نیز با بهداری داریم. به گفته او، درمانگاه مرکزی نفت، نخستین درمانگاهی است که همواره در



توجه ویژه سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به مناطق عملیاتی

## مدیرعامل سازمان پای درد دل کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران نشست



اجتماعی اشاره کرد و گفت: بودجه مربوط به بیمارستان در حال ساخت شهدای نفت گچساران اخذ شده است. دکترهاشمی با اعلام اینکه گستره فعالیت بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران، در استان‌های خوزستان، کهگیلویه و بویراحمد، بوشهر و فارس است و به جمعیتی حدود ۱۳ هزار نفر خدمات رسانی می‌کند بر تکمیل و راه اندازی بیمارستان جدید تاکید کرد.

مدیرعامل سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت همچنین به استاندارد نبودن فضای فیزیکی بیمارستان فعلی اشاره کرد و گفت: از تمامی اهرم‌های اقتصادی و اجتماعی جهت راه اندازی بیمارستان در حال ساخت استفاده حداکثری خواهیم کرد. گفتنی است در ادامه این نشست صمیمی دکترهاشمی، پای درد دل کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران نشست و پاسخگوی پرسش‌های آن‌ها بود

مدیرعامل سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در پایان سفر دو روزه خود به منطقه گچساران با کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت این منطقه دیدار و گفتگو کرد.

به گزارش پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران، دکتر سیدمهدی هاشمی در این نشست عنوان کرد: سازمان توجه ویژه‌ای به مناطق عملیاتی دارد. وی بیان کرد: جمعیت خدمات گیرنده بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران از نظر شاخص جمعیتی و استاندارد برای ایجاد بیمارستان کم بود اما به علت محروم بودن منطقه و همچنین مسئولیت‌های اجتماعی در این منطقه بیمارستان احداث شد. مدیرعامل سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در ادامه به نگاه ویژه وزارت نفت به حوزه سلامت و مسئولیت‌های



## میز خدمت در جلسه شورای مدیران بررسی شد



دکتر هاشمی ابراز امیدواری کرد که با مشارکت مناطق در انجام مطالعات و تصمیم سازی اجرای طرح نیز با موفقیت بیشتری همراه باشد. در ادامه نشست دکتر غلامرضا پیوندی سرپرست مدیریت بهداشت و HSE سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در خصوص ساماندهی تجهیزات و امکانات درخواستی مدیریت بحران توضیحاتی ارائه کرد.

پس از توضیحات مهندس رضا تیرگر مدیریت برنامه ریزی سازمان در خصوص اهمیت میز خدمت و روش های اجرایی و تبادل نظر میان اعضا جلسه، مدیرعامل سازمان خاطر نشان کرد: تکریم ارباب رجوع و میز خدمت از سال های گذشته در حدود مقدمات و امکانات سازمان در مجموعه جاری و مورد توجه بوده، با این وجود با توجه به ظرفیت های جدید قانونی باید با تقویت این کار و با استفاده از ابزار و امکانات فناوری و ارتباطات، اطلاع رسانی و رفع موانع خدمت رسانی به جمعیت تحت پوشش با قوت و جدیت مورد پیگیری قرار گیرد

جلسه شورای مدیران و روسا ستادی روز یکشنبه ۱۷ شهریورماه با بررسی اجرای طرح میز خدمت و ضرورت تشکیل کارگروه های تخصصی در مناطق برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، دکتر سید مهدی هاشمی مدیرعامل این مجموعه در ابتدا جلسه با اشاره به برگزاری اجلاس مدیران و روسا در هفته آتی در خصوص ساماندهی اعزام بیماران و نظام ارجاع گفت: دغدغه و چالش های مناطق با یکدیگر متفاوت است، بنابراین ضروری است در ابتدا مناطق کارگروه هایی تشکیل دهند و تمامی ملاحظات مربوط به مناطق مطرح و مورد توجه قرار گیرد، سپس دستورالعملی در شورای تخصصی سازمان با در نظر گرفتن موارد مطرح شده تهیه برای اجرای به مناطق ابلاغ شود.



## ۲۲ درصد خدمات گیرندگان بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران سالمند هستند

هستند تصریح کرد: بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران، با همه توان و ظرفیت در حال خدمات دهی به جمعیت سالمند و جلب رضایت این قشر عزیز است و تکریم سالمندان رسالت همگانی است.

وی اظهار داشت: جمعیت خدمات گیرنده برای انجام مراحل درمانی خود به بیمارستان ۶۴ تختخوابی بعثت، درمانگاههای عملیاتی و شهری، کلینیکهای تخصصی، دندانپزشکی، مشاوره و سلامت روان و مرکز طب کار و سلامت بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران مراجعه می‌کنند.

دکتر بقائی تصریح کرد: هم اکنون ۶۱ پزشک شامل ۲۶ پزشک عمومی، ۲۳ متخصص، ۷ دندانپزشک، ۲ دندانپزشک متخصص کودکان، یک متخصص ترمیم و یک متخصص و جراح فک و صورت در نوبت‌های صبح و عصر کار ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به جمعیت تحت پوشش را بر عهده دارند.

وی عنوان کرد: فاطمه نوروزی، متولد سال ۱۲۹۰ با داشتن ۱۱۱ سال سن، شوکت نجفی و سمنبر تاجی نیز به ترتیب با ۱۰۶ و ۱۰۱ سال سن مسن‌ترین افراد خدمات گیرنده از بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران شناخته می‌شوند.

وی اضافه کرد: هم اینک یک هزار و ۷۹۴ از جمعیت تحت پوشش در رده سنی نوجوان، یک هزار و ۹۰۶ نفر در رده سنی ۱۸-۲۹ سال و پنج هزار و ۵۲۵ نفر در رده سنی ۳۰-۵۹ سال قرار دارند.

گفتنی است سازمان ملل در ۱۹۸۲ میلادی، «شورای جهانی سالمندی» را تشکیل داد و در همان سال طرحی را برای تعیین یک روز جهانی برای سالمندان ارایه داد اما این طرح عملی نشد تا اینکه در ۱۹۹۰ میلادی این شورا یکم اکتبر را با هدف آگاه‌سازی و با تمرکز سازمان‌های پیری و برنامه سازمان ملل متحد در زمینه پیری و سالمندی، «روز جهانی سالمندان» نامگذاری کرد.

بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران از آغاز فعالیت ارائه خدمات مناسب و شایسته به کارکنان و خانواده‌های صنعت نفت بالاخص سالمندان را اولویت اصلی خود قرار داده است و برای رسیدن به این مهم از تمام ظرفیت‌ها استفاده می‌کند. نتایج رضایت‌سنجی ماهانه از مراجعه کنندگان، رضایت‌مندی سالمندان از خدمات بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران را نشان می‌دهد.

دکتر رضا بقائی به مناسبت ۹ مهر روز جهانی سالمندان جمعیت تحت پوشش مراکز درمانی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران را ۱۱۱ هزار و ۷۷۵ نفر اعلام کرد و گفت: دو هزار و ۵۵۰ نفر از جمعیت خدمات گیرنده سالمند هستند.

وی افزود: نیمی از سالمندان تحت پوشش بهداشت

و درمان صنعت نفت گچساران مرد و نیمی زن

هستند. رئیس بهداشت و درمان صنعت

نفت گچساران گفت: سال گذشته

سالمندان و افراد تحت تکفل حدود

۱۴۶ هزار بار به مراکز درمانی

مراجعه و خدمات دریافت کردند.

دکتر بقائی در ادامه با اعلام

اینکه ۱۰۰ درصد سالمندان

خدمات گیرنده از بهداشت و

درمان صنعت نفت گچساران پزشک

خانواده دارند، گفت: هدف کلی تیم

پزشک خانواده ارتقاء سطح سلامت خانواده

صنعت نفت می‌باشد.

وی غربالگری، آزمایشات معمول، معاینات پزشکی،

غربالگری‌های روانشناختی، بررسی مراجعه کننده از نظر

بیماری‌های طبی و الگوی تغذیه، پیگیری بیماری‌های خاص

شامل دیابت، فشارخون بالا، اختلال چربی و اضافه وزن، چاقی

و آسم، تشخیص، درمان و کنترل بیماری‌ها را از جمله خدمات

تیم پزشک خانواده به سالمندان اعلام کرد.

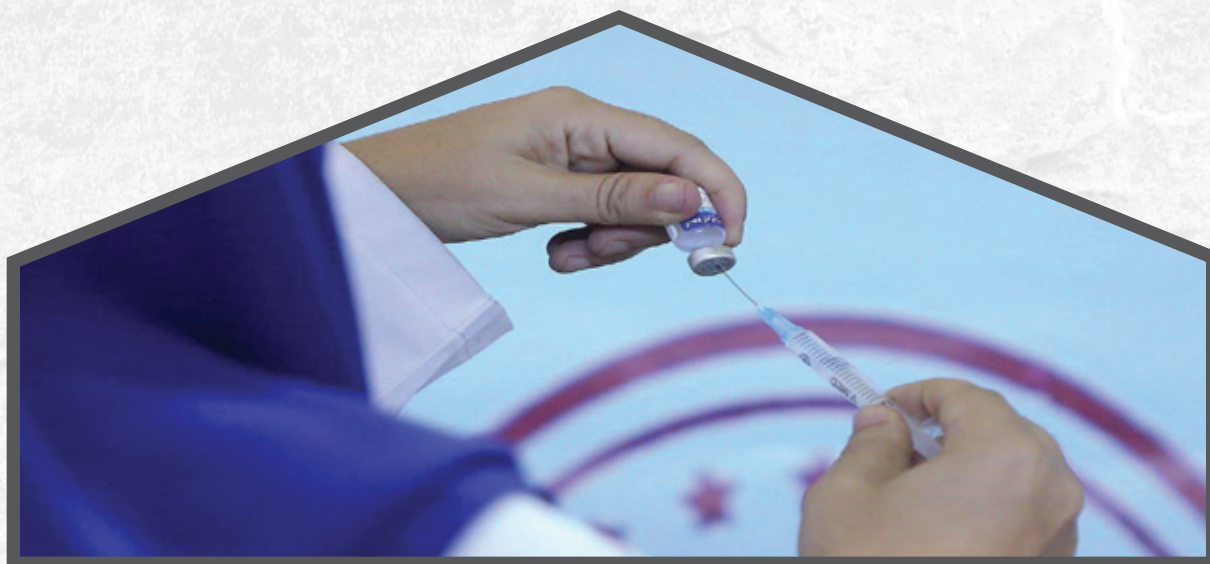
وی با بیان اینکه سالمندان سرمایه‌های ارزشمند کشور





## تزریق واکسن کرونا از ۱۰۵ هزار دوز گذشت

بهداشت و درمان صنعت نفت  
تهران



کرونا و صدور یک هزار و ۵۳۳ کارت تندرستی برای کارکنان از اقدامات قابل توجه همکاران واحد بهداشت محیط در بیمارستان نفت تهران است.

بررسی فعالیت‌های انجام شده در واحد بهداشت محیط نشان می‌دهد در ۱۱ ماه گذشته، کارشناسان این واحد ۱۱ هزار و ۹۸۲ مورد از بیمارستان و مراکز درمانی بازدید تخصصی بهداشتی، ۴ هزار و ۵۵۴ مورد بازدید تخصصی بهداشتی از ادارات تحت پوشش و داشته‌اند. شایان ذکر است ۲۴۹ مورد آزمایش و ۹۵۱ مورد کلر و PH سنجی در فرآیند نمونه‌برداری میکروبی و شیمیایی از آب و پساب بیمارستان نفت تهران انجام شده است.

تکمیل پروژه‌های توسعه اتاقک امحاء زباله و نصب دستگاه شماره ۲ امحاء از نوع مرطوب جهت بیمارستان نفت تهران و پروژه اتصال سیستم فاضلاب درمانگاه آزادی به سیستم جمع‌آوری فاضلاب شهر تهران از دیگر اقداماتی است که در یکسال گذشته در واحد بهداشت محیط انجام شد.

طی یکسال گذشته در بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، حدود ۱۰۵ هزار و ۲۸۳ دوز واکسن کرونا در سه دوز به پرسنل وزارت نفت و عموم مردم تزریق شده است.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، براساس آمار یکساله واحد بهداشت محیط این مرکز حدود ۱۱ هزار و ۵۹ دوز واکسن کرونا در بیمارستان نفت تهران و ۹۴ هزار و ۲۲۴ دوز در پایگاه واکسیناسیون باشگاه فرهنگی ورزشی تهرانسر به پرسنل و عموم مردم تزریق شده است.

برپایه این گزارش، تعداد ثبت سیستمی موارد بیماری کووید ۱۹ در سامانه‌های وزارت بهداشت و طرح شهید سلیمانی از اواسط سال ۱۴۰۰ تا کنون به ۶ هزار ۳۱۰ مورد رسید. همچنین تکمیل فرآیند واکسیناسیون کرونا به جهت تمامی پرسنل و خانواده‌های تحت پوشش مطابق با دستورالعمل‌های ستاد ملی کرونا و اجرای سایر پروتکل‌های بهداشتی بر علیه بیماری



## بازدید سرزده سرپرست مدیریت برنامه ریزی سازمان از بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق کشور



برگزار شد، گزارش عملکرد ۶ ماهه اول سال ۱۴۰۱،۷ مرکز از ۶ استان تحت پوشش شمال شرق ارائه شد که همراه با بررسی مقایسه ای مراکز و بحث و تبادل نظر درخصوص نقاط ضعف و قوت برنامه های عملیاتی و اقدامات راهبردی صورت پذیرفت.

گفتنی است دراین همایش، دکتر مالکی رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق درخصوص لزوم ثبت دقیق عملکرد در سامانه و تاثیر آن در تعیین بوجه سازمانی تاکید نمودند.

دکتر پیروندیزی، رئیس پلی کلینیک و مسئول پزشکی خانواده شمال شرق نیز علاوه بر تشریح اهمیت پزشکی خانواده در سازمان، به نقش بانک های اطلاعاتی و پایش شاخص های سلامت از گزارشات قابل دسترس از سامانه پرداختند.

مهندس رضا تیرگر، سرپرست مدیریت برنامه ریزی سازمان با حضور در مشهد مقدس از پلی کلینیک مشهد بازدید کرد، این بازدید مصادف با برگزاری همایش پزشک خانواده مراکز تحت پوشش بهداشت و درمان شمال شرق در ستاد مشهد بود.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمالشرق؛ ایشان ضمن بازدید از مرکز، ساعاتی را در جلسه حضور بهم رساندند. در این نشست مهندس بوسعید، از کارشناسان و مسئولین سامانه سینا نیز ایشان را همراهی کرده و به اهمیت و ضرورت استقرار سامانه سینا و رفع مشکلات موجود پرداختند. در طی همایش دو روزه که به میزبانی پلی کلینیک مشهد



# مهمترین اقدامات واحد بهداشت محیط بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران در شش ماهه گذشته

کارشناس ارشد بهداشت محیط مرکز سلامت کار بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران به تشریح مهمترین اقدامات این واحد در شش ماهه گذشته پرداخت.

## \*\*\* سمپاشی و ضدعفونی ۴۵۸ هزار مترمربع از مناطق نفت و گاز گچساران

هوشنگ جمشیدیان به مناسبت روز جهانی بهداشت محیط در گفتگو با خبرنگار پایگاه روابط عمومی در تشریح عملکرد واحد بهداشت محیط مرکز سلامت کار بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران گفت: از ابتدای سال جاری تا پایان شهریورماه بیش از ۴۵۸ هزار مترمربع از مناطق شامل منازل و ادارات شرکت بهره برداری نفت و گاز گچساران سمپاشی و ضدعفونی شده است.

## \*\*\* عودت هشت هزار و ۶۰۰ کیلوگرم مواد پروتئینی

کارشناس بهداشت محیط مرکز سلامت کار بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران تعداد مطبخ‌های شرکت بهره برداری نفت و گاز گچساران را ۱۳ مورد ذکر کرد و اظهار کرد: این تعداد رستوران و آشپزخانه به طور مرتب و سرزده توسط کارشناسان بهداشت محیط کنترل می‌شوند.

وی ادامه داد: بازرسی ۱۷۱ هزار و ۵۷۵ کیلوگرم مواد پروتئینی شامل گوشت، مرغ، ماهی و میگو، عودت هشت هزار و ۶۰۰ کیلوگرم و معدوم سازی ۹۰۰ کیلوگرم مواد پروتئینی بخش دیگری از خدمات انجام شده بازرسان بهداشت محیط طی مدت یاد شده است.

جمشیدیان در ادامه به بهداشت اماکن تحت پوشش اشاره کرد و گفت: ۱۳۸ واحد تحت پوشش بهداشت محیط مرکز سلامت کار

بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران قرار دارد که از ابتدای سال جاری تا پایان شهریور ماه، ۲۸۱ مورد بازدید از باشگاهها و مهمانسراها، ۳۷۵ مورد بازرسی از آبدارخانه‌ها و ۶۰ مورد بازرسی از استخرها از سوی بازرسان از این مراکز انجام شده است.

جمشیدیان گفت: همچنین در مدت مذکور ۳۸۸ مورد کلرسنجی و ۱۱۵ مورد نمونه برداری میکروبی از آب شرب انجام شده است. هوشنگ جمشیدیان در ادامه با اشاره به شعار امسال روز جهانی بهداشت محیط با عنوان "تقویت سیستم‌های بهداشت محیط برای اجرای اهداف توسعه پایدار" گفت: این شعار نمودی از اهمیت اقدامات و فعالیت‌های دست اندکاران این حوزه در تحقق اهداف مهم توسعه است. وی ادامه داد: ۲۶ سیتمبر روز بهداشت محیط فرصتی برای بازنگری و مرور عملکردها و تعیین و تصحیح برنامه‌ها و اهداف بهداشت محیط به منظور ارج نهادن به این رسالت مهم می‌باشد.

جمشیدیان گفت: بهداشت محیط به منزله کنترل تمام عوامل محیطی است که به طور مستقیم یا غیرمستقیم، به شکل حاد یا مزمن، سلامت انسان را تهدید می‌کند، بنابراین بهداشت محیط، در سلامت جامعه نقش اساسی دارد و مانند محیط زیست، امری فرا بخشی است و ابعاد بسیار گسترده اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی را شامل می‌شود.

وی ادامه داد: هدف بهداشت محیط کنترل کلیه عواملی است که بالقوه و بالفعل تأثیرات سویی بر بقاء و سلامتی انسان اعمال می‌کنند. برای رسیدن به این هدف، بهره‌گیری اصول مهندسی و دانش زیست محیطی به منظور کنترل، اصلاح و بهبود عوامل فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیک محیط جهت حفظ و ارتقاء سلامتی و رفاه و آسایش انسان ضرورت می‌یابد. گفتنی است محدوده فعالیت مرکز سلامت کار بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران همگام با شرکت بهره برداری نفت و گاز گچساران در استان‌های خوزستان، کهگیلویه و بویراحمد، بوشهر و فارس است.

روز جهانی  
بهداشت محیط  
گرامی باد





## حضور فعال بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر در برگزاری اردوهای جهادی پزشکی به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس



شهید سردار سلیمانی و روستای هشچه سفلی اجرا گردید. دکتر امیرپور رییس بیمارستان و فرمانده پایگاه بسیج بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر در حاشیه این اردوی جهادی در گفتگو با روابط عمومی گفت: پایگاه بسیج بیمارستان با مشارکت بسیج جامعه پزشکی در برگزاری اردوهای جهادی حضور فعال داشته است. وی ادامه داد دو طرح اردوی پزشکی در این هفته اجرا شد که در طرح اول توانستیم به بیش از ۸۰ نفر از ساکنین و توابع شهر چمران، در سطح پزشک عمومی و متخصص خدمات درمانی، دارویی رایگان را ارائه نماییم.

وی افزود: با توجه به حضور دوطلبانه و فعال پرسنل درمان و غیردرمان در این اردوها، بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر طرح‌های جهادی خود را طی برنامه ریزی مدون در قالب برنامه‌های عملیاتی سالانه طراحی نمود. در این راستا اردوهای جهادی ویزیت و دارو با هدف خدمت‌رسانی به مردم

اردوهای جهادی ویزیت و داروی رایگان بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر با مشارکت بسیج جامعه پزشکی و بسیج عشایر شهرستان بمناسبت هفته دفاع مقدس در سطح شهرستان ماهشهر برگزار گردید.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر: بمناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس، بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر در راستای اجرای مسئولیتهای اجتماعی و کمک به مردم شریف مناطق کم‌برخوردار، با مشارکت بسیج جامعه پزشکی و بسیج عشایر شهرستان ماهشهر اقدام به برگزاری اردوهای جهادی ویزیت و داروی رایگان نمود. این طرح‌ها با حضور پزشک عمومی و پزشک متخصص زنان، داخلی، اطفال و همچنین متخصص تغذیه و ارائه خدمات پرستاری، در هفته دفاع مقدس در محل درمانگاه



## حواسمان به سلامت سالمندان هست

رئیس مراکز سلامت خانواده بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، از ارایه بسته مراقبتی سلامت سالمندان و خدمات مراقبتی ویژه و مستمر برای سالمندان که شامل کارکنان بازنشسته و خانواده تحت پوشش شاغلین هستند خبر داد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، دکتر صدیقه سادات قرشی با بیان اینکه سالمندی فرآیندی بیولوژیک است نه یک فرآیند آسیب شناختی، گفت: سالمندی یک فرآیند زیست شناختی است که متوقف یا معکوس نمی شود اما مراقبت صحیح می تواند منجر به سالمندی سالم شود.

وی درباره ارایه خدمات مراقبتی که در بهداشت و سلامت خانواده انجام می شود توضیح داد: خدمات در بسته مراقبتی سلامت سالمندان تحت نظر وزارت بهداشت اجرا می شود و برای سالمندان چکاپ سلامت و غربالگری انجام می شود و در سامانه سینا ثبت می شود.

قرشی گفت: مراقبت های لازم در دو حوزه سلامت جسم و سلامت روان در درمانگاه های سلامت خانواده پیگیری می شود.

به گفته وی، خدمات مراقبت سلامت سالمندان در واحد پزشک خانواده شامل: تعیین میزان فشار خون، ارزیابی بیماری های قلبی، ارزیابی دیابت، ارزیابی BMI، ارزیابی بینایی و شنوایی، ارزیابی افسردگی، خواب، پوکی استخوان، بی اختیاری ادرار، دمانس، عدم تعادل و سقوط و سل است.

همچنین برای سالمندان، ارزیابی وزن و قد، فشار خون و بیماری های مزمن، بیماری قلبی و بیماری های عفونی غیرواگیر و مشکلات جسمی و سلامت روان با پرسشنامه های مربوطه بررسی می شوند و کنترل های ویژه سالمندان نیز در مراکز درمانی ارائه می شود.

قرشی تشریح کرد: تست، آموزش مراقبت از خود، مشاوره خانواده، مشاوره خانواده آنلاین، مشاوره فردی طب پیشگیری، خدمات درمانی در منزل، تست افسردگی، تست حافظه، آزمون های شناختی بسته سلامت روان سالمندان را در بر می گیرد.

رئیس مراکز سلامت خانواده تصریح کرد: ریسک فاکتورهای مثل افتادن های مکرر سالمندان، ارزیابی اختلالات حافظه برای شناسایی زودتر اختلالات مربوط به آلزایمر، مدیریت بیماران پلی فارماسی (بیمارانی که داروهای متعددی مصرف می کنند) از طریق پزشک خانواده که در جریان بیماری فرد است صورت می گیرد و از این طریق، پزشک خانواده داروها را کنترل و توصیه لازم را به فرد و خانواده می کند.

وی گفت: آزمایشاتی برای سالمندان انجام می شود که از آن جمله می توان به آزمایشات مربوط به پوکی استخوان اشاره کرد که تا سن ۷۰ سالگی انجام می شود. قرشی هدف از ارائه خدمات ویژه به سالمندان را مدیریت سلامت و افزایش کیفیت زندگی عنوان کرد و گفت: حمایت عاطفی، کنترل سلامتی بیماری مزمن و پیشگیری از شکستگی مفاصل و کمک به فرد و خانواده بسته سلامت سالمندان را شامل می شود.

بر اساس آمار ارایه شده نزدیک به ۱۴ هزار و ۲۷ نفر، سالمندان بالای ۶۰ سال شامل بازنشستگان و خانواده تحت پوشش شاغلین سیستم تحت پوشش هستند که ۷ هزار و ۴۹۹ نفر از آنها مرد و ۶ هزار و ۵۲۸ نفر زن هستند.

مناطق محروم و تلاش در جهت ارتقای سلامتی همشهریان گرامی تدوین گردید که طرح دوم بنام سردار شهید حاج قاسم سلیمانی با همکاری بسیج عشایر در روستای هشچه با ارایه خدمت به بیش از ۱۷۰ نفر در این هفته اجرایی گردید.

دکتر امیرپور گفت: در این طرح پس از پذیرش و ثبت مشخصات بیماران، تریاژ شامل اندازه گیری فشار، قند خون و تب سنجی انجام گرفت سپس بیماران به پزشکان جهت ویزیت و معاینه هدایت شدند. خدمات پزشکی در سطح عمومی به بیش از ۱۴۰ بیمار و در سطح تخصص زنان قریب به ۳۰ نفر به همراه دارو رایگان ارایه گردید.

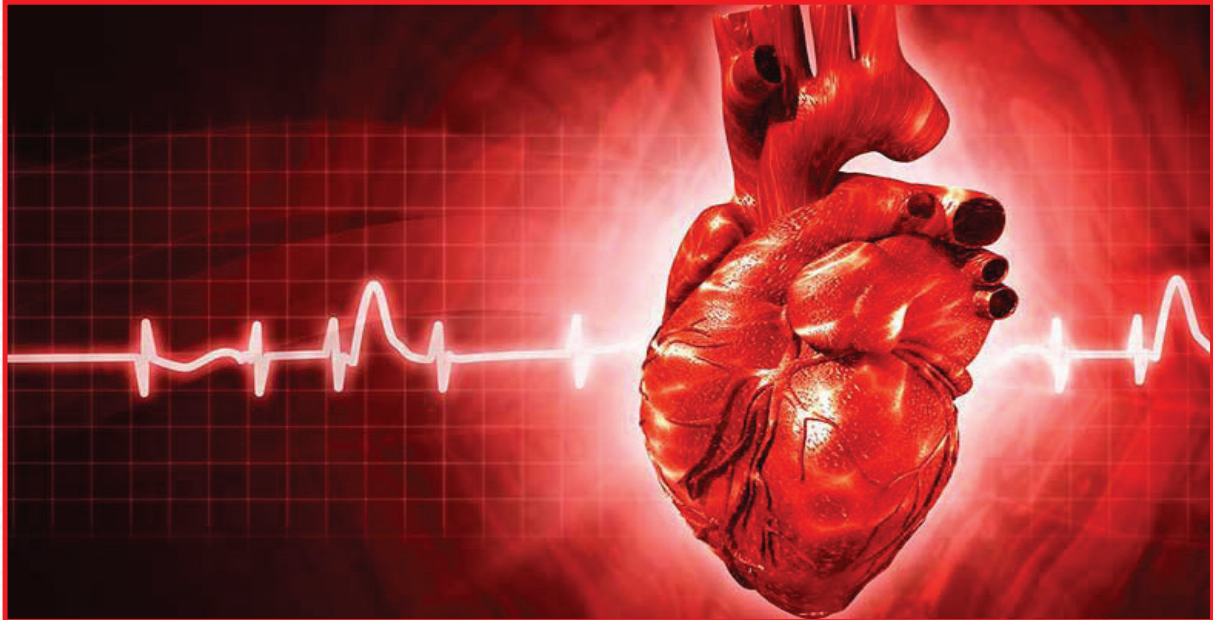
ایشان ادامه داد: با توجه به اینکه برخی بیماران نیازمند ارجاع به رادیولوژی، سونوگرافی و آزمایشگاه بودند، جهت ارایه خدمات با پوشش مناسب هماهنگی های لازم جهت معرفی و ارجاع این بیماران جهت ادامه درمان به بیمارستان صنایع پتروشیمی ماهشهر در این طرح در نظر گرفته شد.

ایشان در پایان گفت: توسعه اردوهای جهادی جزو برنامه های آتی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر می باشد که امیدوارم بتوانیم در اجرای این رسالت اجتماعی سربلند باشیم و همواره تلاش می کنیم در راستای اجرای مسئولیت اجتماعی و ارایه خدمات پزشکی به مردم منطقه به بهترین شکل ممکن وظیفه خود را انجام دهیم.

رییس بیمارستان در پایان گفت: اینجا جا دارد از حضور فعال تمامی همکاران درمان و غیردرمان و همچنین همکاری دلسوزانه نیروهای بسیجی در راستای برگزاری اردوهای جهادی و خدمت به مردم قدردانی نمایم و از خداوند متعال سلامتی و عاقبت بخیری این عزیزان را مسئلت می نمایم.



## راهکارهای داشتن قلب سالم چیست ؟



دکتر ثمره محمدیان توصیه‌های تغذیه‌ای موثر در پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را این چنین بیان کرد:

● **تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه:** تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در پنج گروه اصلی غذایی یعنی گروه نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها، میوه‌ها و سبزی‌ها معرفی می‌شوند.

● **کاهش مصرف چربی و روغن در برنامه غذایی:** سعی کنید غذاها را تا حد امکان به صورت آب‌پز، بخارپز یا کبابی مصرف کرده و از سرخ کردن زیاد غذا خودداری کنید. همچنین مصرف غذاهای سرخ شده، سوسیس، کالباس، خامه، چیپس، پفک، سس‌ها، مغز، دل و قلوه، کله و پاچه را در برنامه غذایی‌تان کاهش دهید و پوست مرغ و چربی‌های قابل مشاهده گوشت و مرغ را قبل از طبخ جدا کرده و از قسمت‌های کم چرب گوشت‌ها استفاده کنید. همچنین از گوشت‌های کم چرب مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید و حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید. چرا که چربی موجود در ماهی از انواع چربی‌های مفید است. حال به جای سرخ کردن ماهی، آن را به شکل بخارپز و یا تنوری استفاده کنید.

دکتر فهیمه ثمره محمدیان متخصص داخلی گفت: بیماری‌های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. افزایش این نوع بیماری ناشی از تغییرات در رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف دخانیات بوده که به دلیل تغییر در شیوه زندگی ناشی از شهرنشینی و صنعتی شدن پدید آمده است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمالشرق، راهکارهای داشتن قلب سالم چیست؟ امروزه مردم نسبت به گذشته، بیشتر غذاهای پرکالری مصرف می‌کنند و از طرفی تحرک بدنی آنان نیز کمتر از گذشته شده است، بنابراین یکی از مهمترین مداخلات به منظور پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی - عروقی اصلاح رژیم غذایی است.

### \*\*\*عوامل موثر در بروز بیماری‌های قلبی

دکتر ثمره محمدیان افزود: عوامل موثر در بروز بیماری‌های قلبی-عروقی شامل اختلال در چربی‌های خون و بالا بودن سطح کلسترول خون، کم تحرکی، فشار خون بالا، رژیم غذایی نامناسب، استرس و فشارهای روحی و روانی، چاقی و استعمال دخانیات است.



بودن مقادیر زیادی نمک و از مصرف بیش از اندازه غذاهای شور مانند ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس خودداری کنید و از سبزی‌های تازه چون سیر، لیموترش تازه، آب نارنج، آویشن، شوید و ... برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.

● **افزایش مصرف فیبر:**

ترکیباتی هستند که در دیواره سلول‌های گیاهان مانند سبزی‌ها، میوه‌ها، سبوس، غلات کامل، حبوبات و مغزها وجود دارند. مصرف فیبرها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهند و همچنین از یبوست پیشگیری می‌کنند.

● **افزایش مصرف میوه‌ها و**

**سبزی‌ها در برنامه غذایی روزانه:** میوه‌ها و سبزی‌ها در پیشگیری از بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی-عروقی و برخی از انواع سرطان‌ها به خصوص سرطان‌های سیستم گوارشی و یبوست موثرند. بنابراین توصیه می‌شود که روزانه سه الی پنج واحد میوه و سبزی در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

و در پایان دکتر ثمره محمدیان افزود: برای داشتن قلب سالم اولاً فعالیت بدنی، ورزش منظم، متناسب با سن و شرایط جسمی خود را فراموش نکنید و روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید. دوم اینکه استرس و فشارهای روانی یکی از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی است، بنابراین روش‌های کنترل و برخورد مناسب با استرس را یاد بگیرید.

● **توجه به نوع روغن مصرفی:** از روغن‌های مایع مانند روغن زیتون و روغن آفتابگردان به جای روغن حیوانی و روغن نباتی جامد، برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون استفاده کنید. از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیز کرده و در صورت لزوم از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید. زیرا روغن جامد هیدروژنه، حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است که خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. از طرفی مصرف روغن زیتون و مغزها به دلیل کنترل انرژی دریافتی، باید متعادل باشد. بنابراین از روغن‌های مایع معمولی (غیر سرخ کردنی) و روغن زیتون در سرخ کردن غذاها (به دلیل حساسیت این روغن‌ها به حرارت بالا) استفاده نکنید.



**دکتر فهیمه ثمره**

محمدیان متخصص داخلی بیان کرد: بیماری‌های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. افزایش این نوع بیماری ناشی از تغییرات در رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف دخانیات بوده که به دلیل تغییر در شیوه زندگی ناشی از شهرنشینی و صنعتی شدن پدید آمده است.

● **کاهش مصرف مواد قندی:**

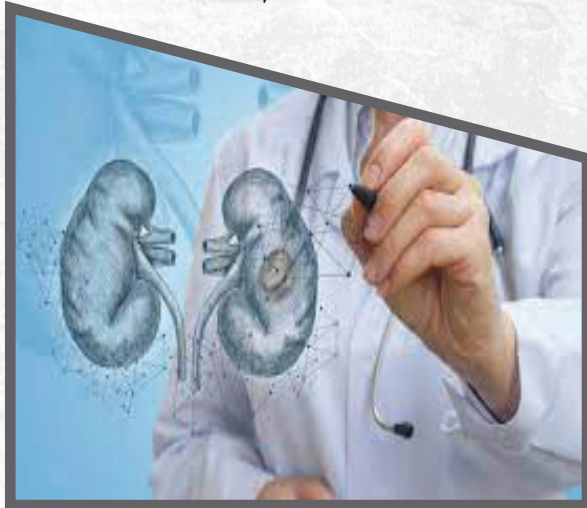
مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته‌ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، کیک، شکلات، مربا، عسل و نوشابه‌ها، باعث افزایش وزن، بالا رفتن فشار خون و چربی خون شده و منجر به بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. بنابراین باید در برنامه غذایی روزانه از مصرف بیش از اندازه آنان خودداری کرد.

● **کاهش مصرف نمک:** مصرف نمک باید به هنگام تهیه و طبخ غذا کاهش یابد و از نمکدان در هنگام صرف غذا و سفره استفاده نشود. همچنین از مصرف غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی شده آماده، به دلیل دارا





## هفته آگاهی اورولوژی به سال نهم رسید



جدی گرفته شود زیرا این اغلب اولین نشانه است. سرطان مثانه دهمین سرطان شایع در جهان است و سالانه بیش از ۵۵۰ هزار نفر به آن مبتلا می‌شوند. شیمی‌درمانی متداول‌ترین روش درمان این بیماران است. سرطان مثانه دومین سرطان شایع دستگاه ادراری-تناسلی است. سن متوسط برای تشخیص سرطان مثانه ۶۵ سالگی است. معمولاً سرطان مثانه در افراد ۵۵ سال به بالا دیده می‌شود و متوسط سن مبتلایان ۷۳ سال است. بر اساس آمار، از هر ۲۶ مرد یک نفر به سرطان مثانه مبتلا می‌شود. در ایران، مردان چهار برابر بیش‌تر از زنان به سرطان مثانه مبتلا می‌شوند. معمولاً سرطان مثانه از بافت پوشش مثانه آغاز می‌شود و در نوع تهاجمی توسط سیستم لنف در سراسر بدن پخش می‌شود و به روده، کلیه، کبد و ریه حمله می‌کند.

### ❖ علائم سرطان مثانه چیست؟

بسیاری از افراد مبتلا به سرطان مثانه می‌توانند در ادرار خود خون داشته باشند اما هنگام ادرار بدون درد باشند. تعدادی از علائم وجود دارد که ممکن است سرطان مثانه را نشان دهد مانند خستگی، کاهش وزن و حساسیت به استخوان و اینها می‌تواند بیماری پیشرفته‌تری را نشان دهد. خون در ادرار، ادرار دردناک، تکرر ادرار، ادرار فوری، بی‌اختیاری ادرار، درد در ناحیه شکم و درد در کمر از جمله علائمی است که باید توجه ویژه‌ای به آن داشت.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) به دلیل اهمیت اورولوژی و اورولوژیست در سال ۲۰۱۴ اقدام به راه اندازی هفته آگاهی اورولوژی کرد تا نمایه سلامت اورولوژی را افزایش دهد.

به گزارش پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران؛ اورولوژی شاخه‌ای از علم پزشکی است که با جراحی و درمان سیستم دفع ادراری مردان و زنان و همچنین اورگان‌های تولید مثل مردان سروکار دارد. به پزشکی که در این شاخه پزشکی تخصص دارد اورولوژیست یا متخصص اورولوژی می‌گویند.

اورولوژی علمی است که به تشخیص و درمان بیماری‌های سیستم ادراری تناسلی می‌پردازد و اورولوژیست فردی است که با دانش خود به درمان بیماری‌های دستگاه ادرار و اندام‌های تناسلی مردان و زنان می‌پردازد. این دسته از پزشکان می‌توانند بیماری‌های مختلفی که مربوط به دستگاه‌های ادراری مانند کلیه‌ها، غدد فوق کلیه، مثانه، مشکلات مجاری ادرار، اندام تولید مثل مردان مانند اپیدیم، کیسه منی و بیضه‌ها هستند را درمان کنند. ۲۶ تا ۳۰ دسامبر مصاف با چهارم تا هشتم مهرماه هفته اورولوژی سال ۲۰۲۲ بر سرطان مثانه و تشخیص زود هنگام این بیماری تمرکز دارد تا به افزایش آگاهی در خصوص این بیماری کمک کند.

سالانه بیش از نیم میلیون مرد و زن در اروپا به سرطان مثانه مبتلا می‌شوند. بسیار مهم است که علائمی مانند خون در ادرار



# بهداشت محیط، زندگی بدون آلودگی و بیماری

مهندس حسن علیخانی

کارشناس بهداشت محیط - بهداشت و درمان صنعت نفت شمالشرق کشور

مهمترین هدف بهداشت محیط، مطالعه عوامل محیطی مضر برای سلامتی انسان و تشخیص و پیشگیری، رفع و کنترل اثرات سوء ناشی از این عوامل تلقی می‌گردد.

۲۶ سپتامبر مصادف با ۴ مهر ماه هر سال توسط فدراسیون بین المللی بهداشت محیط به عنوان روز جهانی بهداشت محیط نامگذاری شده است. به طور کلی "محیط" به مجموعه ای از عوامل و شرایط خارجی و تاثیرات وارده ناشی از آنها بر زندگی یک موجود زنده اطلاق می‌گردد.

طبق این تعریف محیط شامل هوا، آب و خاک و روابط بین آنها و کلیه موجودات زنده می‌باشد. بر این اساس هدف "بهداشت محیط" کنترل کلیه عواملی است که بالقوه و بالفعل تاثیرات سوئی بر بقاء و سلامتی انسان اعمال می‌کنند.

برای رسیدن به این هدف، بهره گیری از دانش زیست محیطی به منظور کنترل، اصلاح و بهبود عوامل فیزیکی، شیمیایی و زیستی محیط جهت حفظ و ارتقاء سلامتی و رفاه و آسایش انسان ضرورت می‌یابد. مهمترین هدف بهداشت محیط، مطالعه عوامل محیطی مضر برای سلامتی انسان و تشخیص و پیشگیری، رفع و کنترل اثرات سوء ناشی از این عوامل تلقی می‌گردد. بهداشت محیط به طور موکد سلامتی انسان و بهداشت مردم را به عنوان هدف اصلی پیگیری می‌کند و کیفیت محیط و حفظ سلامتی اکوسیستم‌ها را به طور غیرمستقیم مورد توجه قرار می‌دهد. حفظ تندرستی و رهایی از رنج و بیماری یکی از مهمترین مسائلی است که همواره در طول تاریخ، فکر بشر را بخود مشغول نموده است با پیشرفت علم و دانش و محسوب می‌شود و می‌تواند تلاشی دیگر برای آماده سازی عمومی و جلب همکاری‌های بین بخشی و حمایت مسئولین باشد.

روز سلامت محیط فرصتی است برای بازنگری و مرور عملکردها و تعیین و تصحیح برنامه‌ها و اهداف بهداشت محیط به منظور ارج نهادن به این رسالت مهم می‌باشد.

## \*\*\* چه کسانی در معرض فطر سرطان مثانه هستند؟

سیگار کشیدن خطر ابتلا به سرطان مثانه را افزایش می‌دهد. سیگار کشیدن باعث نیمی از سرطان‌های مثانه در مردان و زنان می‌شود. عوامل زیر همچنین خطر ابتلا به سرطان مثانه را افزایش می‌دهد: قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی عامل سرطان، عفونت‌های مزمن مثانه، مصرف مایعات کم، مرد بودن، سفید بودن، مسن تر بودن، از آنجا که اکثر سرطان‌های مثانه در افراد بالای ۵۵ سال رخ می‌دهد، داشتن یک رژیم غذایی پرچرب، داشتن سابقه خانوادگی سرطان مثانه، درمان قبلی با داروی شیمی درمانی به نام سیتوکسان، داشتن پرتودرمانی قبلی برای درمان سرطان در ناحیه لگن از دیگر عواملی است که خطر ابتلا به سرطان مثانه را افزایش می‌دهد.

## \*\*\* انواع سرطان مثانه

سرطان مثانه سلول انتقالی (Transitional Cell Carcinoma) سرطان سلول انتقالی رایج ترین نوع سرطان مثانه است. این در سلول‌های انتقالی در لایه داخلی مثانه شروع می‌شود. سلول‌های انتقالی سلول‌هایی هستند که هنگام کشیده شدن بافت بدون آسیب دیدن تغییر شکل می‌دهند. سرطان مثانه سلول سنگفرشی (Squamous Cell Carcinoma) سرطان سلول سنگفرشی یک سرطان نادر در ایالات متحده است. این بیماری از آنجا شروع می‌شود که سلول‌های سنگفرشی نازک و مسطح پس از عفونت طولانی مدت یا تحریک مثانه در مثانه تشکیل می‌شود.

## \*\*\* سرطان مثانه آدنوکارسینوم

### (Adenocarcinoma)

آدنوکارسینوما نیز یک سرطان نادر در ایالات متحده است. این بیماری از زمانی شروع می‌شود که سلول‌های غده ای در مثانه پس از تحریک طولانی مدت و التهاب مثانه تشکیل می‌شود. سلول‌های غده ای غدد ترشح کننده مخاط در بدن را تشکیل می‌دهند.

## \*\*\* پیشگیری از سرطان مثانه

عوامل و رفتارهای مانند سیگار نکشیدن، اجتناب از دود سیگار دست دوم، اجتناب از سایر مواد شیمیایی سرطان‌زا، نوشیدن مقدار زیادی آب می‌تواند خطر ابتلا به سرطان مثانه را کاهش دهد.



## دستیابی به سلامت روان با رعایت اصول فرزندپروری



بسیار برآشفته می شوم وقتی علی رغم تلاش هایم حرف هایی به فرزندم می گویم یا کارهایی انجام می دهم که دلم نمی خواست. صدایم در ذهنم بارها تداعی می شود و احساس گناه و تقصیر و عذاب وجدان می کنم. اینجا نقطه تغییر است. به خود قول میدهم تکرار نکنم و رفتار مناسبی داشته باشم. تلاش می کنم و همه چیز به خوبی پیش می رود اما کافی نیست....

وقتی احساس می کنم به حرف ها و تذکرات من توجه نکرده و مرا نادیده انگاشته و یا بدتر مرا به مبارزه می طلبد برآشفته و خشمگین می شوم و دلم میخواد قدرت خود را ثابت کنم و فریاد میزنم و دستم را بالا می برم و....

چه اتفاقی می افتد که والدین علیرغم میل درونی شان تنبیه می کنند!!؟ محرک والدین برای تنبیه کودکان چیست؟ و کودکی که تنبیه می شود چه احساسی دارد؟ اصلاً چرا تنبیه؟

عموما والدین چنین پاسخ می گویند: احساس ناکامی و شکست می کنم، و می خواهم ثابت کنم قدرت در دست من است. احساس می کنم به من بی توجهی می کند. اگر تنبیه نکنم بچه ها پررو می شوند. اگر تنبیه نکنم جایگاهم را از دست میدهم. اگر بچه ام را تنبیه نکنم از کجا بداند که کار بدی کرده است و دیگر نباید آن کار را بکند. بچه باید از پدر و مادرش

به بهانه هفته سلامت روان، روانشناس بیمارستان نفت تهران درباره تربیت فرزند مطلب آموزشی را به زبان ساده و کاربردی ارائه کرده است که خواندن آن خالی از لطف نیست.

دکترسمیه سروش روانشناس بیمارستان نفت تهران تاکید دارد؛ موضوع سلامت روان بویژه سلامت فرزندان موضوعی است که همواره دغدغه بسیاری از والدین است، سلامت روان فرزندان از چند جنبه دارای اهمیت است نخست اینکه شیوه صحیح فرزند پروری موجب می شود خانواده در دوران کودکی و نوجوانی از بسیاری از تنش ها دور بماند و دوم اینکه با مهارت هایی که فرزندان می آموزند برای زندگی بهتر در بزرگسالی آماده می شوند تا در سنین بالاتر از بسیاری از مشکلات روانی و رفتاری مصون بمانند.

این روانشناس با توصیه هایی ساده و تشریح موقعیت و شبیه سازی سعی کرده است به والدین کمک کند تا در موقعیت های خاص بتوانند احساسات خود و فرزندان شان را بشناسند و رفتار صحیح و بدون خشونت داشته باشند.



حساب ببرد. اگر تنبیه نشود آدم نمی شود.

### \*\*\* از کودکان می پرسیم وقتی والدین شما را تنبیه می کنند چه احساسی دارید ؟

از آنها متنفر می شوم. آنها خیلی بد هستند. احساس گناه و تقصیر میکنم. فکر می کنم دوستم ندارند. فکر می کنم من بد هستم و مستحق تنبیه هستم. فکر می کنم باید حالشان را بگیرم و تلافی کنم. ای کاش حتی وقتی اذیت می کنم با من مهربان بودند. فکر می کنم کاش این ها من را به دنیا نیاورده بودند، کاش من دختر/ پسر این ها نبودم..  
کودکانی که تنبیه می شوند دچار احساس تنفر، کینه جویی، سرکشی، گناه و تقصیر، بی ارزشی و ترحم به خود می شوند.

آیا کودک با تنبیه پیامد رفتار خود را متوجه می شود؟ آیا رفتار بد را تکرار نمی کند؟ دکتر جینات می گوید تنبیه کارساز نیست زیرا موجب حواس پرتی می شود به جای اینکه کودک پشیمان شده و رفتارش را اصلاح کند، گرفتار انتقام های خیالی می شود. در واقع کودک از مواجهه درونی با اعمال بدش، محروم می شود. و تربیتی که مد نظر ما است حاصل نمی شود.

تنبیه باعث ترس تعمیم یافته می شود، یعنی بچه از هر چیزی می ترسد، از دستشویی رفتن، از تنها خوابیدن در اتاقش، از تاریکی، از موجودات خیالی ... خلاصه بچه به دلیل تنبیه، مستعد هر نوع ترسی می شود.

تنبیه به کودک می گوید چه کار نکنند نه اینکه چه کار بکنند. بچه نمی تونه بیکار باشه و نمی دونه چه کار خوبه چه کار بد، مثلا وقتی حس نقاشی بهش دست داری

روی دیوار خط می کشه به جای تنبیه مادر باید یک کاغذ به بچه بده و بگه روی دیوار خط نکش بیا روی کاغذ خط بکش. بنابراین اگر فقط به دلیل خط کشیدن روی دیوار تنبیه بشه رفتار صحیح رو یاد نمی گیره و دوباره همین کار رو انجام میده یعنی باز روی دیوار خط می کشه چون نمی دونه جای خط

کشیدن کجاس .

تنبیه باعث صدمه زدن به دیگران رو توجیه می کنه و بچه ها خودشونو مجاز می دونن به دیگران آسیب برسونن. بچه ها از والدین رفتارهای خوب و بد رو یاد می گیرند بنابراین وقتی کتک بخوره فکر می کنه چون پدر یا مادر کتک می زنند پس کتک زدن خطا نیست و مجازه ضعیف تر از خودشو کتک بزنه...  
تنبیه باعث میشه کودک در غیاب تنبیه کننده دوباره رفتارهای بد خودش رو بروز بده مثلا بچه در حضور پدرش مودبه وقتی پدر نباشه دوباره فحش میده و پرخاشگری می کنه.  
تنبیه باعث پرخاشگری کودک نسبت به تنبیه کننده میشه. یعنی بچه از پدر و مادری که کتکتش می زنه نفرت پیدا می کنه و همیشه تو ذهنش نقشه می کشه که چطور تلافی کنه که خشم خودش رو خالی کنه بنابراین ممکنه دست به خرابکاری بزنه یا کاری کنه که والدینش اذیت بشوند.

تنبیه باعث یک رفتار نامناسب دیگه میشه مثلا کودکی که برای ریختن و پاش تنبیه میشه بچه گریه کنی از آب در میاد، یا خواهر و برادرش رو کتک می زنه یا بهانه گیر میشه یا رختخوابش رو خیس می کنه، ناخن می جوه.  
اکنون بیشتر متوجه می شویم چرا تنبیه کارساز نیست و نتایج عکس ایجاد می کند. لذا لازم است راهکارهای جایگزین برای تنبیه را بیاموزیم.



### \*\*\* بانشین های تنبیه :

مغز انسان افعال منفی را نمی فهمد، به جای داد نزن بگویند آرام باش، به جای ندو بگویند آرامتر راه برو، به جای جیغ نزن بگویند آرامتر حرف بزن.

۲. به جای تاکید بر کارهای اشتباه فرزندان، به او کار خوب را بیاموزید. بهتر است کار خوب را با لذت گره بزنید تا نهادینه شود.

تشویق کردن و جایزه دادن و جدول ستاره ها تا هفت سالگی بهترین روش برای آموختن کار خوب است. زمانی که انسان کادو و جایزه می گیرد هورمون دوپامین که هورمون شادی است ترشح میشود و به مرور کودک شرطی می شود و کار خوب در او نهادینه می شود.

### موضوع سلامت روان بویژه

سلامت فرزندان موضوعی است که همواره دغدغه بسیاری از والدین است، سلامت روان فرزندان از چند جنبه دارای اهمیت است نخست اینکه شیوه صحیح فرزند پروری موجب می شود خانواده در دوران کودکی و نوجوانی از بسیاری از تنش ها دور بماند و دوم اینکه با مهارت هایی که فرزندان می آموزند برای زندگی بهتر در بزرگسالی آماده می شوند تا در سنین بالاتر از بسیاری از مشکلات روانی و رفتاری مصون بمانند.



شما را گوش می‌کند، فردا در اجتماع به حرف دیگران هم گوش خواهد داد. کودکی که نه گفتن را نیاموخته چگونه نه گفتن به سیگار و مواد مخدر را بداند؟ چگونه وقتی عاشق کسی شد در مقابل خواسته‌های نابجایش نه بگوید؟

۱۱. ما که عاقل و بالغیم، اگر استادمان، همسرمان، رئیس مان در اثر اشتباهاتمان ما را تنبیه کند یا بی احترامی کند حال بدی را تجربه خواهیم کرد، بچه‌ها چون ناتوان و نیازمندان حال بسیار بدتری خواهند داشت. احترامی که لایق خود می‌دانید را با عمل کردن در رفتارشان به فرزندتان بیاموزید.

۱۲. با بچه‌ها بخشنده و مهربان باشید تا همه عمر با خود و فرزندانشان بخشنده و مهربان باشند.

۱۳. اگر فرزندتان جیغ می‌زند گریه می‌کند لگد می‌زند از او عصبانی نشوید. او با رفتارش به شما این پیام را می‌دهد که من دارم درد میکشم رنج میبرم به من کمک کن.

۱۴. کودکان نه مجرم هستند نه دشمن ما، آنها موجودات کوچکی هستند که در دنیای پر قانون بزرگسالان گیج و بی‌پناهند، به آنها زندگی کردن را بیاموزید، تا مبادا با سختگیری و فشار آنها را به جایی برسانید که فقط زنده اند اما نیاموختند چگونه زندگی کنند.



### ✪✪ بانشین‌های تنبیه

روش مفیدی پیشنهاد کنید... اگه اصرار داره میوه ای که لازم ندارید را بخرد، اجازه بدهید یکی برای خودش جدا کند.

بدون حمله به شخصیت کودک، تقبیح شدید خود را بیان کنید... از اینکه اره من زیر بارون رها شده تا زنگ بزنه واقعا عصبانی هستم... دوست ندارم جریان از این قرار باشد، دوبیدن بچه‌ها توی فروشگاه دیگران رو اذیت می‌کنه...

انتظارات خود را جز به جز شرح دهید... انتظار من اینه که وقتی ابزار منو قرض می‌گیری، مثل اولش بهم برگردونی... انتظارات خود را جز به جز شرح دهید موقعیت تنبیه رفتار جایگزین نمونه یادداشت:

دختر عزیزم لازمه که این خونه دوباره مثل اولش بشه. لطفا در این موارد کاری انجام بده: کتاب‌های روی میز/کفش‌های توی راهرو/لباس‌های کف اتاق. قبلا از زحمات متشکرم، مادر توجه توجه: زمان برنامه قصه و کتاب ساعت ۷:۳۰ عصر. از همه کودکانی که لباس خواب پوشیده و مسواک زده اند دعوت

۳. به او حق انتخاب دهید.

"الان حمام میری یا قبل از خواب؟" بشقاب رو توی سینک میذارى یا روی کابینت؟" به او حق انتخاب دهید تا بتواند قسمتی از تصمیم گیری شما باشد. می‌توانید از او بپرسید کی میخواهد درس بخواند؟ چند ساعت تکالیفش طول می‌کشد؟ اگر به مرحله نوجوانی رسیده اند از آنها بخواهید برنامه ریزی کنند و بعد به شما اطلاع دهند.

۴. در انجام کارهایش به او کمک کنید تا همکاری را بیاموزد. در تمیز کردن اتاق، جمع کردن لباسها، صاف کردن رو تختی با او همقدم شوید. این اوقات را به لحظات شاد تبدیل کنید. به او اجازه دهید از همکاری با شما لذت ببرد.

۴. انتظارات خود را تعدیل کنید. شادی کودکانه آنها را فدای نظم و انضباط نکنید. بگذارید کودک دروشتان

با دیدن آنها دوباره کودکی کند. در آخر سوال کنید "خب حالا چطور خانه رو

به شکل اول برگردانیم؟"

۵. به فرزندتان یاد دهید از

اشتباهاتش بیاموزد نه آنکه

به اشتباهاتش بیاویزد، اگر

به خاطر هر اشتباه او داد

بزنید تهدید کنید یا تنبیه

کنید فرزندتان بخشنده و

مهربانی با خود و افراد زندگیش

را نمی‌آموزد. گاهی اجازه دهید

اشتباهات بی خطر کند و بعد بدون

منت به او بیاموزید چگونه جبران کند.

۶. تا زمانی که کار فرزندتان صدمه‌ایی به

دنبال ندارد به کار او بی اعتنا باشید. گاهی دادن توجه

به کار کودک حتی اگر داد زدن یا تنبیه باشد فقط کار اشتباه

کودک را تقویت می‌کند.

۷. فرزند خود را بهتر بشناسید. اگر مشکلی دارد بهتر است به

جای فشار آوردن بیشتر به او، ریشه مشکل را ریشه یابی کنید.

۸. احساسات فرزندانتان را تایید کنید" می‌دونم عصبانی

هستی، می‌دونم ناراحتی، می‌دونم ترسیدی، می‌دونم خسته

شدی" به او بیاموزید احساساتش درست است اما رفتارش بر

پایه آن احساسات صحیح نیست" اما اجازه نداری کتک بزنی،

اما تا وقتی جیغ بزنی من حرفهات رو نمیفهمم، اما اجازه نداری

حرف زشت بزنی..."

۹. الگوی خوبی باشید. تا وقتی شما کنترل رفتار و گفتار خود

را ندارید، تا وقتی فرزندتان از شما یاد می‌گیرد وقت عصبانیت

داد بزند، جیغ بزند زور بگوید، نمیتوانید موفق به تصحیح رفتار

فرزندتان شوید. باید خونسرد، آرام و محکم باشید.

۱۰. به دنبال فرزند حرف گوش کن نباشید. کودکی که حرف



ما با سرزنش نکردن و تنبیه نکردن، کودکانمان را آزاد می‌گذاریم تا برای جبران خطاهایشان مسولیت بیشتری بر عهده بگیرند به جای اینکه هم و غم خود را صرف انتقام‌جویی کنند.

اظهار ناراضی و بیان انتظارات بهترین جانشین‌های تنبیه هستند.

هیچ اشکالی نداره که با صداقت به کودک بگیم که الان چه احساسی داریم یا وقت نداریم یا هر چی... فکر کنم بهتره کمی منو تنها بذاری، احساس می‌کنم روی مود نیستم و کاری هم از دست تو بر نمیاد... الان وقت مناسبی نیست انشای تو رو بخونم.

الان حواسم پرته. بعد از شام می‌خونم... الان صبر

من به اندازه یه هندوانه است، کمی بعد،

خب حالا صبر من به اندازه یک

پرتقاله و بعد از آزرده‌گی بیشتر، الان

صبر من به اندازه یک نخوده و

فکر می‌کنم بهتر باشه قبل از

اینکه کوچکت بشه سکوت

کنید... این کار تو منو

ناراحت می‌کنه... اگه کودک

گفت به من مربوط نیست،

بگید: چرا به تو مربوطه که

من چه احساساتی دارم. من به

احساسات تو اهمیت میدم و انتظار

دارم در این خانواده همه به احساسات

یکدیگر اهمیت بدیم.

باید کاری کنیم که بعدها هم وقتی کاری می‌کند

که موجب پشیمانی می‌شود، با خود بیندیشد چکار کنم تا بتوانم

جبران کنم. نه اینکه بگوید کاری که کردم ثابت می‌کنه من آدم

بی‌ارزشی هستم و سزاوار تنبیه هستم.

اظهار تاسف باید به عمل تبدیل شود نه آنکه فقط لفظی

باشد. باید بارها و بارها این جملات را تکرار کرد:

تاسف یعنی طور دیگه‌ای رفتار کردن

تاسف یعنی تغییر رفتار

اظهار تاسف اولین قدمه ولی دومین قدم اینه که از خودت

بپرسی من در این مورد چکار می‌تونم بکنم.

چند مثال:

خیلی عصبانی هستم. بچه داشت با خوشحالی بازی می‌کرد

ولی تو جعبه ارو از دستش گرفتی. ازت انتظار دارم راهی پیدا

کنی که دیگه گریه نکنه.

جدا آشفته میشم وقتی به خونه میام و تو ظرف‌های کثیف

غرق می‌شم، اونم در حالی که تو قول دادی اینکار رو بکنی. من

دوست دارم تمام ظرف‌ها تا وقت خوابیدن شسته بشن.

بعمل می‌آید. دوستدار شما، پدر

آلیسون، من خیلی عصبانی هستم. سی دی جدید من بدون

اجازه برداشته شده و پراز خراشه. / پدر عصبانی

به کودک نشان دهید چگونه می‌تواند خطای خود را جبران

کند... حالا چیزی که این اره لازم داره کمی براده فولاد و زوره....

به کودک فرصت بدهید خودش تصمیم بگیرد... دودیدن

ممنوع، این فرصت روداری که یاراه بری یا توی ترولی بنشینی،

خودت تصمیم بگیر... تو می‌تونی ابزار منو امانت بگیری و

دوباره پس بدی یا اینکه امتیاز استفاده از اونارو از دست بدی،

خودت تصمیم بگیر.

با موضوع برخورد فعال داشته باشید... خودتون بجای کودک

تصمیم بگیرید و یه کاری انجام بدهید، می‌بینم که

تصمیم گرفتی توی ترولی بنشینی... در

جعبه ابزارو ببندید تا بهش دسترسی

نداشته باشه و بفهمه چرا این

اتفاق افتاده.

بگذارید کودک پیامد رفتار

خود را تجربه کند... دفعه

بعد برای خرید کودک را

به فروشگاه نبرید و بهش

حتما گوشزد کنید که بخاطر

دودیدن نمی‌بریدش.

مشکل گشایی... به نظر تو چه

راهی می‌تونیم پیدا کنیم که هر

وقت به ابزار من احتیاج داری بتونی

ازش استفاده کنی و منم مطمئن باشم که

هر وقت لازمشون داشتم سر جاشون هستن....

### نکات مهم:

”همان لحظه“ که کودک مشغول انجام کار بدی هست،

اونو کنار بکشید و باهاش واضح و محکم بدون قربون صدقه

صحبت کنید... چاقو برای بازی نیست، اگه بخواهی می‌تونی

با قاشق بازی کنی... ظرف چینی شکستنی، اگه بخواهی

می‌تونی با ظرف پلاستیکی بازی کنی...

یادگیری از واقعیت‌های دشوار واکنش‌های واقعی افراد، بسی

آسان تر از یادگیری از فردی است که تصمیم می‌گیرد به خاطر

خبر و صلاح شما، شما را تنبیه کند!!!

وقتی از چیزی عصبانی می‌شیم، بهتره که عصبانیت خود را

بیان کنیم تا اینکه بخوایم مقصر را تنبیه کنیم... من علاقه

ای ندارم بدونم کی اینکارو کرده. من دوست ندارم بخاطر

چیزی که اتفاق افتاده کسی رو مقصر بدونم. من علاقمندم

بینم که در آینده دیگه این کار رو نمی‌کنید.





اگر کودکی که سنش بیشتر است، کلا از حل مسئله امتناع می‌ورزد، این یادداشت می‌تواند موثر واقع شود.

عزیزم، من نظرهای تو را در مورد حل مسئله می‌پسندم... تو احتمالا می‌خواهی/نیاز داری/احساس می‌کنی... من می‌خواهم/نیاز دارم/احساس می‌کنم... لطفا مرا در جریان هر راه حلی که فکر می‌کنی ممکن است روی آن توافق کنیم قرار بده. اگر این قدر عصبانی هستی که نمی‌توانی به راه حل فکر کنی فقط از احساس خود بگوئید و بدون این که کودک را سرزنش، تحقیر و یا تهدید کنید.

اتفاق موجود را توصیف نمایید.  
همچنین می‌توانید برای خود عهدنامه ای تنظیم کرده و به موفقیت‌هایتان امتیاز دهید.

- به دنبال رفتار اشتباه کودک پدر و مادر با الگوی ایفای نقش می‌توانند رفتارهای صحیح را به فرزندشان آموزش دهند این روش فرصتی است برای تعامل و ارتباط با کودک و هم‌مجالی است برای آموزش رفتارهای صحیح.

- پدر و مادر به همراه کودک کتابی مصور بنویسند و طراحی کنند در مورد آن مورد

- وضعیت خاص که مسئله‌آفرین شده و برای آن کتاب، عنوانی زیبا و تأثیرگذار در نظر بگیرند مثلاً مریم مهمان دارند در متن کتاب در مورد مسئولیت‌ها و رفتارهای خوب مریم در مهمانی صحبت کرده و آن را توضیح داد و ترسیم کنند مریم اسباب‌بازی‌هایش را با دوستش به اشتراک می‌گذارد مریم تشکر می‌کند مریم با صدای بلند سلام می‌کند و غیره

نباید به کودک به مثابه مشکلی که باید حل کرد بنگریم بلکه باید مسئله را با کودک طراحی کنیم مشکل اساسی ما والدین خود کودکان نیستند، بلکه نگرش متفاوت کودکان و والدین است که مسئله‌ساز می‌شود. کودک در مقابل ما نیست، والدین و کودک در کنار هم هستند و مسئله روبه‌روی آن‌ها قرار می‌گیرد. نباید فکر کنیم چون بزرگ هستیم همیشه پاسخ درست به مسائل می‌دهیم. لذا لازم است با هم‌اندیشی و بارش فکری و درک متقابل و همدلی مسئله را طرح و برای آن راهکار بسازیم. لازم است والدین و کودک صادقانه در زمان مناسبی در مورد احساسات خود صحبت کنند لازم است احساسات و افکار فرزندان را بپرسیم تا به درک مشترک و نهایتاً مسئله مشترک دست یابیم.

در واقع هدف پیش‌بینی صحیح آماده‌سازی خود برای موقعیت‌های آتی و پیشگیری از تنبیه است.

قوای خود را علیه کودک بکار نبریم پیروزی و شکست هدف ارتباطی مان نیست لازم است، نیروی مان را صرف همدلی و یافتن راه حل بکنیم. ایجاد احساس قربانی و یا شکست هدف ارتباطمان نیست. کودکان مهارت حل مسئله را از تعامل والدین با هم و تعامل والدین با خود یاد می‌گیرند.

من از کاری که انجام دادی خوشم نیامد و انتظار دارم مواظب رفتارت باشی.

عزیزم می‌خوام باهات صحبت کنم. آیا برات وقت مناسبه؟ عزیزم می‌دونی جریان از چه قراره؟ دیر اومدن تو فقط قسمتی از موضوعه. ولی در واقع وقتی تو دیر میایی من نگران میشم.

### \*\*\* برای حل مشکل

گام اول: درباره احساسات و احتیاجات کودک صحبت کنید... من تصور می‌کنم احساس تو اینه... فکر می‌کنم خیلی سخته وقتی داشتی با دوستان تفریح می‌کردی، از اونا جدا بشی... در این قسمت عجله به خرج ندهید. بگذارید طرز تلقی شما این باشد: "من واقعا می‌کوشم تا چگونگی احساسات تو را بشناسم." گام دوم: درباره احساسات و احتیاجات خود صحبت کنید... احساس من در این مورد اینه که... از طرف دیگه وقتی تو دیر میایی من نگران میشم...

گام سوم: با هم فکر کنید تا راه حل‌های قابل قبولی برای هر دو طرف ارائه دهید... کودک را برانگیزانید تا راه حل قابل قبولی برای هر دو طرف بیابد. بگذارید اولین نظرها را کودک پیش بکشد. از تفسیر یا ارزیابی اندیشه‌ها قاطعانه پرهیز کنید. مثلاً نگویید خوب این نظر درستی نیست. از تمام افکار استقبال کنید... بیا با هم فکر کنیم ببینیم می‌تونیم یه راهی پیدا کنیم که برای هر دومتون خوب باشه.

گام چهارم: همه نظرها را یاد داشت کنید. بدون ارزیابی... کودک می‌گه یه راه اینه که من دیر میام تو هم ناراحت نمیشی... مادر میگه من میام دنبالته که دیگه دیر نیایی...

گام پنجم: ببینید کدام پیشنهاد را می‌پسندید و کدام رانمی‌پسندید و از کدام یک می‌خواهید پیروی کنید... کودک می‌گوید اونو خط بزن که میایی دنبال... مادر می‌گوید در اون صورت من نمی‌تونم راحت باشم چون... یا به گمونم نتونم اینکارو بکنم...

حالا جمع زدن مهمه.  
ما باید چه قدم‌هایی برداریم تا این نقشه را به مرحله اجرا در بیاریم.

مسئولیت هر شخص چه خواهد بود.  
تا کی آن را به انجام خواهیم رساند.

باید صادقانه بنشینیم و احساسات واقعی خود را در اختیار کودک بذاریم و احساساتش را بشنویم و با یکدیگر راه حلی بیابیم که برای هر دوی ما مناسب باشد. باید در این مورد وقت خاصی اختصاص دهیم و نیرویمان را صرف یافتن راه حلی بکنیم که نیازهای هر دوی مان را بطور خاص در نظر داشته باشد. کودکان باید این قدرت را داشته باشند تا بتوانند در حل مشکلاتی که با آن مواجه اند فعالانه شرکت داشته باشند.



# روز جهانی سالمند



دکتر فهیمه ثمره محمدیان  
متخصص بیماریهای داخلی بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق کشور

## ❖ انواع سالمندی

به نظر می‌رسد سه نوع پیری وجود دارد. نوع اول، یکی از انواع سالمندی چیزی است که ما به عنوان «پیری طبیعی» می‌شناسیم. در این دوران تغییرات روحی و جسمی را به میزانی که از این سن انتظار می‌رود، تجربه می‌کند، این دوران شامل اکثریت سالمندان می‌شود. نوع دوم، «سالمندی خوب» است که در آن اهداف زندگی، آسایش، استقلال و پیگیری اهداف شغلی همچنان در زندگی یک سالمند وجود دارد، بنابراین نشاط او حفظ می‌شود. سالمندی نوع سوم، «سالمندان مبتلا به آسیب‌گونه» هستند که در آن بیماری‌های جدی باعث کاهش قابل توجه عملکرد آن‌ها می‌شود. بنابراین، باورهای ما در مورد افراد مسن را نمی‌توان به همه افراد مسن تعمیم داد و نمی‌توانیم مجموعه‌ای از باورهای کلیشه‌ای در مورد همه افراد مسن داشته باشیم.

## آینده‌ای بهتر با مشارکت سالمندان داشته باشیم.

سازمان ملل در سال ۱۹۸۲ شورای جهانی سالمندی را تشکیل داد و در همان سال طرحی را برای تعیین روز جهانی برای سالمندان ارائه داد تا اینکه در سال ۱۹۹۰ این شورا اول اکتبر را روز جهانی سالمندان تعیین کرد. به همین مناسبت همه ساله در ایران هفته‌ای تحت عنوان هفته ملی سالمند تعیین و برنامه‌های متنوعی برگزار می‌شود. سالمندی دوره‌ای از زندگی است که از ۶۰ یا ۶۵ سالگی شروع می‌شود، در تعریف سالمندی نمی‌توان زمان خاصی را مشخص کرد، اما با توجه به ویژگی‌های خاصی که فرد در مقطعی پیدا می‌کند می‌توان سالمندی را در زندگی او تشخیص داد. به طور معمول، سالمندی جسمی، فکری، اجتماعی و غیره است. برخی از این تغییرات در بدن رخ می‌دهد، به عنوان مثال، در سنین بالا، ۵۰ درصد از سلول‌های قشر مغز، به ویژه نورون‌هایی که مستقیماً به اعصاب بینایی، شنوایی و حرکتی متصل هستند، از بین می‌روند.



کاهش و مدیریت آن برای افراد متفاوت استفاده می‌شود. بسیاری از اینها شامل تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن، یوگا، تای‌چی، پیاده‌روی، دعا و تمرینات تنفس عمیق است که می‌تواند بسیار مفید باشد.

یافتن راهی مؤثر برای کاهش استرس بسیار مهم است زیرا استرس می‌تواند بر سلامت روحی و جسمی سالمند شما فشار وارد کند.

#### ۴. مغز را فعال نگه دارید

حفظ مغز سالم و فعال یکی دیگر از مؤلفه‌های

مهم سلامت عاطفی و رفاه با افزایش

سن است و همچنین با پیشگیری

یا به تأخیر انداختن زوال عقل

همراه می‌شود. فعالیت‌هایی

مانند بازی‌های رومیزی،

خواندن، یادگیری زبان

دوم، نقاشی، گوش دادن

به موسیقی کلاسیک و

توسعه مهارت‌های جدید

برای سلامت مغز مؤثر در

نظر گرفته می‌شود.

امروزه بسیاری از سالمندان

دوره‌هایی را در خانه‌های

سالمندان محلی می‌گذرانند و

دوره‌های آنلاین را برای تقویت ذهن خود

می‌گذرانند.

۵. درگیر فعالیت‌های هدفمند

می‌شود

به گفته متخصصان، داشتن

هدف در زندگی و دلیلی برای

بیدار شدن هر روز صبح برای

زندگی فرد سالمند بسیار مهم

است. به چیزهایی فکر کنید

که به زندگی شما معنا و هدف

می‌بخشد و آنها را به یک اولویت

شخصی تبدیل می‌کند. بسیاری از

سالمندان با مشارکت در سرگرمی‌هایی که

از آن لذت می‌برند یا از طریق فعالیت‌های داوطلبانه

به دیگران کمک می‌کنند، رضایت شخصی خود را ابراز

می‌کنند.

محققان گزارش می‌دهند که احساس مهم بودن می‌تواند

باعث افزایش عزت نفس و رفاه ذهنی شود. مراقبت از سالمند

در منزل نقش مهمی در حفظ سلامت و ایجاد روحیه خوب در

بین سالمندان دارد.

کارشناسان و محققان موافق هستند که عوامل زیر که در حفظ یک سبک زندگی سالم مؤثر است، ممکن است به بهبود دیدگاه شما نسبت به پیری و بهبود کیفیت زندگی شما کمک کند: بدانید که برای گنجاندن رفتار بهتر در زندگی روزمره خود هرگز دیر نیست. با در نظر گرفتن این پنج نکته، می‌توانید استرس مرتبط با افزایش سن را کاهش دهید، شادتر شوید و دیدگاه خود را نسبت به زندگی بهبود بخشید.

پنج نکته برای کاهش استرس سالمندی را می‌توان این گونه بیان کرد:

#### ۱. از نظر بدنی فعال باشید

فعالیت بدنی و ورزش برای

سلامت جسمی و روحی ما بسیار

مفید است. ورزش روزانه

یک راه عالی برای کاهش

استرس، حفظ وزن سالم،

تقویت استخوان‌ها با

افزایش سن و بهبود

وضعیت بدن است.

محققان می‌گویند که

پیاده‌روی و فعالیت منظم

راهی ایده آل برای بسیاری

از افراد مسن برای حفظ تناسب

اندام است. قبل از شروع برنامه

ورزشی و فعالیتی برای سالمندان، باید بر

اساس نظر پزشک تصمیم مناسبی در

مورد برنامه مناسب سالمندان گرفته

شود.

#### ۲. از نظر اجتماعی مشغول

باشید

گفته می‌شود حفظ ارتباطات

اجتماعی و ایجاد روابط جدید با

افزایش سن برای سلامت جسمی و

عاطفی سالمندان مهم است، در

حالی که افراد دیگر این کار را انجام

می‌دهند.

برای همه سالمندان مهم است که در جامعه

ادغام شوند، شبکه‌ای رو به رشد از خانواده و دوستان

ایجاد کنند و در روابط خود با دیگران فعال باشند با این کار

امید به زندگی در سالمندان بالا رفته و باعث روحیه بخشی در

آن‌ها می‌شود.

#### ۳. برای کاهش استرس خود تلاش کنید

اگرچه با افزایش سن نمی‌توان از استرس بیش از حد و

تجربیات منفی جلوگیری کرد، اما روش‌های مختلفی برای



#### سالمندی دوره‌ای از زندگی

است که از ۶۰ یا ۶۵ سالگی شروع می‌شود،

در تعریف سالمندی نمی‌توان زمان خاصی را

مشخص کرد، اما با توجه به ویژگی‌های خاصی که فرد

در مقطعی پیدا می‌کند می‌توان سالمندی را در زندگی او

تشخیص داد. به طور معمول، سالمندی جسمی، فکری،

اجتماعی و غیره است. برخی از این تغییرات در بدن رخ

می‌دهد، به عنوان مثال، در سنین بالا، ۵۰ درصد از

سلول‌های قشر مغز، به ویژه نورون‌هایی که مستقیماً

به اعصاب بینایی، شنوایی و حرکتی متصل

هستند، از بین می‌روند.



## به مناسبت هفته سلامت روان



مجدد از طریق روز جهانی بهداشت روان در سال ۲۰۲۲ فرصتی را برای ما فراهم می‌کند تا تلاش‌های خود را برای محافظت و بهبود سلامت روان دوباره فعال کنیم.

وحدتی گفت: بسیاری از جنبه‌های سلامت روان به چالش کشیده شده است و پیش از همه‌گیری در سال ۲۰۱۹، تخمین زده می‌شود که از هر هشت نفر یک نفر در سراسر جهان با یک اختلال روانی زندگی می‌کردند. در عین حال، خدمات، مهارت‌ها و بودجه در دسترس برای سلامت روان همچنان در کمبود هستند و بسیار کمتر از آنچه مورد نیاز است، به خصوص در کشورهای کم درآمد و متوسط.

روز جهانی بهداشت روان هر ساله در ۱۰ اکتبر به منظور افزایش آگاهی در مورد سلامت روان در سراسر جهان و بسیج تلاش‌ها برای حمایت از کسانی که مشکلات سلامت روان را تجربه می‌کنند، گرامی داشته می‌شود.

از سال ۲۰۱۳، سازمان بهداشت جهانی (WHO) هر ساله یک کمپین جهانی برای روز جهانی بهداشت روان ترتیب داده

هفته سلامت روان فرصتی است که تلاش‌هایمان را هرچه بیشتر در خصوص محافظت و بهبود سلامت روان فعال کنیم.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمالشرق، به مناسبت بزرگداشت هفته سلامت روان فعالیت‌های متناسب با هفته سلامت روان از قبیل ایجاد نمایشگاه بروشور و پمفلت جهت عموم مراجعین و جلسات آموزشی در مشهد و درمانگاه‌های تابعه برگزار شد و در گفتگو با حسین وحدتی رئیس مرکز مشاوره و رابط سلامت روان بهداشت و درمان صنعت نفت شمالشرق در این خصوص بیان کرد:

در حالی که بیماری همه گیر آسیب‌های خود را بر سلامت روان ما گذاشته و همچنان ادامه دارد، توانایی برقراری ارتباط



به ویروس و نگرانی در مورد افراد نزدیک به ما که به ویژه آسیب‌پذیر هستند، برای همه ما چالش برانگیز است. آنها می‌توانند به ویژه برای افرادی که شرایط سلامت روانی دارند دشوار باشند.

خوشبختانه، کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانیم برای مراقبت از سلامت روان خود و کمک به دیگرانی که ممکن است به حمایت و مراقبت بیشتری نیاز داشته باشند، انجام

دهیم.

در پایان وحدتی افزود: نکات و توصیه‌هایی وجود دارد که امیدوارم برای شما مفید واقع شود

- هر روز در ساعات مشابهی از خواب برخیزید و به رختخواب بروید.

- بهداشت فردی را رعایت کنید

- وعده‌های غذایی سالم را در زمان‌های منظم بخورید.

- زمانی را برای کار و زمانی را برای

استراحت اختصاص دهید.

- برای انجام کارهایی که از آنها لذت می‌برید وقت بگذارید.

- اجتناب از اخبار منفی، سعی کنید میزان تماشا، خواندن یا گوش دادن به اخباری را که باعث اضطراب یا ناراحتی شما می‌شود را کاهش دهید. آخرین اطلاعات را در ساعات خاصی از روز جستجو کنید، در صورت نیاز یک یا دو بار در روز.

- تماس اجتماعی مهم است. اگر

حرکات شما محدود است، از طریق تلفن و کانال‌های آنلاین به طور منظم با افراد نزدیک خود در تماس باشید

- مدیریت زمان صفحه نمایش فضای مجازی و بازی‌های ویدئویی

- اجتناب از مصرف الکل و مواد مخدر

- اجتناب از اخبار منفی در رسانه‌های اجتماعی

- کمک به اطرافیان

- به طور منظم تمرین کنید.

است. فدراسیون جهانی بهداشت روان (WFMH) موضوع روز جهانی بهداشت روان در سال ۲۰۲۲ را اعلام کرد که «سلامت روان برای همه را در اولویت جهانی قرار دهید».

در سال‌های اخیر، نقش مهم سلامت روان در دستیابی به اهداف توسعه جهانی، همانطور که با گنجاندن سلامت روان در اهداف توسعه پایدار نشان داده شده است، افزایش یافته است.

افسردگی یکی از علل اصلی ناتوانی است. خودکشی چهارمین عامل مرگ و میر در بین ۱۵ تا ۲۹ سال است.

افراد مبتلا به بیماری‌های روانی شدید به دلیل شرایط جسمانی قابل پیشگیری، زودتر از موعد- حتی دو دهه زودتر- می‌میرند.

وی گفت: سرمایه‌گذاری فزاینده در همه زمینه‌ها مورد نیاز است: بخصوص برای آگاهی از سلامت روان، برای افزایش درک و کاهش برچسب زدن به افراد.

تلاش برای افزایش دسترسی به مراقبت‌های بهداشت روانی با کیفیت و درمان‌های مؤثر؛ و برای تحقیق برای شناسایی درمان‌های جدید و بهبود درمان‌های موجود برای همه اختلالات روانی.

در سال ۲۰۱۹، WHO ابتکار ویژه WHO برای سلامت روان (۲۰۱۹-۲۰۲۳): پوشش همگانی سلامت برای

سلامت روان را برای اطمینان از دسترسی به مراقبت‌های با کیفیت و مقرون به صرفه برای شرایط

سلامت روان در ۱۲ کشور اولویت دار به ۱۰۰ میلیون نفر دیگر راه اندازی کرد.

وحدتی، نکات و توصیه‌هایی در زمینه سلامت روانی بیان نمود:

واقعیت‌های جدید کار در خانه، بیکاری موقت، تحصیل کودکان در خانه و عدم تماس فیزیکی با سایر اعضای خانواده، دوستان و همکاران زمان می‌برد تا به آن عادت کنیم. انطباق با تغییرات سبک زندگی مانند اینها، و مدیریت ترس از ابتلا



موضوع سلامت روان بویژه سلامت فرزندان موضوعی است که همواره دغدغه بسیاری از والدین است، سلامت روان فرزندان از چند جنبه دارای اهمیت است نخست اینکه شیوه صحیح فرزند پروری موجب می‌شود خانواده در دوران کودکی و نوجوانی از بسیاری از تنش‌ها دور بماند و دوم اینکه با مهارت‌هایی که فرزندان می‌آموزند برای زندگی بهتر در بزرگسالی آماده می‌شوند تا در سنین بالاتر از بسیاری از مشکلات روانی و رفتاری مصون بمانند.



## گسترش خدمات مشاوره تغذيه در كلييه مناطق تحت پوشش بهداشت و درمان نفت شمال شرق

با توجه به گستردگي مناطق تحت پوشش بهداشت و درمان نفت شمالشرق و لزوم ارائه خدمات تغذيه اي طبي در كلييه مناطق براي جمعيت تحت پوشش اراديههشت ماهه ۱۴۰۱ ارائه اين خدمات از طريق رايزني مشاورين تغذيه بهداشت و درمان شمالشرق با مراکزدرماني طرف قرارداد صورت گرفته و در حال حاضرتمامي مراکزملكي بهداشت و درمان صنعت نفت شمالشرق از خدمات تغذيه اي طبي با حضور مشاورين تغذيه مجرب بهره ميبرند. لازم بذکر است از ارديههشت لغايت شهريورماه سال جاري بيش از ۱۲۰۰ مشاوره تغذيه در اين مراکزصورت پذيرفته است.

■ ناهيدهاشمي: کارشناس ارشد تغذيه بهداشت و درمان صنعت

نفت شمال شرق کشور

■ عليرضا محمودي: کارشناس ارشد تغذيه بهداشت و درمان

صنعت نفت شمال شرق کشور

### \*\*\* محور در مناطق عملياتي با هدف بهبود وضعيت تغذيه کارکنان

يکي از مهمترين اهداف واحد تغذيه بهداشت و درمان شمالشرق بهبود وضعيت تغذيه کارکنان در مناطق عملياتي ميباشد. با اين هدف يکي از تجربيات موفق در اين زمينه تغيير منوي غذايي پالایشگاه گاز شهيدهاشمي نژاد بوده که اين امر با ارائه نقطه نظرات و راهکارهاي مشاورين تغذيه بهداشت و درمان نفت شمالشرق، پيگيري و ممارست مديران شرکتهها و مسؤلين بهداشت و درمان صنعت نفت شمالشرق در سالهاي گذشته ميسر شده و بعنوان يکي از پروژههاي موفق در زمينه بهبود وضعيت تغذيه کارکنان در سطح وزارت نفت و شرکت ملي گاز ايران مطرح شده است. همچنين لازم بذکر است از ابتدای شيوع پاندمي کرونا طی جلسات برگزار شده توسط مشاورين تغذيه بهداشت و درمان صنعت نفت شمالشرق با مديران شرکت بهره برداري نفت و گاز شرق در منطقه خانگيران پروژه منوي غذايي سلامت در اين شرکت عملياتي شده و در حال حاضر در اين شرکت اجرا ميشود.

در حال حاضر مشاورين شمال شرق با حضور در مناطق عملياتي علاوه بر نظارت بر اين امور به ارائه راهکارهاي لازم در جهت رفع موانع و مشکلات پيش رو و بازنگري در پيمانهاي غذايي رستوران هادر مناطق عملياتي مي پردازند.

### \*\*\* ارائه بيش از ۱۳۰۰ مشاوره تفصصي تغذيه اي ورزشي در شش ماهه اول سال ۱۴۰۱ پلی کلينيك تفصصي آزادگان مشهد

امروزه بيماريهاي غيرواگير بعنوان شايع ترين علل مرگ و مير در جوامع مختلف محسوب ميشوند. طبق مطالعات و بررسيهاي انجام شده در جوامع مختلف مهمترين عامل تاثيرگذار در پيشگيري، کنترل و درمان اين بيماريها در جوامع مختلف تغيير سبک و شيوه زندگي مي باشد که تغيير در الگوي غذايي و اصلاح عادات غذايي نامناسب و تغيير در الگوي فعاليت بدني و داشتن تحرک مناسب و کافي بعنوان مهمترين عوامل در اصلاح سبک و شيوه زندگي و در نتيجه پيشگيري و کنترل روند بيماريهاي مزمن غيرواگير محسوب ميشوند.

در حال حاضر واحد تغذيه بهداشت و درمان صنعت نفت شمالشرق با انجام مشاوره تغذيه در دو نوبت صبح و عصر و همچنين انجام مشاوره ورزشي در پلی کلينيك تفصصي آزادگان مشهد به ارائه خدمات مشاوره تفصصي تغذيه اي ورزشي براي جمعيت طبي تحت پوشش مي پردازد و در طول شش ماهه اول سال بيش از ۱۳۰۰ مشاوره تفصصي تغذيه و ورزشي براي جمعيت تحت پوشش در واحد تغذيه بهداشت و درمان نفت مشهد صورت گرفته است.





## "اتحاد قلب‌ها برای سلامتی قلب‌ها"

انجام اقداماتی کوچک اما معنی دار است، داشتن یک رژیم غذایی متعادل، انجام ورزش منظم، کاهش مصرف الکل و ترک سیگار اینها تمام چیزهایی است که باعث می‌شود نه تنها سالم‌تر باشید، بلکه از زندگی خود لذت ببرید. سالانه ۳۲ میلیون مورد سکته قلبی و مغزی در دنیا رخ می‌دهد که ۵۰ درصد آنها ناشی از بیماری قلبی است، از این رو باید بیشتر مراقب قلب خود باشیم. گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO) حاکیست بیماری‌های قلبی و عروقی در دنیا سبب سالانه ۱۷.۹ میلیون مرگ میشوند که پیش‌بینی شده با روند کنونی تا سال ۲۰۳۰ سالانه ۲۳ میلیون نفر به علت این بیماری‌ها فوت کنند. بر اساس گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، بیماری قلبی اولین علت مرگ در ایران و جهان است. ایران با حدود ۱۵۰ نفر در روز، یکی از رکوردداران بالاترین آمار مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی در دنیا است و ۳۹ درصد مرگ‌ها در کشور ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی است.

### \*\*\* جلوگیری از بیماری قلبی

اگر چهار عامل اصلی خطر که شامل کاهش مصرف دخانیات، رژیم غذایی ناسالم، عدم تحرک جسمی و استفاده از الکل کنترل شود، می‌توان از ۸۰ درصد مرگ و میر ناشی از نارسایی ناشی از بیماری قلبی جلوگیری کرد.

نگاهی به شعار روز جهانی قلب در دهه گذشته  
 شعار سال ۲۰۲۱: قلب‌هایمان را با سلامتی پیوند بزنیم  
 شعار سال ۲۰۲۰: با تمام وجود از سلامت قلب مراقبت کنید  
 شعار سال ۲۰۱۹: قهرمان قلب خود باشیم  
 شعار سال ۲۰۱۸: هم پیمان برای سلامت قلب  
 شعار سال ۲۰۱۷: همه با هم برای سلامت قلب  
 شعار سال ۲۰۱۶: مهربانی با قلب نیرو بخش زندگی  
 شعار سال ۲۰۱۵: قلب سالم الویتی برای همه کس و همه جا  
 شعار سال ۲۰۱۴: انتخاب‌های دوستدار سلامت قلب  
 شعار سال ۲۰۱۳: همواره در جاده قلب سالم حرکت کنید  
 شعار سال ۲۰۱۲: یک قول بدهید تا قهرمان سلامت قلب شوید.

مراقبت از حیاتی‌ترین عضو بدن انسان به نام قلب نیازمند دانسته‌هایی است که می‌تواند منجر به افزایش طول عمر انسان یا حتی نجات بیماران از مرگ شود.

به گزارش پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران؛ هر سال بیست‌ونهم سپتامبر به‌عنوان روز جهانی قلب در نظر گرفته می‌شود. هر سال با برگزاری مراسم روز جهانی قلب، مباحث مهم و تأثیرگذاری در زمینه سلامت قلب و عروق برای افراد بیان می‌شود

روز جهانی قلب به‌عنوان یک ابتکار جهانی در سال ۲۰۰۰ مطرح شد تا آگاهی عمومی نسبت به تهدید بیماری‌های قلبی و اهمیت شیوه زندگی را افزایش دهد. این روز به صورت سالیانه توسط اعضای اتحادیه جهانی قلب در بیش از ۱۰۰ کشور و با همکاری بیش از ۲۰۰ عضو سازمان‌ها، انجمن‌های علمی، بنیادها و جمعیت‌های بیماران و انجمن‌های قلب و عروق برگزار می‌شود.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) نیز به صورت فعال از روز جهانی قلب حمایت می‌کند، این سازمان اعتقاد دارد که سلامت قلب برای هر فرد یک حق بشری اساسی و یکی از ارکان دسترسی به عدالت در سلامت جهانی است. در سال جاری هفتم مهرماه، به‌عنوان روز جهانی قلب در نظر گرفته شده و شعار آن "Use Heart for Every Heart" است که در کشور ما شعار روز جهانی قلب "اتحاد قلب‌ها برای سلامتی قلب‌ها" در نظر گرفته شده است.

### \*\*\* بیماری‌های قلبی و عروقی قاتل شماره یک در جهان

بیماری‌های قلبی و عروقی قاتل شماره یک در جهان به حساب می‌آیند، اما می‌توان تنها با چند تغییر ساده در سبک زندگی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، عروقی و سکته مغزی را کاهش داد به بهبود کیفیت زندگی خود کمک کرد. مراقبت از قلب به معنای





## به مناسبت هفته ملی سالمند



تخصصی پزشکی است که به مراقبت از سالمندان اختصاص دارد. پزشکانی که آموزش‌های تخصصی در این زمینه دارند، به عنوان متخصص طب سالمندی شناخته می‌شوند. با افزایش سن، طیف وسیعی از تغییرات به درجات مختلف در بدن رخ می‌دهد. این تغییرات لزوماً نشان‌دهنده یک بیماری زمینه‌ای نیستند، اما می‌توانند برای فرد ناراحت‌کننده باشند. اگرچه نمی‌توان روند پیری را متوقف کرد، اما آگاهی از این تغییرات و اتخاذ یک سبک زندگی سالم می‌تواند تأثیر آنها را بر سلامت کلی کاهش دهد. تغییرات بدنی مورد انتظار در دوران پیری شامل تغییرات زیر است:

### ❖ پوست:

با افزایش سن، پوست انعطاف‌ناپذیرتر، نازک‌تر و شکننده‌تر می‌شود. پوست به آسانی کبود می‌شود و چین و چروک، لکه‌های ناشی از افزایش سن، و آکنه‌های پوستی ممکن است آشکارتر شوند. همچنین در نتیجه‌ی تولید کمتر چربی طبیعی پوست، پوست می‌تواند خشک‌تر شود و احساس خارش بیشتر شود.

### ❖ استخوان‌ها، مفاصل و ماهیچه‌ها:

استخوان‌ها معمولاً تراکم خود را از دست می‌دهند و اندازه آن‌ها کوچک می‌شود و در مقابل شکستگی مستعدتر می‌شوند. ماهیچه‌ها از نظر حجمی کوچک می‌شوند و ضعیف‌تر می‌شوند. مفاصل ممکن است از سایش و پارگی طبیعی رنج ببرند. مفاصل، ملتهب، دردناک و انعطاف‌ناپذیر می‌شوند.

سازمان ملل در سال ۱۹۸۲ شورای جهانی سالمندی را تشکیل داد و در همان سال طرحی را برای تعیین یک روز جهانی برای سالمندان ارائه داد تا اینکه در سال ۱۹۹۰ این شورا اول اکتبر را روز جهانی سالمندان تعیین کرد. به همین مناسبت همه ساله در ایران هفته‌ای تحت عنوان هفته ملی سالمند تعیین و برنامه‌های متنوعی به همین مناسبت برگزار می‌گردد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور: به مناسبت هفته ملی سالمندان دکتر سبحان محسن زاده پزشک خانواده پلی‌کلینیک ۱۲ فروردین بیان کرد. با افزایش سن افراد، تغییرات فیزیولوژیکی در بدن سالمندان به عنوان بخشی طبیعی از افزایش سن رخ می‌دهد. تغییرات فیزیکی ناشی از افزایش سن تقریباً در هر اندامی رخ می‌دهد و می‌تواند بر سلامت و سبک زندگی سالمندان تأثیر بگذارد. در این زمان برخی از بیماری‌ها در سالمندان برجسته‌تر می‌شوند. مسائل روانی اجتماعی نیز می‌تواند در سلامت جسمی و روانی سالمندان نقش داشته باشد. یک رژیم غذایی متعادل و ورزش منظم، به شدت با نتایج سلامتی بهتر در سالمندان مرتبط است. یک سری آزمایشات غربالگری معمول و اقدامات پیشگیرانه نیز برای سالمندان توصیه می‌شود. اقدامات پیشگیرانه‌ی مهم در خانه می‌تواند ایمنی و سلامت سالمندان را بهبود بخشد. پیرپزشکی یا طب سالمندان، یک رشته فوق



این نکته مهم است که مشکلات جزئی حافظه، زوال عقل یا بیماری آلزایمر نیستند. نقص‌های ساده حافظه مانند به یاد نیاموردن جایی که کلید را جا گذاشته‌اید یا اینکه در را قفل کرده‌اید بخشی طبیعی از پیری است.

### ایمنی:

سیستم ایمنی بدن با افزایش سن ضعیف‌تر می‌شود. سلول‌های خونی که با عفونت‌ها مبارزه می‌کنند (گلبول‌های سفید) اثربخشی کمتری دارند و منجر به عفونت‌های مکرر می‌شوند.

### شنوایی:

تغییرات در اعصاب شنوایی و ساختار گوش می‌تواند شنوایی را کم‌رنگ کند و باعث کاهش شنوایی مرتبط با افزایش سن شود. معمولاً شنیدن فرکانس‌های بالاتر سخت‌تر می‌شود.

### بینایی:

با افزایش سن، چشم‌ها خشک‌تر می‌شوند و لنزها دقت خود را از دست می‌دهد. بینایی می‌تواند تحت تأثیر این تغییرات قرار گیرد و می‌تواند تار و از فوکوس خارج شود. عینک یا لنزهای طبی می‌توانند به رفع این مشکلات کمک کنند.

### چشایی و بویایی:

حس بویایی و در موارد کمتر حس چشایی ممکن است از بین برود و منجر به کاهش اشتها و کاهش وزن شود.

### روده و مثانه:

کنترل روده و مثانه می‌تواند باعث مشکلات بی‌اختیاری (دفع غیر ارادی مدفوع یا ادرار) شود. علاوه بر این، عادت روده و مثانه می‌تواند تغییر کند. یبوست در افراد مسن شایع است، همچنین تکرار ادرار و مشکل در شروع ادرار.

خواب:  
الگوی خواب می‌تواند با افزایش سن به طور قابل توجهی تغییر کند. مدت زمان خواب، کیفیت خواب و بیداری مکرر در شب معمولاً در سالمندان دیده می‌شود. این تغییرات در هر فردی متفاوت است. برخی از افراد ممکن است تغییرات بیشتری را در یک ناحیه‌ی خاص در مقایسه با دیگران تجربه کنند.

### نکات ورزشی برای داشتن یک پیری موفق:

شما می‌توانید با موفقیت، پیر شوید. هرچه اکنون فعال‌تر، سالم‌تر و تناسب اندام داشته باشید، با افزایش سن احساس بهتری خواهید داشت. به عنوان مثال، ورزش به شما کمک می‌کند بهتر فکر کنید و خلق و خوی شما را بهبود می‌بخشد. ورزش‌های زیر برای مواجهه با یک دوران سالمندی موفق، به شما پیشنهاد می‌شود: پیاده‌روی، شنا کردن، دوچرخه سواری،

### تحرک و تعادل:

تحرک و تعادل فرد می‌تواند تحت تأثیر تغییرات مختلف سنی قرار گیرد. مشکلات استخوان، مفاصل و عضله‌ی ذکر شده در بالا در ارتباط با تغییرات در سیستم عصبی، عوامل اصلی مشکلات تعادل هستند. ممکن است زمین خوردن رخ دهد که منجر به آسیب بیشتر با کبودی و شکستگی شود.  
شکل بدن:

در نتیجه تغییرات استخوانی ناشی از افزایش سن، قد بدن کوتاه‌تر می‌شود و انحناهای مهره‌های پشتی ممکن است تغییر کند. افزایش از دست دادن عضلات و کاهش متابولیسم چربی نیز ممکن است رخ دهد. چربی می‌تواند دوباره در ناحیه شکم و ناحیه باسن توزیع شود. حفظ وزن ایده‌آل بدن دشوارتر می‌شود.

### صورت:

تغییرات پیری در صورت نیز رخ می‌دهد. به غیر از چین و چروک و لکه‌های پیری، نمای کلی صورت نیز می‌تواند تغییر کند. از دست دادن کلی حجم از استخوان و چربی صورت می‌تواند منجر به سفتی کمتر پوست صورت و افتادگی آن شود.

### دندان‌ها و لثه‌ها:

دندان‌ها می‌توانند ضعیف‌تر، شکننده‌تر و خراب شوند. غدد بزاقی، بزاق کمتری تولید می‌کنند. لثه‌ها همچنین می‌توانند از دندان‌ها عقب‌نشینی کنند. این تغییرات ممکن است منجر به خشکی دهان، پوسیدگی دندان، عفونت، بوی بد دهان، از دست دادن دندان و بیماری لثه شود.

### مو و ناخن:

با افزایش سن، موها نازک‌تر و ضعیف‌تر می‌شوند. موهای خشک ممکن است منجر به خارش و ناراحتی شود. ناخن‌ها ممکن است شکننده و بی‌شکل شوند. ناخن‌ها همچنین می‌توانند خشک شوند و برآمدگی‌های عمودی ایجاد کنند. ضخیم شدن ناخن انگشت پا شایع است. عفونت قارچی ناخن ممکن است اغلب رخ دهد.

### هورمون‌ها و غدد درون‌ریز:

تغییرات هورمونی معمولاً در افراد مسن رخ می‌دهد. شایع‌ترین آنها، کنترل هورمونی قند خون و متابولیسم کربوهیدرات است که منجر به دیابت می‌شود. اختلال عملکرد تیروئید و مشکلات متابولیسم چربی و کلسترول نیز معمولاً چیزی است که سالمندان با آن مواجه می‌شوند. مقادیر کلسیم و ویتامین D نیز ممکن است تغییر کند.

### حافظه:

مشکلات حافظه در سالمندان رایج است. با این حال، درک



عوارض جانبی دارو، کاهش اشتها، کاهش وزن، افتادن و زمین خوردن.

### \*\*\* چه تغییراتی در سبک زندگی سالمندان برای سلامت سالمندان ضروری است؟

یک رژیم غذایی متعادل و شرکت در ورزش منظم برای حفظ یک زندگی سالم برای افراد در هر سنی بسیار مهم است. ورزش روتین و رژیم غذایی سالم در سالمندان می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت عمومی آنها داشته باشد.

بسیاری از بیماری‌ها در سالمندان ممکن است در نتیجه یک سبک زندگی سالم، پیشگیری یا حداقل کند شوند. پوکی استخوان، آرتروز، بیماری قلبی، فشار خون بالا، دیابت، کلسترول بالا، زوال عقل، افسردگی و برخی سرطان‌ها برخی از بیماری‌های رایجی هستند که می‌توانند از طریق رژیم غذایی، ورزش و سایر تغییرات ساده سبک زندگی در سالمندان اصلاح شوند.

علاوه بر رژیم غذایی و ورزش، سایر اصلاحات مهم سبک زندگی برای داشتن یک زندگی سالم تر در سالمندان عبارتند از:

- محدود کردن مصرف الکل به یک نوشیدنی در روز
- ترک سیگار
- استفاده از مرطوب‌کننده‌های پوست و ضد آفتاب
- مسواک زدن و نخ دندان کشیدن یک یا دو بار در روز
- فعال ماندن در مراقبت‌های بهداشتی و

#### مشارکت در تصمیم‌گیری

- رفتن به پزشک برای مراقبت‌های اولیه به طور منظم
- مرور کردن مرتب فهرست داروها با پزشک خود
- پیروی از دستورالعمل‌های توصیه شده برای غربالگری سلامت، آزمایش‌های پیشگیرانه و واکسیناسیون
- مراجعه به دندانپزشک سالانه یا دو سال یکبار
- پیگیری با چشم پزشک مخصوصاً برای افراد دیابتی
- آگاهی از عوارض جانبی داروها و تداخلات دارویی از جمله داروهای بدون نسخه، گیاهان دارویی و داروهای جایگزین
- رعایت برنامه خواب روزمره و استفاده از بهداشت خواب خوب
- درگیر شدن در فعالیت‌های اجتماعی برنامه‌ریزی شده
- استراحت کردن.

تمرینات مقاومتی، تمرینات انعطاف‌پذیری و تعادل شایع‌ترین مشکلات پزشکی سالمندان عبارتند از:

عضلانی اسکلتی: استئوآرتریت (التهاب مفاصل به دلیل ساییدگی و پارگی)، پوکی استخوان، نقرس، کاهش توده عضلانی، شکستگی.

هورمونی: دیابت (اختلال در کنترل گلوکز خون)، اختلال عملکرد تیروئید، کلسترول خون بالا، متابولیسم کلی کندتر.

عصبی: زوال عقل (آلزایمر یا انواع دیگر)، بیماری پارکینسون، سکنه مغزی، بینایی ضعیف، اختلال شنوایی، مشکل تعادل.

بینایی: گلوکوم، آب مروارید، دیابت و بیماری چشمی مرتبط با فشار خون بالا.

بیماری قلبی عروقی: حملات قلبی،

نارسایی احتقانی قلب، ریتم نامنظم

قلب، فشار خون بالا، آترواسکلروز

(سفت شدن و تنگ شدن رگ‌های

خونی) و بیماری عروق محیطی یا

بیماری شریان محیطی (جریان

خون ضعیف در نتیجه عروق

خونی باریک).

ریه‌ها: بیماری مزمن انسدادی ریه

(COPD)، کاهش حجم ریه. کلیه‌ها:

عملکرد ضعیف کلیه (بیماری کلیوی) ناشی

از دیابت طولانی مدت و فشار خون بالا.

پوست و مو: ریزش مو، خشکی پوست،

خارش، عفونت.

سرطان‌ها: پروستات، روده بزرگ، ریه،

سینه، پوست، مثانه، تخمدان، مغز،

لوزالمعده و دیگر موارد.

مغز استخوان و سیستم ایمنی: ناتوانی

در تولید سلول‌های خونی کافی (کم‌خونی،

میلودیسپلازی).

دستگاه گوارش: زخم معده، دیورتیکولوز (تشکیل

کیسه‌های هوایی کوچک در دیواره روده بزرگ)، التهاب روده

بزرگ یا کولیت ناشی از عفونت یا ایسکمیک (جریان خون ضعیف)،

مشکل در بلع (دیسفاژی)، یبوست، بی‌اختیاری روده، هموروئید.

ادراری: بی‌اختیاری ادرار، نیاز شدید به ادرار کردن، مشکل در

دفع ادرار.

دهان و دندان: بیماری لثه، خشکی دهان، از دست دادن

دندان، دندان مصنوعی نامناسب.

عفونت‌ها: عفونت ادراری، پنومونی، عفونت پوست، زونا،

عفونت روده بزرگ (دیورتیکولیت، کولیت).

روانپزشکی: افسردگی، اضطراب، اختلال خواب، بی‌خوابی.

مشکلات عمومی: خستگی، بی‌حالی عمومی، فراموشی،



#### محسن زاده پزشک

خانواده پلی کلینیک ۱۲ فروردین بیان

کرد: با افزایش سن افراد، تغییرات فیزیولوژیکی

در بدن سالمندان به عنوان بخشی طبیعی از افزایش

سن رخ می‌دهد. تغییرات فیزیکی ناشی از افزایش

سن تقریباً در هر اندامی رخ می‌دهد و می‌تواند بر

سلامت و سبک زندگی سالمندان تأثیر بگذارد. در

این زمان برخی از بیماری‌ها در سالمندان

برجسته‌تر می‌شوند.





## جلسه شورای مدیران سازمان با حضور میهمان ویژه برگزار شد

در روز یکشنبه ۱۰ مهرماه جلسه شورای مدیران با حضور مدیرعامل و جمعی از مدیران و روسا ستادی و جواد عبد یزدان معاون سلامت، بهداشت و درمان صندوق بازنشستگی در سالن جلسات بیمارستان فوق تخصصی صنعت نفت تهران برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت؛ در این نشست گزارشی در خصوص وضعیت نیروی انسانی، شیوه نامه مدیریت اطلاع رسانی در شرایط اضطرار، مشکلات و چالش‌های بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر، تعرفه آمبولانس و کیف بهداشتی و اساسنامه صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج مطرح شد.

دکتر سید مهدی هاشمی مدیرعامل سازمان در خصوص اعزام بیماران دستور تشکیل کارگروه تخصصی با حضور روسا مناطق را داد که در اجلاس مدیران و روسا در هفته پایانی مهرماه برگزار می‌شود پیگیری شود.

علیرضا بیگدلی مدیریت منابع انسانی سازمان با اشاره به اینکه مهمترین چالش‌ها در حوزه توسعه منابع انسانی است

گزارشی از این حوزه ارائه کرد و گفت: تمامی مدیریت‌ها باید در حوزه منابع انسانی اطلاعات داشته باشند در حال حاضر مهمترین چالش سازمان شیوه ساماندهی نیرو ارکان ثالث و جذب نیرو و مدیریت آن است.

مهندس رضا تیرگر مدیر برنامه‌ریزی سازمان در ادامه این نشست در خصوص سفر خود به گچساران و مسجدسلیمان و چالش‌ها و مشکلات این منطقه گزارشی ارائه کرد.

گفتنی است در پایان این نشست جواد عبد یزدان معاون سلامت، بهداشت و درمان صندوق بازنشستگی درخصوص خدمات ارائه شده و مراکز طرف قرارداد و چالش‌ها و مشکلات مواردی را مطرح کرد.

## بازدید دکترمالکی رئیس بهداشت و درمان شمال شرق از بهداشت و درمان صنعت نفت کرمان

ساخت درمانگاه و نیز در رابطه با نداشتن چارت نیروی انسانی بهداری کرمان مطرح و همکاری شرکت‌های منطقه جهت در اختیارگذاری ساختمان و زمین و ارائه سمت‌ها جهت ایجاد چارت پیشنهاداتی ارائه شد و صورتجلسه ای جهت پیگیری تنظیم گردید.

دکتر مالکی درجلسه درمانگاه کرمان به منظور بررسی مشکلات پرسنل کرمان و در رابطه با وضعیت پیمان تامین نیروی درمانگاه کرمان و رفسنجان توضیحاتی را به پرسنل ارائه نمودند.

دکترمالکی رئیس بهداشت و درمان شمال شرق به منظور بررسی مشکلات بهداشتی و درمانی به کرمان سفر کردند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق، دکتر وحید مالکی رئیس بهداشت و درمان شمال شرق و امید امدادی فر رئیس خدمات پشتیبانی طی جلسه‌ای با حضور مدیران و معاونین شرکت نفتی منطقه کرمان در سالن کنفرانس شرکت گاز حضور یافتند و مشکلات بهداری کرمان در رابطه با ساختمان فعلی و زمینه واگذاری زمین جهت



## افتتاح مرکز دندانپزشکی هزار جریب اصفهان

وی با بیان اینکه این مرکز در استان اصفهان از همه نظر منحصر به فرد می‌باشد و از اتاقک‌های شیشه‌ای ساخته شده که هر کدام دارای یک یونیت و تهویه مجزا از سایر اتاقک‌ها بوده و در مجموع تمام استانداردهای روز را دارا می‌باشد.

رئیس مرکز دندانپزشکی هزار جریب اضافه کرد: تمام خدمات دندانپزشکی عمومی به اضافه خدمات ارتودنسی به جمعیت تحت پوشش ارائه می‌گردد. ضمن اینکه دو دستگاه گرافی تک دندانی و اتاق لابراتوار با تجهیزات نیز در این مرکز وجود دارد.

این مقام مسئول ادامه داد: فضای دلنشین سالن انتظار و پارکینگ مناسب برای رفاه مراجعین از دیگر مزایای این مرکز می‌باشد.

مرکز دندانپزشکی هزار جریب اصفهان با چهارده یونیت و با زیر بنای حدود ۶۰۰ متر در فضایی مناسب در مرکز شهدای نفت افتتاح شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت اصفهان، از روز دوشنبه ۱۱ مهرماه سال جاری دو مرکز دندانپزشکی پلی کلینیک تخصصی توحید و مرکز بهداشتی و درمانی دروازه تهران به مرکز درمانی شهدای نفت (هزار جریب اصفهان) منتقل شد. دکتر برومند رئیس مرکز دندانپزشکی هزار جریب با اعلام این خبر گفت: این دندانپزشکی در مرکز درمانی شهدای نفت قرار گرفته و با ۱۴ یونیت به روز و در فضایی مناسب برای فعالیت کارکنان و جمعیت تحت پوشش با زیر بنای حدود ۶۰۰ متر راه اندازی و مورد بهره برداری قرار گرفته است.



در راستای افزایش رضایتمندی و تکریم ارباب رجوع انجام خواهد شد

## فعال سازی آزمایشگاه بیمارستان بزرگ نفت اهواز در روزهای پنجشنبه

پنجشنبه هفتم مهر ماه ۱۴۰۱، آزمایشگاه این بیمارستان در روزهای شنبه تا پنجشنبه جهت انجام کلیه تست‌های تخصصی و فوق تخصصی فعال می‌گردد. لازم به ذکر است با توجه به درخواست‌های مکرر شاغلین صنعت نفت و در جهت افزایش رضایتمندی این عزیزان، به زودی کلینیک‌های تخصصی بیمارستان بزرگ نفت اهواز نیز در روزهای پنجشنبه فعال و در این زمینه متعاقبا اطلاع رسانی خواهد شد.

در راستای رفاه حال مراجعین و افزایش رضایتمندی جمعیت تحت پوشش صنعت نفت، آزمایشگاه بیمارستان بزرگ نفت اهواز در روزهای پنجشنبه جهت انجام کلیه تست‌های تخصصی و فوق تخصصی فعال می‌شود.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، در جهت رفاه حال مراجعین و افزایش رضایتمندی و تکریم جمعیت محترم تحت پوشش صنعت نفت، از روز



## برگزاری وینار آموزشی بیماری آلزایمر به صورت ویدیو کنفرانس در بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز



و درمان های دارویی موثر و پیشگیری کننده از این بیماری نیز مورد بحث و بررسی قرار گرفت. تعداد شرکت کنندگان در این وینار آموزشی ویدیو کنفرانسی ۵۱ نفر بود که همکاران پزشک و پرستار از مناطق ۱۴ گانه و ستاد سازمان حضور داشتند.

به مناسبت به مناسبت سی ام شهریور ماه روز جهانی آلزایمر، وینار آموزشی بیماری آلزایمر به صورت ویدیو کنفرانس توسط واحد آموزش بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز برگزار شد. به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، به همت واحد آموزش این بهداشت و درمان و به مناسبت ۲۱ سپتامبر (۳۰ شهریور ماه) روز جهانی آلزایمر، وینار آموزشی بیماری آلزایمر با تدریس دکتر محمدعلی بهرامی متخصص نورولوژی، در روز چهارشنبه سی ام شهریور ماه برای پزشکان و پرستاران برگزار شد. در این وینار آموزشی که به صورت ویدیو کنفرانس برگزار شد، در خصوص بیماری آلزایمر، علائم و شواهد آغاز این بیماری و نحوه درمان آن مطالبی عنوان شد. همچنین فعالیت های پیشگیرانه

در ایام هفته دفاع مقدس برگزار شد

### زیارت و عترافشانی گلزار مطهر شهدای گمنام شهرستان مسجدسلیمان

به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس، مدیریت و کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت مسجدسلیمان همراه با اعضای کانون بسیج جامعه پزشکی شهرستان، به زیارت مزار مطهر شهدای هشت سال دفاع مقدس پرداختند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی، به مناسبت بزرگداشت ایام هفته ی دفاع مقدس و یادآوری رشادت ها و ایثارگری های رزمندگان و شهدا، جمعی از مسئولین و کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت مسجدسلیمان، اعضای کانون بسیج جامعه پزشکی شهرستان، مسئولین و پرسنل بیمارستان ۲۲ بهمن و شفا شهرستان در گلزار شهدای گمنام نفتک حضور پیدا کرده و پس از غبارروبی و عترافشانی، اهداء شاخه ی گل و قرائت فاتحه، ثواب آن را به روح پر فتوح شهدای والامقام جنگ تحمیلی هدیه نمودند. در حاشیه این مراسم معنوی، ایستگاه سلامت برپا شده و غربالگری، تب سنجی و پالس اکسی متری صورت پذیرفت. لازم به ذکر می باشد: کارکنان پس از زیارت مزار شهدای انقلاب اسلامی، مسیر مربوطه را پیاده روی کردند و در پایان، در ایستگاه صلواتی مستقر در تپه شهدای گمنام نفتک، از حاضرین در محل، با چای، قهوه، شربت و آتش پذیرایی به عمل آمد.

### به مناسبت هفته دفاع مقدس برپایی اردوی جهادی - درمانی ویزیت رایگان جهت نمازگزاران نماز جمعه شهرستان مسجدسلیمان



تیم سلامت بهداشت و درمان صنعت نفت مسجدسلیمان با همکاری بسیج جامعه پزشکی شهرستان، با برپایی اردوی جهادی درمانی در مسجد جامع شهرستان مسجدسلیمان، خدمات جهادی سلامت ارائه دادند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی، همزمان با آغاز هفته ی دفاع مقدس و گرامیداشت این ایام، تیم سلامت بهداشت و درمان صنعت نفت مسجدسلیمان با همکاری بسیج جامعه پزشکی شهرستان اقدام به برپایی اردوی جهادی درمانی و ارائه خدمات سلامت به نمازگزاران در محل برگزاری نماز جمعه کردند. در این فعالیت جهادی و امر خدایان، ویزیت رایگان نمازگزاران، غربالگری تب سنجی و پالس اکسی متری، چک قند خون و فشار خون و مشاوره های کارشناسی مامایی و روانشناسی ارائه گردید که با استقبال بسیار خوب نمازگزاران مواجه شد.



## اهدای خون توسط کارکنان و مراجعین در بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان



به مناسبت هفته دفاع مقدس کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان با اهدای خون، جانی دوباره به بیماران نیازمند به خون بخشیدند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس، در راستای ترویج فرهنگ اهدای خون و کمک به نیازمندان به انواع گروه‌های خونی، جمعی از کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان خون خود را اهداء کردند. دکتر نصراله حسونی بحرینی رییس بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان گفت: به همت پایگاه مقاومت بسیج و روابط عمومی بهداشت و درمان طی هماهنگی‌های انجام شده با سازمان انتقال خون آبادان و استقرار در محل بیمارستان نفت امام خمینی (ره) در روز دوشنبه ۴ مهر ۱۴۰۱ کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان در آیین خدایسندانه اهدای خون به بیماران نیازمند مشارکت کردند.

## در هفته اورولوژی، کنفرانس آموزشی سرطان مثانه برگزار شد

بمناسبت هفته اورولوژی، کنفرانس آموزشی سرطان مثانه توسط دکتر شاهرخ مصطفی رادمرد متخصص کلیه و مجاری ادراری بهداشت و درمان صنعت نفت مسجدسلیمان، در محل سالن کنفرانس زنده یاد دکتر نهاوندی ارائه شد.

دکتر رادمرد متخصص اورولوژی گفت: مثانه یک اندام عضلانی تو خالی در پایین شکم است و ادرار را در خود ذخیره می‌کند و سرطان مثانه (Bladder Cancer) دوازدهمین سرطان شایع در جهان و چهارمین سرطان شایع در مردان است که مردان را بیشتر درگیر می‌کند و از سلول‌هایی (سلول‌های اورتلیال) که داخل مثانه را پوشانده‌اند، شروع می‌شود. این سلول‌ها در کلیه‌ها و لوله‌های حالب که کلیه‌ها را به مثانه متصل می‌کنند یافت می‌شوند. این سرطان زمانی آغاز می‌شود که سلول‌های پوشاننده سطح داخلی مثانه تغییر کنند و رشد آنها از کنترل خارج شود و توده‌ای به نام تومور ایجاد می‌شود. وی درخصوص سرطان مثانه و اهمیت توجه به خون در ادرار به عنوان نشانگر تشخیص زودهنگام سرطان مثانه گفت: سرطان مثانه اغلب زمانی تشخیص داده می‌شود که فرد به علت مشاهده خون در ادرار (هماچوری) به پزشک کلیه و مجاری ادراری مراجعه می‌کند.

دکتر رادمرد اظهار داشت: بیشتر سرطان‌های مثانه در مراحل اولیه که به شدت قابل درمان هستند، تشخیص داده می‌شوند، اما حتی سرطان‌های مثانه در مراحل اولیه هم می‌توانند بعد از درمان موفقیت‌آمیز عود کنند و مشکلات بسیاری برای بیمار ایجاد کنند. به همین علت افراد مبتلا به سرطان مثانه، معمولاً برای سالها بعد از درمان به آزمایش‌های پیگیری نیاز دارند. متخصص اورولوژی این مرکز درمانی به موارد زیر به عنوان علت‌های سرطان مثانه اشاره کرد: علل ژنتیکی و تاریخیچه خانوادگی (قومیت، سن، جنس، نژاد)، التهاب مزمن مثانه، سیگار کشیدن، قرار داشتن در معرض مواد شیمیایی خطرناک، استفاده از برخی داروهای مخصوص دیابت، شیمی‌درمانی و پرتو درمانی

ایشان ابراز کرد: با ایجاد تغییراتی ساده در سبک زندگی خود می‌توانید خطر ابتلا به این بیماری را تا حد زیادی کاهش دهید: اگر سیگاری هستید بی‌معطلی ترک کنید. پزشکان معتقدند نیمی از خطر ابتلا به سرطان مثانه ناشی از مصرف فراورده‌های تنباکو و دخانیات است، مایعات زیاد بنوشید، بسیاری از مواد شیمیایی مضر از این طریق از بدن خارج می‌شوند و میوه و سبزیجات زیاد مصرف کنید. مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه تا حد زیادی از ابتلا به امراض و سرطان‌ها از جمله سرطان مثانه جلوگیری می‌کند.



## کلاس کارگاه آموزشی ویژه دستیاران دندانپزشکی

در فرم مخصوص، ارزیابی ریسک خدمات دندانپزشکی، عوارض و نحوه تصمیم‌گیری در بیماران پرخطر، عوارض با شروع سریع و عوارض تاخیری دندانپزشکی و اقدامات لازم در هر مورد، اورژانس‌های دندانپزشکی به ترتیب فراوانی، نحوه کنترل علائم حیاتی شامل فشارخون، درجه حرارت، تنفس و کنترل نبض و انواع و محل لمس کردن انواع نبض، مانورهای برطرف کردن انسداد راه هوایی در خفگی‌ها، مانورهای بازکردن راه هوایی، روش کار با دستگاه AED، روش کار با آمبوبگ و اکسیژن تراپی، تکنیک صحیح ماساژ قلبی و احیای قلبی ریوی پایه (BLS) و نحوه مواجهه با بیماران در دندانپزشکی در موارد بحرانی می‌باشد.

کلاس و کارگاه آموزشی جهت دستیاران دندانپزشکی، به صورت تئوری و عملی توسط مهدی قمری کارشناس ارشد در بهداشت و درمان صنعت نفت شمالشرق برگزار شد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمالشرق، مهدی قمری در این خصوص بیان کرد: با توجه به ضرورت بازآموزی و آموزش فوریت‌های پزشکی برای دندانپزشکان و دستیاران دندانپزشکی این دوره به صورت تئوری و کارگاه عملی برگزار شد که محتوای آموزشی ارائه شده در این دوره شامل: مروری بر فوریت‌های پزشکی در دندانپزشکی، نحوه گرفتن شرح حال از بیماران دندانپزشکی، ملاحظات اخلاقی و حقوقی در دندانپزشکی، اخذ رضایت آگاهانه از بیماران

## نوسازی سیستم اطفاء حریق بیمارستان نفت تهران

تهران، برگزاری و بینار اطفاء حریق برای نیروهای بدو استخدام، پرسنل و همچنین رابطین آتش نشانی بخش‌ها به طور مرتب انجام می‌شود. به گفته وی بازدیدهای مستمر سیلندرهای اطفاء حریق، انجام تست‌های هیدرو استاتیک زیر نظر شرکت‌های ذی صلاح در بازه‌های تعیین شده و همچنین شرکت در جلسات فصلی شهرداری و آتش نشانی و حضور نماینده "HSE" در انجام کارهای گرم (مجوز انجام کار - Permit) همه از اقداماتی است که برای ایمن سازی بیمارستان نفت تهران در مقابل حریق و آتش سوزی انجام می‌شود. مسئول آتش نشانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، نصب سیستم اطفاء حریق اتوماتیک انبار الکل شادآباد با گاز FM200 را یکی دیگر از اقدامات موثر در بهداشت و درمان صنعت نفت تهران عنوان کرد که دارای مزایای ایمنی، اقتصادی و انسانی است.

مسئول آتش نشانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران از تامین اعتبار مالی برای تکمیل، بهسازی و نوسازی سیستم اطفاء حریق بیمارستان نفت تهران خبر داد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، سلیمه قاسمی با اعلام این مطلب گفت: با اختصاص اعتبار مالی در حدود ۷ میلیارد تومان، تا سال ۱۴۰۲، سیستم اطفاء حریق بیمارستان نفت تهران نوسازی می‌شود. وی با بیان اینکه آموزش و برگزاری دوره‌های آموزشی تئوری و عملی اطفاء حریق در ۵ درمانگاه خانواده تهران با هماهنگی مراکز آتش نشانی مناطق انجام شده است، توضیح داد: این اقدامات در سال جاری کاهش آسیب پذیری در زمینه آتش سوزی را در درمانگاه‌ها در پی داشته است. قاسمی افزود: به منظور افزایش کارایی پرسنل در زمینه آتش نشانی بیمارستان نفت

## برگزاری اردوی جهادی - درمانی بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان در روستای آبادان

مهدی هرمزی پزشک عمومی، روشنگ عالی محمد کارشناس مامایی، میترا عباسپورو زهره امانگاه کارشناس پرستاری و علیرضا بغلانیانی کمک بهیار، روز یکشنبه ۳ مهرماه ۱۴۰۱ از ساعت ۷:۳۰ صبح الی ۱۴ بعد از ظهر برگزار شد. گفتنی است خدمات ارائه شده در این اردو شامل ویزیت رایگان ۹۵ نفر توسط پزشک عمومی، توزیع رایگان دارو، اندازه گیری فشارخون و قند خون و پانسمان و خدمات درمانی بهداشتی دیگر بوده است

اردوی جهادی درمانی روستای شطیط در منطقه ولیعصر شهرستان آبادان به مناسبت هفته دفاع مقدس برگزار شد. به گزارش پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان، اردوی جهادی یک روزه روستای شطیط در منطقه کوی ولیعصر به همت پایگاه مقاومت بسیج و روابط عمومی و به مناسبت هفته دفاع مقدس با حضور جلیل مطلبی پوررییس بسیج بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان به همراه دکتر



## برگزاری دومین اردوی جهادی بمناسبت هفته دفاع مقدس در مناطق محروم شهرستان مسجدسلیمان

همت و با همکاری بهداشت و درمان صنعت نفت و کانون بسیج جامعه پزشکی شهرستان مسجدسلیمان، به منظور ارائه خدمات بهداشتی - درمانی رایگان به ساکنین منطقه محروم و کم برخوردار مال چونکی شهرستان اعزام شدند. در این تیم پزشکی اعزامی: پزشک متخصص چشم، متخصص داخلی، متخصص مغز و اعصاب پزشک عمومی، کارشناس مامایی، پرستاری، پزشکیاری و روانشناسی و مشاوره حضور داشتند.

برپایی ایستگاه سلامت، اندازه‌گیری فشار خون، قند خون، غربالگری، تب سنجی و پالس اکسی متری، آموزش بهداشت، پیشگیری و مقابله با بیماریها، برگزاری مسابقات فرهنگی و اهداء جوایز به دانش آموزان روستا و همچنین کلاس آموزشی احکام و مسائل شرعی از دیگر اقدامات انجام شده در این اردوی جهادی بود.



در گرمیداشت ایام هفته دفاع مقدس، بهداشت و درمان صنعت نفت مسجدسلیمان همگام با جهادگران کانون بسیج جامعه پزشکی شهرستان، اردوی جهادی درمانی برگزار کردند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی، بمناسبت بزرگداشت هفته دفاع مقدس و در راستای محرومیت زدایی، تیم جهادی پزشکی به

## حضور رئیس بهداشت و درمان شمالغرب در شرکت پخش فرآورده‌های نفتی منطقه میاندوآب

طرف قرار داد افزایش یافته و یک مرکز دندانپزشکی هم به سایر مراکز اضافه شود. دکتر حسینعلی زاده گفت: لازم است داروخانه شبانه‌روزی به طرف قرار دادها اضافه شود و در این خصوص داروخانه جنب بیمارستان، مورد مناسبی است. فرمت جدید قرار داد پزشکان معتمد، تغییر روند ارجاع و روند جاری اعزامها بین دو مدیر مورد بحث و بررسی قرار گرفت. در پایان دکتر حسینعلی زاده گفت: از پارسال یکی از اقدامات حائز اهمیت و برنامه‌های مهم بهداشت و درمان منطقه، معاینات بدو استخدام مشولین بند "د" تبصره (۲۰) قانون بودجه سال ۱۴۰۰ و بند "و" تبصره (۲۰) قانون بودجه سال ۱۴۰۱ بوده و مرکز تخصصی طب کار صنعت نفت شمالغرب کشور با حداکثر ظرفیت و جدیت تمام آماده پذیرش معرفی شدگان از سوی منابع انسانی صنایع نفت و گاز می باشد.

دکتر شمس‌الدین حسینعلی‌زاده با مهندس سید جواد فیض حسینی دیدار کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب کشور؛ رئیس بهداشت و درمان شمالغرب روز شنبه ۲ مهر ماه با حضور خود در شهرستان میاندوآب در دفتر مهندس فیض حسینی مدیر منطقه پخش میاندوآب حاضر شد.

دکتر حسینعلی زاده خطاب به مدیر منطقه و مسئولین حاضر گفت: یکی از دغدغه‌های بسیار مهم بنده و مسئولین بهداشت و درمان برطرف نمودن موانع و مشکلات بهداشتی و درمانی کارکنان شریف و زحمت‌کش صنعت نفت می باشد. فلذا امر فوق را بر همه تکلیف کرده ایم و شخصاً بطور مستمر پیگیر هستیم. در ادامه طرف قرار دادهای بهداشت و درمان شمالغرب کشور در شهر میاندوآب بررسی و تصمیم بر این شد که: متخصصین



## بزرگداشت هفته دفاع مقدس در بهداشت و درمان صنعت نفت فارس و هرمزگان

عمومی و پرستار از ۷ صبح تا ۱۰ شب، برگزاری نشست حلقه صالحین با عنوان "جهاد تبیین"، برپایی غرفه کتاب و آذین بندی محیط پلی کلینیک و سایر درمانگاه‌های این مرکز، از دیگر برنامه‌های برگزار شده در طی هفته دفاع مقدس بود که توسط پایگاه بسیج بهداشت و درمان صنعت نفت فارس و هرمزگان انجام پذیرفت.

گفتنی است، در نشست حلقه صالحین با موضوع جهاد تبیین، از محمد دهداری به عنوان فعال فرهنگی فضای مجازی در حوزه بسیج، تقدیر و تشکر به عمل آمد.

بهداشت و درمان نفت فارس و هرمزگان جهت گرامی‌داشت هفته دفاع مقدس، برنامه‌های متعددی برگزار کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس و هرمزگان، همزمان با هفته دفاع مقدس و اربعین حسینی، مدیریت و کارکنان این مرکز درمانی، با حضور در گلزار شهدای بهشت فاطمه (س)، یاد و خاطره‌ی شهدای گرانقدر انقلاب اسلامی را گرامی‌داشتند.

همچنین، برپایی میز خدمت سلامت در هیئت عزاداری انصار الشهداء، واقع در چهارراه هواپرد شیراز با حضور پزشک

### افزایش ایمنی بیماران و پرسنل بیمارستان نفت تهران

در پی تعامل مسئولین بیمارستان نفت تهران با شهرداری تهران، ساختمان و معابر منتهی به این بیمارستان ایمن و استاندارد سازی می‌شود.

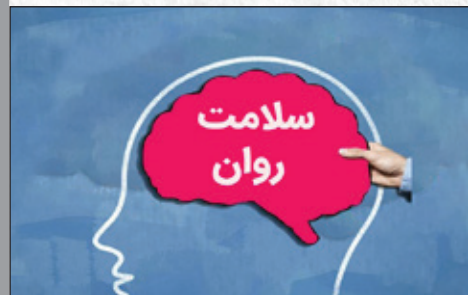
به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، در جلسه دکتر رضا شهرامی رئیس بیمارستان نفت تهران با سید مصطفی عرفانیان شهردار ناحیه یک شهرداری منطقه ۱۲ و نفراتی از مسئولین، بر لزوم همکاری مشترک در زمینه‌های فرهنگی، ایمن سازی، زیبا سازی بیمارستان و خدمات دهی مناسب و در چارچوب قانون و مدیریت بحران تاکید شد.

ارزیابی کارشناسان ایمنی و انجام مشاوره‌های لازم از سوی نهادهای ذی صلاح با هدف مناسب سازی هرچه بیشتر فضای بیمارستان نفت تهران برای بیماران، مراجعین و پرسنل از موارد مطرح شده در این نشست بود. کارشناسی ایمنی ساختمان، استحکام بنا، تطابق با استانداردهای روز و پیگیری مسائل مربوط به اطفاء حریق ازموردی است که مورد بحث و بررسی قرار گرفت و راهکارهای اجرایی آن مطرح شد.

یکی از نگرانی‌های مسئولین بیمارستان نفت تهران، فرونشست‌های عمقی در خیابان منتهی به این بیمارستان بود که هم برای آمبولانس‌ها و هم استفاده از ویلچیر مشکلاتی ایجاد کرده است که در این خصوص شهردار قول مساعد و پیگیری داد. رفع مشکلات مربوط به آب ماندگی معابر، نصب علامت‌های اورژانس بیمارستان نفت، اقداماتی برای دفع هرچه سالمتر زباله‌های بیمارستانی، اجرای برنامه‌های مشترک فرهنگی، ورزشی از جمله توسعه ورزش همگانی و ایستگاه ورزش در بیمارستان نفت تهران و هماهنگی بیشتر با کارشناس سلامت شهرداری ناحیه یک شهرداری تهران از دیگر مواردی بود که در این نشست عنوان شد.

### آموزش خود مراقبتی در حوزه سلامت روان در شرکت

#### پتروشیمی نوری



به منظور آشنایی با اصول خود مراقبتی و همچنین در راستای استقرار برنامه عملیاتی مصوب شورای تخصصی سلامت روان، سمیناری آموزشی با حضور کارکنان شرکت پتروشیمی نوری برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر؛ دکتر ایرج جامعه بزرگی در خصوص اهمیت توجه به سلامت روان در مناطق عملیاتی صنعت نفت، مطالبی را بیان کرد و در ادامه این کارگاه آموزشی دکتر حاجبی استاد روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران بعنوان سخنران، مباحثی پیرامون سواد سلامت روان و اهمیت آن در حوزه سلامت روان ارائه نمود.



## آموزش تکمیلی سینا در بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب کشور

از نوبت دهی، داروخانه، آزمایشگاه، دندانپزشکی و... این توانائی را داشته باشد تا بتواند داده‌های ثبت و جمع آوری شده سالهای قبل را نیز پوشش داده و خللی در روند جاری بوجود نیورد. رئیس بهداشت و درمان در ادامه تاکید کرد: رضایتمندی مراجعین از اهمیت خاصی برخوردار بوده و استقرار سامانه فوق میبایست تاثیر مثبت بر افزایش رضایتمندی سرویس گیرندگان داشته باشد. در این جلسه سایر مسئولین مرتبط با سامانه نیز خواسته‌ها و مطالبات خود را بیان کردند. مهندس بوسیعده تمام موارد مطرحه را پاسخ و قول مساعد و همکاری شرکت را به مسئولین داد. مهندس بوسیعده از مسئولین واحدهای این بهداشت و درمان خواست تا آیت‌های مورد نیاز نرم افزار را جهت استقرار بهینه و کاربردی، بصورت مکتوب به مدیریت برنامه ریزی سازمان بهداشت و درمان اعلام نمایند.

تیم نرم افزاری سینا با حضور خود در تبریز سامانه یکپارچه نظام اطلاعات سلامت را بصورت تئوری و عملی آموزش دادند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب کشور؛ روزهای دوشنبه و سه شنبه مصادف با ۱۱ و ۱۲ مهر ماه تیم نرم افزاری سامانه سینا با حضور خود در پبلی کلینیک تخصصی بهداشت و درمان منطقه در دو روز متوالی به آموزش تئوری و عملی سینا پرداختند. در جلسه ای که با حضور روسا و مسئولین بهداشت و درمان برگزار شد. دکتر حسینعلی زاده ضمن عرض خیر مقدم به تیم حاضر، خواسته‌ها، انتظارات و دغدغه‌های استقرار سامانه فوق را مطرح و گفت: مجموعه بهداشت و درمان تمامی تلاش خود را در راستای استقرار بهینه سامانه فوق بکار خواهد بست و انتظار می‌رود این سامانه علاوه بر تقویت و ارتقاء بسترهای نرم افزاری فعلی اعم

## مرکز سلامت کار و اورژانس خانگیان، حامی و پشتیبان صنعت نفت و گاز

مرکز سلامت کار و اورژانس خانگیان، فعال و پویا، پشتیبان شرکت‌های عملیاتی صنعت نفت و گاز این منطقه است. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمالشرق کشور، فرهاد حجازی رئیس مرکز سلامت کار و اورژانس خانگیان از افزایش آمادگی و خدمات بهداشتی درمانی این مرکز در زمان تعمیرات اساسی شرکت عملیاتی مهم پالایشگاه شهید هاشمی نژاد و بهره برداری نفت و گاز شرق و خطوط لوله خبر داد. در طی این دوره ۴ روزه، تمهیدات ویژه ای از جمله افزایش نیروهای پرستاری، آمبولانس‌های مجهز و حضور تمام وقت متخصص طب اورژانس در نظر گرفته شد تا این مرکز در صورت بروز حوادث احتمالی، بتواند خدمات مورد نیاز را ارائه نماید. در همین راستا اعضاء شورای اسلامی شهرستان سرخس همراه با مدیرعامل پالایشگاه شهید هاشمی نژاد در این مرکز حضور یافتند و از امکانات و آمادگی پرسنل آن بازدید به عمل آوردند. پالایشگاه شهید هاشمی نژاد با اخذ استاندارد ایزو ۴۵۰۰۱ (ایمنی و سلامت شغلی) از جمله شرکت‌های پیش رو در این زمینه در کل صنعت نفت کشور به شمار می‌رود و بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق هم با تعاملات گسترده با این شرکت مهم عملیاتی، همواره حامی و همراه پرسنل زحمتکش این مجموعه است.

## ایمن سازی گروه‌های پرخطر خدمات گیرنده بیمارستان نفت گچساران در برابر آنفلوانزا آغاز شد

بیمارستان بعثت صنعت نفت گچساران با تخصیص روزانه ۱۰۰ دز واکسن، عملیات ایمن‌سازی گروه‌های پرخطر خدمات گیرنده را در برابر بیماری آنفلوانزا آغاز کرد. به گزارش پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران؛ با آغاز فصل سرما و شیوع بیماری رایج این فصل "آنفلوانزا" بیمارستان نفت گچساران تزریق واکسن "آنفلوانزا" با اولویت گروه‌های پرخطر خدمات گیرنده و کادر درمان شاغل در مراکز درمانی نفت را آغاز کرده است. گفتنی است افراد دارای بیماری زمینه‌ای و بیماران قلبی عروقی به عنوان افراد پرخطر و در معرض آسیب از سوی بیمارستان نفت برای تزریق واکسن فراخوانده میشوند تا پیش از فصل سرد واکنشان را دریافت کنند. گفتنی است علائم بیماری آنفلوانزا می‌تواند خفیف یا شدید باشد، تب و لرز، سردرد، دردهای عضلانی از جمله کمردرد، خستگی، سرفه (که ممکن است با خلط همراه باشد)، گلودرد، ایجاد زخم‌هایی داخل دهان، بینی، روی سطح پوست، خشونت صدا، استفراغ و حالت تهوع، خارش بدن و کوفتگی از علائم شایع بیماری هستند.



## برگزاری مراسم تقدیر از ایثارگران بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان

مراسم تقدیر و تشکر از کارکنان ایثارگر در بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان برگزار شد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان مراسم تقدیر از ایثارگران با حضور دکتر نصراله حسونی بحرینی رییس بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان و معاونین در روز دوشنبه ۱۸ مهر ۱۴۰۱ در سالن کنفرانس هیئت ریسه بیمارستان نفت امام خمینی (ره) برگزار شد. دکتر حسونی بحرینی ضمن گرامیداشت هفته وحدت افزود:

فلسفه اصلی برگزاری چنین نکوداشت‌هایی، تقدیر از زحمات و فداکاری عزیزانی است که در راه دفاع از اسلام و انقلاب، از هیچ کوشش و تلاشی دریغ نکردند؛ هرچند که این قدردانی‌ها، نمی‌تواند ذره‌ای از آن سختی‌ها را جبران نماید. وی با اشاره به ارزشهای معنوی حاکم بر جامعه در دوران دفاع مقدس، یاد و خاطره آزادمردانی که با دست خالی و سلاح ایمان بر دشمن کاملاً مسلح پیروز گردیدند، را گرامی داشت.

## بزرگداشت روز جهانی بیهوشی در بیمارستان صنعت نفت آغاچاری

دکتر رضا آموزش؛ نیاز روز افزون به اقدامات جراحی در درمان بیماری‌ها به ویژه در بیماران با فاکتورهای خطر، نقش بسیار مهم بیهوشی و بی‌حسی را بیش از پیش مشخص می‌کند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری؛ همزمان با فرا رسیدن ۲۴ مهر ماه مصادف با روز جهانی بیهوشی دکتر رضا آموزش رئیس بهداشت و درمان به همراهی تعدادی از مدیران با حضور در اتاق عمل از خدمات متخصصان و کارشناسان بیهوشی قدردانی کردند. دکتر رضا آموزش رئیس بهداشت و درمان به همراه دکتر کبری احمدی رئیس بیمارستان، حسین فنوتی نژاد رئیس خدمات پشتیبانی و تعدادی دیگر از مسئولین این مرکز با حضور در اتاق عمل، ضمن گرامیداشت روز بیهوشی از زحمات ارزنده تلاشگران این عرصه تشکر کردند. دکتر رضا آموزش ضمن تبریک این روز به کارکنان مجموعه اتاق عمل گفت: نیاز روز افزون به اقدامات جراحی در درمان بیماری‌ها به ویژه در بیماران با فاکتورهای خطر، نقش بسیار مهم بیهوشی و بی‌حسی را بیش از پیش مشخص می‌کند. بی‌شک برای انجام انواع اقدامات درمانی و مراقبت‌های بیهوشی عمومی و بی‌حسی از جایگاه رفیعی برخوردار است که نقش تلاشگران این عرصه را روشن تر می‌نماید. دکتر رضا آموزش افزود: متخصصان و کارشناسان بیهوشی با تلاش‌های شبانه روزی از جان گذشتگی خود در کنار سایر همکاران و در جهت حفظ سلامت کارکنان، خانواده صنعت نفت و مردم منطقه قدم برداشته و با نگاه بی‌قرارشان آرامش را به چشم‌های بیماران هدیه کرده که این جای تقدیر و تشکر ویژه را دارد. در پایان این دیدار دیگر مدیران بهداشت و درمان ضمن تبریک روز بیهوشی از زحمات ارزنده تلاشگران این عرصه تقدیر و تشکر کرده و همچنین متخصصان و کارشناسان بیهوشی از حضور مدیران بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری در اتاق عمل تقدیر و تشکر نمودند.

## بررسی و رفع مشکلات بخش‌های درمانی بیمارستان نفت تهران

کمیته تکنسین اتاق عمل، پزشک متخصص و پرستار مهمترین مشکلات روئسای بخش‌های بیمارستان نفت تهران است که خدمات دهی به بیماران را سخت و پرسنل را خسته و فرسوده می‌کند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران در اولین نشست دکتر رضا شهرامی رئیس بیمارستان نفت تهران با روئسای بخش‌های بیمارستان نفت تهران، مسائل مختلفی مطرح شد که کمیته نیروی انسانی از مهمترین آنها بود. در ادامه این نشست، تعویض فیلترهای بخش آنکولوژی مطرح شد که با قول مساعد دکتر شهرامی این فیلترها به زودی تعویض می‌شوند تا پرسنلی که در معرض داروهای شیمی‌درمانی قرار دارند، از شرایط ایمن تر و سالم تری در محیط کار برخوردار شوند. همچنین با توجه به عمر ساختمان بیمارستان صنعت نفت تهران، مستهلک بودن بخش‌هایی از ساختمان و نیاز به بازسازی و نوسازی از مسائلی بود که در این نشست عنوان شد که در این زمینه نیز دکتر شهرامی با اشاره به جلسه‌ای که چندی پیش با شهرداری داشت گفت: پیگیری برای بهبود اوضاع ساختمان در دستور کار است و در چارچوب قانون این اقدامات انجام می‌شود.



## جلسه پرسش و پاسخ در استان سمنان

جلسه پرسش و پاسخ مسئولان درمان مستقیم و غیرمستقیم با پرسنل شرکت گاز و خط لوله استان سمنان برگزار شد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق، جلسه پرسش و پاسخ بررسی مشکلات بهداشتی درمانی جمعیت تحت پوشش استان سمنان با حضور ابراهیم ناصری رئیس بیمه‌گری شمال شرق، مهدی خوش نیت رئیس نظارت بردرمان شمال شرق، محسن ابراهیمی کارشناس درمان منطقه شاهرود و مدیران و مسئولین گاز و خط لوله نفت شمال شرق جلسه برگزار شد. حاضرین در جلسه بصورت حضوری و آنلاین

با مناطق فوق درخصوص مراکز طرف قرارداد، رسیدگی و فرآیند تایید نسخ، روند صدور دفترچه، چگونگی روند پرداخت هزینه پروتز، بررسی وضعیت موجود مراکز طرف قرارداد و اعمال نظر مناطق درخصوص افزایش مراکز درمانی در منطقه سمنان، چگونگی روند بررسی اسناد درسامانه نسخ الکترونیک با همکاران درمیان گذاشته شد که در آینده‌ای نزدیک تمام نسخ درمانی اشخاص از طریق سیستم الکترونیک پرداخت خواهد شد. مشکلات همکاران شهرستان‌های شاهرود، گرمسار، دامغان، مهدی شهر، شه‌میرزاد بصورت آنلاین مورد بررسی و پیگیری قرار گرفت.

## برگزاری جشن میلاد پیامبر اکرم (ص) و امام جعفر صادق (ع) در بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان

مراسمی به مناسبت میلاد با سعادت پیامبر اکرم (ص) و امام جعفر صادق (ع) در نمازخانه بیمارستان امام خمینی (ره) برگزار شد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان، به مناسبت میلاد پیامبر رحمت و مهربانی حضرت محمدصلوات‌الله‌علیه، هفته وحدت و همچنین ولادت امام جعفر صادق (ع) مراسم مولودی خوانی در ۲۳ مهر ۱۴۰۱ در نمازخانه بیمارستان امام خمینی (ره) برگزار شد. حاج آقا موسوی امام جماعت، ضمن تبریک میلاد رسول اکرم (ص) و امام جعفر صادق (ع) درخصوص کرامات نبی مکرم اسلام سخنرانی کرد. در این مراسم رییس بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان به همراه مسئولین و کارکنان بیمارستان حضور داشتند.

## برگزاری جلسه مشترک کمیته بحران و پدافند غیر عامل با موضوع بیماران انبوه

جلسه مشترک کمیته بحران و پدافند غیر عامل با موضوع بیماران انبوه در بیمارستان ۹ دی شهرستان خمینی شهر برگزار گردید.

به گزارش واحد روابط عمومی، جلسه مشترک کمیته بحران و پدافند غیر عامل با موضوع بیماران انبوه در بیمارستان ۹ دی شهرستان خمینی شهر برگزار گردید. در این جلسه دکتر شیرانی رئیس بیمارستان، دکتر نیازی اصفهانی رئیس HSE، EOC و سلامت کار بهداشت و درمان صنعت نفت اصفهان به همراه کارشناسان این واحد، کارشناسان اورژانس پیش بیمارستانی، رئیس سازمان هلال احمر و رئیس اداره غذا و داروی شهرستان خمینی شهر و همچنین روسای HSE شرکت‌های نفتی مستقر در شهرک انرژی اصفهان شرکت داشتند. دکتر نیازی اصفهانی در این جلسه از ضرورت ارتباط دائم جهت هماهنگی بین این

سازمان‌ها با EOC بهداشت و درمان صنعت نفت سخنانی ایراد نمود و تاکید کرد به دلیل استقرار واحد EOC در قلب شهرک انرژی و اشراف کامل به مجموعه شرکت‌های نفتی، مهمترین وظیفه ماهانه‌نگ‌کنندگی و تسهیل کردن امور است.

در ادامه این جلسه کارشناسان HSE نیز ضمن بیان مطالبی از جمله تبیین خطرات بالقوه انتشار، اشتعال و انفجار مواد نفتی و همچنین خطرات بیوتروریستی، به تشریح توانمندی‌های واحدها و صنایع خود در کنترل این موارد پرداختند. در پایان این جلسه مقرر شد این جلسات هماهنگی با شرکت سایر ارگان‌های دخیل در بحران مانند حراست صنایع نفت، نیروی انتظامی و راهداری تشکیل و سناریوهای مختلف با همفکری تمامی این سازمان‌ها مورد بررسی قرار گیرد و مانورهایی بر اساس همین سناریوها انجام پذیرد.



## برگزاری کمیته پدافند غیرعامل در بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق

جهت نکوداشت هفته پدافند غیرعامل و هماهنگی واحدهای مرتبط با این موضوع، کمیته پدافند غیرعامل با حضور تمامی اعضای در بهداشت و درمان شمال شرق تشکیل گردید ..

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق، بررسی شرایط و زیرساخت های موجود، ارائه گزارش درمورد عملکرد این مجموعه در پشتیبانی در عملیات تعمیرات اساسی شرکت های صنعت نفت منطقه خانگیران، نیازهای آموزشی جهت ارتقاء دانش و مهارت اعضای کمیته و انجام مکاتبات لازم با ستاد سازمان از موضوعات مهم مطرح شده در این کمیته بود. دکتر وحید مالکی، رئیس بهداشت و درمان خواستار توسعه فعالیت ها و افزایش آمادگی این مجموعه در شرایط بحرانی و ایجاد بسترو زیرساخت های لازم جهت حفظ کارکرد کلی بهداشت و درمان در اوضاع مختلف گردید. دکتر هرمز حسن زاده، رئیس سلامت کار و HSE، مامور هماهنگی با ستاد سازمان جهت برگزاری دوره های آموزشی ویژه اعضای اصلی کمیته پدافند غیرعامل شد. کمیته پدافند غیرعامل بهداشت و درمان شمال شرق یک کمیته نوپاست که بر مبنای دستورالعمل وزارت نفت در این زمینه تشکیل شده است.

## رفع محدودیت های کرونا در بیمارستان نفت تهران

با کاهش قابل توجه تعداد بیماران مبتلا به کرونا، محدودیت ملاقات از بیماران برای مراجعین بیمارستان نفت تهران، رفع شد و وضعیت در شرایط عادی قرار گرفت.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، از ابتدای مهر ماه تعداد افراد بستری ناشی از کرونا به ۸ مورد کاهش یافت و خوشبختانه تعداد مراجعین سرپایی مربوط به کرونا نیز کاهش قابل ملاحظه ای داشته است.

بر پایه این گزارش، با توجه به اینکه علایم بیماری کرونا نیز خفیف تر شده است و افراد مبتلا نیز سرپایی درمان می شوند، تعداد افراد بستری در بیمارستان به کمترین حد از زمان شیوع این بیماری رسیده است.

لازم به ذکر است تعداد پرسنل مبتلا به کرونا در بیمارستان نفت تهران نیز کاهش یافته است و این همکاران در شرایط سلامت و پرتوان به ارائه خدمت می پردازند.

## دوره آموزشی شفقت ورزی و سلامت روان در شرکت پالایش نفت اصفهان به مناسبت هفته سلامت روان برگزار گردید

دارد که برانگیزاننده سیستم فیزیولوژیکی و مهمی است که همزمان در دلبستگی، نوع دوستی و رفتارهای مراقبتی نقش دارند. دکتر مولادوست شفقت ورزی را اینگونه تعریف کرد: شفقت ورزی یعنی حساس نسبت به رنج خود و دیگران همراه با احساس تعهد در جهت اقدام عملی برای جلوگیری از رنج یا کاهش آن می باشد و گفت: شفقت ورزی دو توانمندی ذهنی را به ما نشان می دهد که ما باید آنها را در خود ایجاد کنیم. اول شفقت به خود و دوم شفقت به دیگران.

ایشان ادامه داد: پرورش خود مهربان، صمیمی و مشفق که با ما احساس تعلق کند یک مهارت است و برای به دست آوردن آن مهارت نیاز به تمرین می باشد. هر نوع رابطه نزدیک با خود یا با دیگران از چگونگی مدیریت توجه ما شروع می شود.

وی در پایان یاد آور شد: پس باید یاد گرفت، توجه خود را مدیریت کنیم، شفقت ورزی را تمرین کنیم. توجه به آگاهی نقش برجسته ای دارد و بعد از آن احساس توانمندی، کنجکاو، مهربانی با خود، احساس صمیمی و بخشندگی قرار دارد.

دکتر مولادوست: شفقت ریشه در حالت هایی در ذهن دارد که برانگیزاننده سیستم فیزیولوژیکی و مهمی است که همزمان در دلبستگی، نوع دوستی و رفتارهای مراقبتی نقش دارند.

به گزارش واحد روابط عمومی در دومین روز از هفته سلامت روان یک دوره آموزشی با عنوان شفقت ورزی و سلامت روان برای کارکنان شرکت پالایش نفت اصفهان در محل این شرکت برگزار گردید. دکتر مولادوست قبل از این جلسه آموزشی بیان کرد: بسیاری از افراد در دنیای خصوصی خود مملو از انواع احساساتی هستند که ذهن آنها را ایجاد کرده است و برای سفر در دنیای خصوصی افراد، شفقت ورزی به خود در کنار ذهن؛ آگاهی یعنی آگاه بودن لحظه به لحظه از سیستم کارکرد مغز، ذهن و جهان از مهمترین مهارت هایی است که به آن نیاز داریم.

وی اضافه کرد: ماهیت طبیعت، شرایط زندگی و ساختار ذهن و مغز ما در دست ما نیست و ما باید حواسمان باشد که بهم ریختگی، آشوبناک بودن و هرج و مرج ذهنی دست ما نیست، زیرا جهان دائم در حال تغییر است. این روانشناس افزود: شفقت ریشه در حالت هایی در ذهن



## بزرگداشت روز جهانی غذا در منطقه آغاچاری

کارکنان این واحد تشکر کردند. دکتر رضا آموزش رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری ضمن تبریک این روز اظهار داشت، غذای سالم در بهبود سلامت بیماران نقش به سزایی داشته که تلاش‌های کارشناس و کارکنان واحد تغذیه در این زمینه قابل تقدیر است. وی افزود؛ غذا از ابتدایی‌ترین نیازهای هر فرد بوده و نقش تغذیه سالم در رشد و پیشگیری از بسیاری از بیماریها غیر قابل انکار است.

دکتر رضا آموزش رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری در این زمینه افزود، واحد تغذیه بیمارستان نفت با استفاده از ابزارهای به روز همواره در بحث تهیه تغذیه سالم برای بیماران عملکرد مطلوبی داشته که تلاش‌های کارشناس و کارکنان واحد تغذیه به جهت رضایت مندی بیماران قابل تقدیر بوده است.

در پایان این دیدار صمیمانه کارکنان این واحد از حضور و حمایت‌های مدیریت بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری تشکر نمودند و به مناسبت این روز با همکاری واحد تغذیه در روز جهانی غذا به تمامی بیماران و پرسنل نوبت کار در وعده ناهار پکیج غذای سالم داده شد.



دکتر رضا آموزش؛ غذای سالم در بهبود سلامت بیماران نقش به سزایی داشته که تلاش‌های کارشناس و کارکنان واحد تغذیه در این زمینه قابل تقدیر است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری، همزمان با فرا رسیدن ۲۴ مهرماه مصادف با روز جهانی غذا دکتر رضا آموزش رئیس بهداشت و درمان به همراهی دکتر کبری احمدی رئیس بیمارستان، حسین قنوتی نژاد رئیس خدمات پشتیبانی و تعدادی دیگر از مسئولین این مرکز با حضور در واحد تغذیه از زحمات ارزنده کارشناس و

## جلسه استقرار سیستم مدیریت HSE-MS

به ارتقای مسائل زیست محیطی و افزایش بهره‌وری و رضایتمندی کارکنان عنوان کردند. در ادامه رئیس خدمات پشتیبانی مهندس امدادی فر در خصوص مزایای استقرار سیستم مدیریت HSE و لزوم پیگیری دقیق در طول مدت استقرار مطالبی بیان نمودند و بر لزوم جذب مشاور تاکید کردند.

در این جلسه ابراهیم ناصری به عنوان نماینده واحد نظارت بردرمان، مهندس شهدادی رئیس واحد تاسیسات، مهندس نشیبی و مهندس زارعی کارشناسان بهداشت حرفه‌ای شرکت داشتند. ارائه جدول گانت و زمان بندی مراحل بعدی استقرار برنامه HSE-MS از دیگر موضوعات این جلسه بود که به تایید اعضا رسید.

نخستین جلسه کمیته استقرار سیستم مدیریت HSE-MS در بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق تشکیل شد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق، جلسه استقرار سیستم مدیریت HSE-MS با حضور اعضا اصلی این کمیته مورخه ۱۱/۰۴/۱۴۰۱ در محل سالن جلسات ستاد بهداشت و درمان شمال شرق برگزار گردید. در این جلسه دکتر حسن زاده بر لزوم استقرار HSE-MS در سال جاری با توجه به وجود اسناد بالادستی در شرکت ملی نفت ایران و همچنین الزام سازمان بهداشت و درمان تاکید کردند و هدف از استقرار سیستم مدیریت HSE را ایجاد محیط کار ایمن، صیانت از سلامت کارکنان و بیماران، پیشگیری از حوادث ناشی از کار، توجه



## برگزاری کمیته سلامت منطقه شمال شرق



گرفت.

دکتر وحید مالکی، رئیس بهداشت و درمان شمال شرق، با اعلام این که اجرای این طرح از اقدامات برجسته این منطقه در گذشته بوده و از دیدگاه اقتصاد سلامت هم برای سازمان و هم برای خانواده بزرگ صنعت نفت سودمند بوده است بر احیا مجدد این طرح در سال جاری تاکید فراوان داشتند و مقرر گردید که این فرآیند مجدداً در دستور کار واحد دندانپزشکی قرار گیرد.

نحوه استقرار HSEMS در بهداشت و درمان شمال شرق از دیگر موضوعات این جلسه بود که جزئیات برنامه توسط مهندس رسول نشیبی ارائه گردید. دکتر هرمز حسن زاده به عنوان نماینده مدیریت معرفی شد.

برنامه آموزشی سلامت روان هم توسط حسین وحدتی کارشناس ارشد روانشناسی برای اعضای کمیته برگزار گردید. برنامه‌های سلامت روان در سال جاری و نحوه برخورد با موارد مرتبط با خودکشی توسط ایشان ارائه شد.

کمیته سلامت بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق در روز بیست و نهم تیرماه برگزار گردید.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق، در جلسه کمیته سلامت که با حضور اعضای این کمیته از استانهای مختلف تحت پوشش این منطقه برگزار گردید. نحوه اجرای برنامه‌ها و اقدامات راهبردی سازمان در حیطه‌های سلامت کار، پزشکی خانواده، تغذیه، دندانپزشکی، سلامت روان، بهداشت حرفه ای از ابتدای سال جاری تاکنون مورد بحث و بررسی قرار گرفت. گردش کار معاینات دوره ای و بدو استخدام پرسنل رسمی و قراردادی و پیمانکاری در هریک از مراکز ده گانه طب صنعتی شمال شرق به صورت جداگانه، تبیین شد و شرح وظایف هرکدام از اعضای تیم سلامت کار بازنگاری گردید. دکتر هرمز حسن زاده با ارائه گزارش از نتایج معاینات سال گذشته و معاینات سال جاری، خواستار تدوین برنامه‌های مداخله ای و سلامت محور به صورت مستقل در هر شرکت، متناسب با امکانات هر منطقه شد که با تعامل و همکاری مراکز سلامت کار و شرکت‌های هر منطقه انجام شود. دکتر غلامرضا پیروندیزی با ارائه گزارش از عملکرد واحد تغذیه در دو ماه اخیر، اعلام نمود که تمام مناطق ملکی سازمان در مناطق شمال شرق یا مستقیماً از کارشناسان تغذیه بهداشت و درمان خدمت دریافت می‌کنند و یا با فرآیند تعریف شده ای می‌توانند از مراکز طرف قرارداد استفاده نمایند.

اجرای مجدد طرح سلامت دهان و دندان نیز با حضور دکتر مرضیه دقتی پور و دکتر آتوساسعیدی مورد بحث و گفتگو قرار

## مسابقات دو جانبه تنیس روی میز بین تیم‌های شهرستان ماهشهر و گچساران

بهره‌برداری نفت و گاز گچساران در سالن اختصاصی تنیس روی میز شهدای نفت به صورت تیمی و انفرادی آغاز شد و در ساعت ۲۱ به پایان رسید. رئیس امور ورزش بهداشت و درمان نفت ماهشهر در خصوص میزبانی نفت و گاز گچساران گفت: میزبانی از نظر فنی، تدارکاتی و اخلاقی کاملاً دوستانه برگزار گردید و از زحمات جناب آقای سعید بهادری مربی با اخلاق شهرستان گچساران و جناب آقای سهیل دستگزار رئیس هیئت تنیس روی میز شرکت بهره برداری نفت و گاز گچساران و تمامی دست اندرکاران بابت برگزاری خوب و شایسته تشکر و قدردانی می‌نمایم.

یکدوره مسابقات تیمی تنیس روی میز بمنظور بازیهای تدارکاتی جهت مسابقات شرکت ملی نفت و المپیاذ سازمان بهداشت و درمان گچساران برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر، در این دوره چهار تیم از گچساران و سه تیم از ماهشهر بصورت دوره‌ای (رو در رو) در مقابل هم صف آرائی نمودند. این مسابقات به مناسبت گرامیداشت یاد مرحوم محمد کشاورز یکی از همکاران ورزشکار با اخلاق شهرستان گچساران برگزار گردید، رقابت ورزشکاران از ساعت ۱۰ صبح در روز پنجشنبه مورخ ۷ مهرماه به میزبانی امور ورزش شرکت



## همزمان با شروع هفته سلامت روان دوره آموزشی مهارت‌های فرزند پروری در شرکت گاز استان اصفهان برگزار شد

چرایی مشکلات بد رفتاری کودکان پرداخته شود و اساساً در مبحث فرزندپروری به بررسی نوع احساس و عکس العمل‌های که در اثر بدرفتاری کودکان در والدین ایجاد می‌شود پرداخته شود. از سویی با شناخت این احساسات درونی کودکان، والدین آنها در می‌یابند که این احساسات و بدرفتاری را چگونه مدیریت کنند. این محترم افزود: با آموزش انواع راهبردهای مدیریتی رفتاری کودک از جمله قانون‌ها و قراردادهای رفتاری و نحوه آموزش و اجرای آن در خانواده آنها روبرو هستیم تا والدین به نحوه احسن این راهبردها را در خانواده اجرا کنند. و در ادامه برنامه در قسمت ارتباط مثبت والدین با کودک، والدین با بایدها و نبایدهای ارتباطی با کودک آشنا می‌شوند و یاد می‌گیرند چگونه با کودک به درستی صحبت شود و چگونه به او گوش داده شود. دکتر زاغیان ادامه داد در نهایت به دنبال آن هستیم که والدین در تمامی ابعاد تربیتی کودک از جمله تربیت جنسی کودک آشنا شوند و بتوانند لزوم به کارگیری این اصول در امر فرزندپروری را دریابند که بتوانند از مسائلی چون بلوغ زودرس در کودکان پیشگیری کنند که کودک بتواند آرام آرام در این مسیر هدایت کنند تا کودک به واسطه رسانه‌ها، همسالان و... با بحران روبه رو نشوند و دچار استرس و نگرانی نگردند. ایشان در پایان اظهار امیدواری کرد بتوان با برگزاری این دوره آموزشی و با آگاه سازی والدین به آنها کمک شود تا به روند رشد طبیعی کودکان خود کمک کنند و در این مسیر با فراگیری راهبردهای آموزشی مناسب مسیر را برای خانواده خویش هموار کنند.



دکتر زاغیان: تربیت کودک شاد و سالم یکی از پرچالش و ارزشمندترین مسئولیت‌های والدین در جامعه امروزی است و در حقیقت فرزندپروری فرآیندی است که در آن والدین به صورت هماهنگ و با ثبات در یک فضای ایمن از مجموعه تکنیک و راهبردها در جهت رشد همه جانبه و پرورش استعدادها و استفاده می‌کند.

به گزارش واحد روابط عمومی، همزمان با شروع هفته سلامت روان یک دوره آموزشی مهارت‌های فرزندپروری برای کارکنان شرکت گاز استان اصفهان در محل این شرکت برگزار گردید. دکتر زاغیان در ارتباط با این جلسه آموزشی بیان کرد: در آموزش فرزند پروری به والدین کمک می‌شود تا با انواع سبک‌های فرزند پروری آشنا شوند و متوجه شوند در ارتباط با فرزندشان چه نوع سبک را اعمال کنند و آیا اساساً نوع سبک و برخورد با آنها در خانواده صحیح است. وی اضافه کرد: در ادامه سعی می‌شود به بررسی

### برگزاری کارگاه‌های آموزشی از سوی مرکز مشاوره بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران

ارباب رجوع" در بیمارستان نفت و "خانواده و نوجوان" در مدرسه دخترانه دوره اول متوسطه صنعت نفت با تدریس "فریده افشین پور"، برگزاری دوره سلامت روان در دوران پسا کرونا با تدریس "ابوذر فتاحی" و همچنین کارگاه خودمراقبتی و نقش آن در ارتقاء سلامت روان در جامعه با تدریس "زینب رحیم دشتی" از جمله برنامه‌های مرکز مشاوره و سلامت روان بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران در هفته سلامت روان بود.

مرکز مشاوره و سلامت روان بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران هر ساله به مناسبت هفته سلامت روان در راستای توجه هر چه بیشتر به جمعیت خدمات گیرنده برنامه‌هایی را اجرا می‌نماید تا بر ضرورت و اهمیت ارتقای سلامت روان تاکید نماید.

به گزارش پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران؛ برگزاری کارگاه‌های آموزشی با موضوع "تکریم



## برگزاری سمینار آموزشی " خود مراقبتی سلامت روان " در بهداشت و درمان صنعت نفت مسجد سلیمان

به مناسبت هفته سلامت روان، سمینار آموزشی خود مراقبتی سلامت روان در بیمارستان امام خمینی (ره) نفت برگزار گردید. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی، سمینار آموزشی خود مراقبتی سلامت روان با سخنرانی دکتر مسعود شهبازی عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی مسجد سلیمان و با حضور کارکنان این مرکز درمانی در سالن کنفرانس زنده یاد دکتر نهبانندی برگزار شد. دکتر شهبازی در ابتدا در خصوص انواع خود مراقبتی در انسان سخن گفت و بیان داشت: با توجه به این که انسان دارای ۴ بعد بیولوژیکی، روانی، اجتماعی و معنوی است، بنابراین در تمامی ابعاد فوق نیاز به خود مراقبتی دارد. وی در ادامه بحث به خود مراقبتی در بعد روانی پرداخت و ضمن ارائه توضیحات مبسوط در مورد مبحث پیچیده نگرانی در انسان، روش های گوناگون خود مراقبتی جهت مقابله با نگرانی را بیان کرد. وی گفت: نگرانی در انسان ناشی از افکار چسبنده و مکرری هستند که ناخود آگاه به سراغ انسان می آیند و می توانند کلیه فعالیت های زندگی شخص را تحت تاثیر قرار دهند. دکتر شهبازی اظهار داشت: نگرانی کلا به دو نوع تقسیم می شود، نگرانی های طبیعی و نگرانی های غیر طبیعی. نگرانی های طبیعی احتمال وقوع دارند، واقع گرایانه بوده و قابل پیشگیری هستند در حالی که نگرانی های غیر طبیعی احتمال وقوع ندارند یا بسیار کم هستند، واقع گرایانه نبوده و قابل پیشگیری هم نیستند. وی گفت: برای مقابله با هر نوع نگرانی راه حل های علمی و منطقی وجود دارد که افراد باید با آموزش این راه حل ها بتوانند با خود مراقبتی با این نگرانی ها مقابله نمایند. ایشان ضمن بیان روش های علمی خود مراقبتی و مقابله با نگرانی ها، ادامه داد: همانگونه که جسم انسان نیاز به مراقبتی دارد روح و روان آدمی نیز به خود مراقبتی احتیاج دارد. امروزه مراجعه به روانپزشک یا روانشناس چندان پذیرفته شده نیست و بسیاری از افراد به دلیل هراس از آنگ های غیر واقعی از مراجعه به روانشناسان خودداری می کنند.

### «سلامت زنان، بنیان خانواده سالم و جامعه جوان»، شعار هفته ملی سلامت بانوان "سبا"

سلامت روانی خانواده شعار ۲۵ مهر، سلامت زنان و سبک زندگی شعار ۲۶ مهر، سلامت زنان، سلامت خانواده و جوانی جمعیت شعار ۲۷ مهر در هفته ملی سلامت بانوان نام گرفته است. شعار ۲۸ مهر نیز زنان و بیماری های شایع (روز جهانی استئوپوز) ، شعار ۲۹ مهر زنان و تعلیم و تربیت نسل آینده و شعار ۳۰ مهر زنان و آسیب های شغلی از عناوین هفته ملی سلامت بانوان است. هفته ملی سلامت بانوان ایران (سبا) ۱۴۰۱ از یکشنبه ۲۴ مهر ۱۴۰۱ لغایت شنبه ۳۰ مهر ۱۴۰۱ اعلام شده است.

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی «سلامت زنان، بنیان خانواده سالم و جامعه جوان» را به عنوان شعار هفته ملی سلامت بانوان "سبا" اعلام کرد. به گزارش پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران؛ این مناسبت ملی همه ساله در آخرین هفته مهرماه برگزار می شود و شعار سال جاری «سلامت زنان، بنیان خانواده سالم و جامعه جوان» در نظر گرفته شده است. زنان و امنیت غذایی خانواده شعار ۲۴ مهر، سلامت زنان و

### برگزاری کلاس آموزشی شیوه های نوین تربیت روانشناس رفتار با کودکان در منطقه آغاچاری

در این کلاس آموزشی که مورد استقبال حاضرین قرار گرفت، شیوه های نوین تربیت روانشناس رفتار با کودکان توسط مدرس به حاضرین در جلسه آموزش لازم را داده شد. حاضرین در این کلاس آموزشی سوالاتی در مورد چالش های رفتار با کودکان از مدرس این کلاس پرسیده که با پاسخ های سازنده مدرس همراه بود. کلاس آموزشی شیوه های نوین تربیت روانشناس رفتار با کودکان توسط واحد آموزش بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری برگزار شد.

کلاس آموزشی شیوه های نوین رفتار با کودک با حضور رئیس و کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری در سالن اجتماعات بیمارستان برگزار شد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری؛ کلاس آموزشی شیوه های نوین تربیت روانشناس رفتار با کودکان با تدریس دکتر نرگس درویشی روانشناس بالینی با حضور دکتر رضا آموزش رئیس و کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری در سالن اجتماعات بیمارستان نفت برگزار شد.



## خودمراقبتی در فضای مجازی

## فضای مجازی چیست؟

فضای مجازی هم در ارتباط‌ها استفاده میشود و هم پدیده‌ای اجتماعی است. به طور کلی، تکنولوژیهای جدید ارتباطی مانند گوشی‌های همراه، بازی‌های اینترنتی، شبکه‌های اجتماعی روش زندگی ما را تغییر داده‌اند و شرایط جدیدی برای ارتباط یا یکدیگر و فعالیت‌های اجتماعی فراهم کرده‌اند.

■ خودمراقبتی در فضای مجازی

■ خانم دکتر آذرکیش

نحوه تربیت خانوادگی، شرایط کودک بستگی دارد. برای نظارت بر روی فرزندان کامپیوتر خانگی خود را برای کنترل بیشتر تنظیم کنید، آموزش ببینید. لازم است بدانید که فرزندان در چه مکان‌های دیگری جز خانه، دسترسی به کامپیوتر و اینترنت دارد. مثلا در کتابخانه‌های عمومی، خانه دوستانش و دیگر مکان‌ها.

**به کودک برای استفاده‌ی امن از اینترنت آموزش دهید.**

**در خانواده راجع به اهمیت امنیت اینترنتی صحبت کنید.** اگر از سنین پایین تر آموزش لازم را در این زمینه دیده باشد، احتمال آسیب در سنین نوجوانی و بزرگسالی کمتر خواهد بود.

**تنظیم محل کامپیوتر:** اگر کامپیوتر در اتاق خواب است به مکان‌های عمومی تر خانه تغییر مکان داده شود تا نظارت بهتری فراهم شود.

**اطمینان از نصب نرم افزار مناسب بر روی کامپیوتر برای تامین امنیت.** وضع قوانین برای استفاده از اینترنت برای کودک و نوجوان هنگام استفاده.

اجازه دهید از فعالیت‌های آنلاین مورد علاقه اش با شما صحبت کند. به کودک برای ساختن پروفایل کمک کنید تا مطمئن شوید که اطلاعات بیش از حد شخصی را در آن قرار نمی‌دهد.

**برقراری ارتباط موثر با کودک و نوجوان.** کودک یا نوجوانتان نیاز دارد که هنگام ایجاد در دسر به راحتی با شما مشورت کند بدون آن که پتربسد که برایش مشکلی ایجاد شود.

**:: وقتی اساس می‌شود کودک در معرض آسیب است چه رفتاری داشته باشیم:**

- ۱- مراقب برخورد اول باشید و آرامش خود را حفظ کنید.
- ۲- اشتباهش را با روش قابل فهم توضیح دهید.
- ۳- از کودک حمایت کنید شرایطی فراهم کنید تا بدون ترس درباره مسائلش با شما صحبت کند.
- ۴- بدون آن که عزت نفس و شخصیت کودک زیر سوال رود شرایط را برای جبران این اشتباهش فراهم کنید.
- ۵- بیشتر با او صحبت کنید و برایش وقت بگذارید.
- ۶- نظارت دقیقتری داشته باشید، لازم است یادآوری کنید که نظارت شما برای حفظ امنیت خود او است. به خصوص با بالا رفتن سن کودک و رسیدن به سن نوجوانی، فرزندان نیاز بیشتری به آزادی دارد. سعی کنید در هر مرحله و هر سنی آموزش‌ها و راهکارهای لازم را ارائه دهید تا در این سنین بتوانید آزادی بیشتری به او دهید.
- ۷- خودتان الگو باشید.

**در صورت نیاز به روانشناسی یا روانپزشک مراجعه کنید.**

**:: اعتیاد به اینترنت**

استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی است. این پدیده میتواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی و از دست دادن شغل شود. همچنین ممکن است فرد با بدهی مالی به خاطر رفتارهای سوساگونه قمار اینترنتی و خرید اینترنتی مواجه شود.

**:: چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟**

ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت درمان علت زمینه‌ای استفاده از اینترنت (اضطراب یکی از علت‌های شایع استفاده زیاد از اینترنت می‌باشد).

**داشتن گروه حمایتی** (می‌تواند موقع اضطراب و بحران‌ها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای فراموشی مشکلات، از حمایت آنان برای حل مشکلات خود بهره‌بردارد).

**جایگزین کردن** کار با اینترنت و کامپیوتر با فعالیت‌های سالم و تفریحی صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد و یا چاپ کردن آن‌ها

**:: جمعیت فاص**

کودکان و نوجوانان برای یادگیری مهارت‌های تحصیلی و اجتماعی، انجام تکالیف و پروژه‌های تحصیلی میتوانند از کامپیوتر و اینترنت بهره‌بردارند؛ اما به دلیل اینکه ممکن است در معرض اطلاعات ناخواسته یا نامن قرار گیرند، یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیت قرارگیرند، تبعات منفی که ایجاد میشود در این گروه پررنگتر است. بنابراین لازم است برای حقوق و میزان دسترسی این گروه، برنامه ریزی کرد. قوانین و حقوق کودکان که برای استفاده از اینترنت وضع شده است، صرف نظر از سن، جنس، غنی و فقیر بودن آن‌ها، در همه جای دنیا قابل اجراست.

**:: راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین**

معمولا کودکان به محض اینکه راه می‌افتند و توانایی صحبت کردن را پیدا می‌کنند استفاده از این وسایل برایشان جذاب میشود. همچنین نیازهای آموزشی که امروزه با این وسایل برطرف میشود نیز سن استفاده از این ابزارها را پایین می‌آورد.

برای تعیین زمان مناسب استفاده از این ابزارها به شرایط خانواده،



## سفر مجازی به موزه می‌تواند سلامت سالمندانی را که

### در خانه‌گیر کرده‌اند بهبود بخشد

■ تورهای مجازی - بهزیستی سالمندان درپسا کرونا

■ خانم فیاضی؛ دانشجوی دکترا روانشناسی

یک جامعه فراگیر هستند. از آنجایی که موزه‌ها فرصت‌های متنوعی را برای مشارکت معنا دار در فعالیت‌های گروهی مبتنی بر هنر ارائه می‌دهند - از تورهای راهنما گرفته تا سخنرانی‌ها و کارگاه‌ها - موزه‌ها ممکن است چنین نقشی را ایفا کنند و حس شمول اجتماعی را تقویت کنند. **در واقع، پتانسیل موزه‌ها برای بهبود شمول اجتماعی سالمندانی که انزوای اجتماعی را تجربه می‌کنند، در یک مطالعه بریتانیایی در مورد «موزه‌ها به عنوان فضاهایی برای رفاه» نشان داده شده است.**

**موزه‌ها می‌توانند در تقویت شمول اجتماعی موثر باشند و ممکن است سلامت کلی جمعیت مسن را بهبود بخشد.** در طول همه‌گیری ویروس کرونا در سال ۲۰۱۹، بسیاری از افراد مسن در نتیجه اقدامات حبس آسیب دیدند، که این مسئله ممکن است فرآیندهایی را که منجر به ضعف جسمانی و افزایش خطرات در مورد سلامت روان می‌شود، را تسریع کرده باشد.

انزوای اجتماعی می‌تواند اثرات مخربی بر سلامتی، به ویژه برای افراد مسن داشته باشد. تعدادی از مطالعات نشان داده‌اند که هنر نه تنها برای روح مفید است، بلکه می‌تواند سلامت جسمی و بهزیستی روانشناختی را نیز بهبود بخشد.

محققان در کانادا بررسی کردند که آیا مزایای مبتنی بر هنر می‌تواند به صورت دیجیتالی از طریق تورهای موزه مجازی ارائه شود یا خیر. آنها دریافتند که در واقع افراد مسن تری که در تورهای هفتگی با راهنما به صورت آنلاین شرکت می‌کنند احساس ضعف کمتری می‌کنند.

دکتر الیور بوچر، استاد دانشگاه مونترال، می‌گوید: «مطالعات ما نشان می‌دهد که فعالیت مبتنی بر هنر ممکن است یک مداخله مؤثر باشد.»

در مقیاس جهانی، فعالیت مبتنی بر هنر مشارکتی می‌تواند به الگویی تبدیل شود که می‌تواند در موزه‌ها و مؤسسات هنری در سراسر جهان برای ترویج سالمندی فعال و سالم ارائه شود.

#### **تورهای هفتگی مجازی می‌تواند، انزوای اجتماعی را**

**کاهش دهد، حس ارتباط را تقویت کند و در نتیجه سلامت**

**جسمی و بهزیستی روانشناختی را در افراد مسن ساکن**

**جامعه بهبود بخشد. به نظر می‌رسد یک مداخله فرهنگی**

**دیجیتال، در جمعیت سالمند برای کاهش انزوای اجتماعی**

**و پیشرفت ضعف جسمانی و برای تقویت ارتباط اجتماعی**

**بوده است. مداخلات فرهنگی مبتنی بر هنر، ممکن است**

**بتوانند اثرات مفیدی داشته باشند و کیفیت زندگی افراد و**

**سالمندان را بهبود بخشد.**

طی ۲ سال گذشته از بیماری همه‌گیر کروناویروس ۲۰۱۹

(COVID-19)

**اول،** فاصله‌گذاری فیزیکی به عنوان یک اقدام پیشگیرانه بهداشت عمومی برای کاهش انتقال سندرم حاد تنفسی کروناویروس به کار گرفته شد. این فاصله‌گذاری فیزیکی حداقل دو پیامد ناخواسته برای افراد مسن داشت. اول، این اقدامات اغلب افراد مسن را از دسترسی چهره به چهره به فعالیت‌های اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی محروم می‌کرد که اغلب منجر به افزایش انزوای اجتماعی آنها می‌شد.

**دوم،** در بسیاری از کشورها، مانند کانادا، افزایش تقاضا برای دسترسی به سیستم مراقبت‌های بهداشتی و منابع جامعه وجود داشت که همیشه نمی‌توانست برآورده شود. این ترکیبی از افزایش انزوای اجتماعی و افزایش فشار بر سیستم مراقبت‌های بهداشتی و سازمان‌های اجتماعی اغلب به تنزل سلامت جسمی و روانی منجر می‌شود و افراد مسن را ضعیف می‌کند و خطر پیامدهای نامطلوب را افزایش می‌دهد.

به عنوان مثال، تحقیقات نشان می‌دهد که افراد مسن تری که انزوای اجتماعی را تجربه می‌کنند، در معرض خطر بیشتری برای عوارض ناشی از حادثه هستند که می‌تواند به ضعف جسمانی بیشتر و حتی مرگ زودرس کمک کند. به علاوه خود ضعف جسمانی نیز ممکن است انزوای اجتماعی را افزایش دهد. علاوه بر این، نشان داده شده است که رفاه و کیفیت زندگی سالمندان به طور منفی تحت تأثیر انزوای اجتماعی و ضعف جسمانی قرار دارد. **این امر نیاز به مداخلات نوآورانه‌ای را نشان می‌دهد که شمول اجتماعی افراد مسن را ترویج می‌کند، به ویژه در پی ۲ سال همه‌گیری COVID-19.**

مطالعات سعی کرده‌اند اثربخشی مداخلات طراحی شده برای افزایش شمول اجتماعی و احساس پیوند در سالمندانی را که انزوای اجتماعی را تجربه می‌کنند، ارزیابی کنند. دانشمندان مدت‌هاست که می‌دانند انزوای اجتماعی با تعدادی از مشکلات سلامتی، از جمله افزایش خطر ابتلا به سکنه مغزی و بیماری‌های قلبی، و همچنین زوال ذهنی و حتی مرگ زودرس مرتبط است.

این خطرات به ویژه برای افراد مسن، که بیشتر از نظر اجتماعی منزوی و تنها هستند، شدیدتر است. همه‌گیری ویروس کرونا تنها به دلیل نیاز به فاصله‌گذاری اجتماعی، به ویژه برای محافظت از سلامت جمعیت سالمند جهان، این مشکل را تشدید کرد.

مفهوم شمول اجتماعی به معنای مشارکت مداوم و معنا دار در جامعه است. فراهم کردن مناسبت‌ها و مکان‌هایی که افراد ممکن است در فعالیت‌های مشترک شرکت کنند، ویژگی‌های کلیدی