





سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت  
روابط عمومی

## پیام سلامت

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

خبرنامه الکترونیکی سازمان بهداشت و درمان  
صنعت نفت - مهرماه ۱۴۰۲

مدیر عامل سازمان: دکتر سیدعلی جزایری  
رئیس روابط عمومی سازمان: مهدی محمودزاده  
گرافیکست: شهناز کیانی

### همکاران این شماره

حشمت رحیمیان، سید مهدی محمد اثنی عشری، سیدرضا بنی هاشمی، فاطمه مجتهدی، آمنه فتحعلی پور، فاطمه وزارتی، اقبال کاوه کیانی، شایسته رادفر، علی اشرفی، مهدی اکبری، سعید افضلی، محمد عبد الهی، الهه بهرامی راد، فرزانه اسماعیلزاده، مصطفی اکبری و نفیسه هوشیار

### کانال‌ها در تپا

روابط عمومی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

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

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

[pihochannel](http://pihochannel)

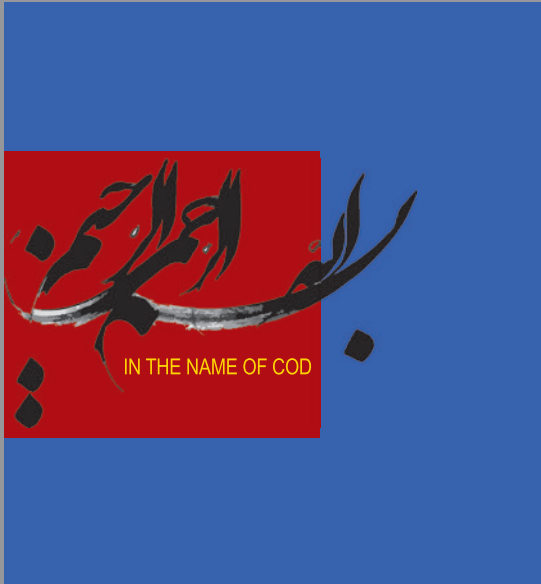
ایتا

سروش

اینستاگرام

### در سال مطالب

بولتن پیام سلامت «خبرنامه الکترونیکی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت شماره هفتم در سال ۱۴۰۲ در جهت آشنایی با خدمات و شرح وظایف سازمان با پوشش‌دهی اخبار به صورت گفت‌وگو، 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 گام‌های موثری در جهت بهبود کمی و کیفی این خبرنامه فوق برداشته شود.



مقام معظم رهبری: مسئله فلسطین، مسئله اول  
دنیای اسلام است.





## بیانیه سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در پی حمله به بیمارستان غزه و حمایت از مردم مظلوم فلسطین

در پی جنایت جنگی و حمله وحشیانه رژیم غاصب صهیونیستی به بیمارستان غزه و نسل کشی مردم مظلوم و کشتار صدها مرد، زن و کودک بی گناه، سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت با محکومیت این وحشی گری جنون آمیز، با خانواده شهدای این حملات همدردی کرد.

بار دیگر، رژیم جنایتکار، غاصب، کودک کش و بیمار کش صهیونیستی در نهایت درنده خویی به بیمارستان المعمداتی غزه، حمله و صدها زن و مرد و کودک بی دفاع را در بدترین وضعیت ممکن به شهادت رساند.

بی شک خون شهدای مظلوم این حادثه، عزم ملت مقاوم و مجاهد فلسطین را در ایستادگی برای آزادی سرزمین شان از لوٹ وجود اشغالگران جزم تر خواهد کرد. امروز همه جهانیان خوب می دانند و به چشم می بینند که جهان در آستانه تغییرات بنیادین و سرنوشت ساز است و انسان ها از زیر یوغ قدرتمندان مستکبر آزاد می شوند، دوره تجاوز و اشغالگری و استعمار کهنه و نو به پایان رسیده است. حجم گسترده حمایت بی دریغ مردمان سایر کشورهای جهان اعم از مسلمان و غیر مسلمان از جبهه مقاومت فلسطین و محکومیت جنایات رژیم کودک کش صهیونیستی آغازی بر پایان این رژیم منحوس است. ضمن همدردی با مردم مظلوم فلسطین در نوار غزه و محکومیت این جنایات اعلام میکنیم که انشالله این مقاومت و مبارزه حذف کامل رژیم جعلی صهیونیست را از نقشه جهان در بر خواهد داشت و دنیا با نابودی این غده سرطانی، برای ورود به عصر ظهور آماده تر خواهد شد انشاءالله.



## دیدار مدیرعامل سازمان با مدیرعامل سازمان منطقه ویژه پارس

در سفر مدیرعامل سازمان به منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس، ایجاد مراکز درمانی با همکاری سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس و شرکت‌های مستقر در منطقه به تصویب رسید.

تغییر کند، افزود: سازمان بهداشت و درمان وزارت نفت در کنار مجموعه‌های فعال در منطقه حاضر است و تلاش می‌شد با تعامل و همکاری اقدامات ماندگار و بزرگی انجام شود.

مدیرعامل سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس در این نشست با تاکید بر اهمیت بحث سلامت، اظهار کرد: در منطقه ویژه پارس علاوه بر مردم بومی، جمعیتی بیش از ۱۱ هزار نفر فعال هستند که از خدمات درمانی استفاده می‌کنند این در حالی است که در ۱۰ سال اخیر اقدام خاصی در حوزه زیرساخت‌های سلامت انجام نشده و مشکلات درمانی بسیاری وجود دارد.

سخاوت اسدی با بیان اینکه فرصت خدمت محدود است خواستار ورود جدی برای رفع این مشکلات شد و افزود: وزارت بهداشت و درمان تلاش‌های بسیاری برای خدمات

دکتر سید علی جزایری مدیرعامل سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت ایران در سومین سفر استانی پس از انتصاب خود، به عسلویه سفر و با مدیرعامل سازمان منطقه ویژه پارس، مدیران و نمایندگان مجتمع گاز، نفت و گاز پارس و شرکت‌های پتروشیمی مستقر در منطقه دیدار کرد.

مدیرعامل سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت ایران نیز در این نشست هدف از سفر خود به عسلویه را شناسایی نقاط قوت و ضعف در این حوزه و تلاش را برای رفع مشکلات اعلام کرد و گفت: سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت نقش پشتیبان را ایفا و سعی می‌کند آسایش خاطر را برای خانواده نفت فراهم کند.

وی پس از شنیدن درخواست‌های حاضرین در جلسه با بیان اینکه اشکالات مبنایی است و نگاه به سلامت باید





دهی به منطقه انجام می‌دهد اما این خدمات پاسخگو نیاز نیست و احداث مراکز درمانی اعم از بیمارستان یا مرکز پیش بیمارستانی یک ضرورت است.

وی متذکر شد با توجه ماهیت فعالیت صنعتی در منطقه با ریسک بالا، افزایش ظرفیت‌های درمانی و احداث مراکز درمانی مجهز در منطقه باید با قید فوریت انجام شود.

مدیرعامل سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس همچنین گفت: در منطقه پارس مشکل اعتبارات وجود ندارد و همه شرکت‌ها اعم از شرکت‌های دولتی و پالایشگاه‌ها و پتروشیمی‌ها هم نظر برای مساعدت در احداث مراکز و ارتقای سطح آرایه خدمات درمانی هستند.

دکتر سعید گران پی رییس بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر نیز مکانیزه کرن سیستم ثبت انتقادات و پیشنهادات در مجموعه بهداشت و درمان اشاره کرد و گفت: برای افزایش رضایت مندی انتقادات و پیشنهادات ظرف یک هفته پاسخ داده می‌شوند. وی همچنین از مذاکره برای رفع مشکل اسناد پزشکی کارکنان خبر داد.

درخواست احداث بیمارستان مجهز، مرکز سوختگی، راه اندازی اورژانس هوایی، احداث دبیرخانه دائم سلامت در منطقه ویژه اقتصادی و جذب پزشکان متخصص به منطقه از جمله درخواست‌های مطرح شده در این جلسه بود.

”

سفاوت اسدی با بیان اینکه فرصت خدمت محدود است فواستار ورود جدی برای رفع این مشکلات شد و افزود: وزارت بهداشت و درمان تلاش‌های بسیاری برای خدمات دهی به منطقه انجام می‌دهد اما این خدمات پاسخگو نیاز نیست و احداث مراکز درمانی اعم از بیمارستان یا مرکز پیش بیمارستانی یک ضرورت است. وی متذکر شد با توجه ماهیت فعالیت صنعتی در منطقه با ریسک بالا افزایش ظرفیت‌های درمانی و احداث مراکز درمانی مجهز در منطقه باید با قید فوریت انجام شود.

“

## جلسه هم‌اندیشی مدیرعامل سازمان با مسئولین شرکت‌های نفتی مستقر در جزیره خارگ برگزار شد



مدیرعامل سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در سفر خود به جزیره خارگ، در جلسه‌ای با حضور مسئولین شرکت پایانه نفتی ایران، فلات قاره منطقه خارگ، مجتمع پتروشیمی خارگ و شرکت ملی نفتکش منطقه خارگ ضمن بررسی مسائل و مشکلات حوزه بهداشت و سلامت به هم‌اندیشی پرداختند.

دکتر سیدعلی جزایری ضمن اشاره به اهمیت حضور بهداشت و درمان در کنار صنعت عظیم نفت در تمامی مراحل کاری خود افزود: موضوع سلامت کارکنان به عنوان اصلی‌ترین سرمایه‌های شرکت نفت با هیچ‌عدد و رقمی قابل قیمت‌گذاری نیست. وجود مراکز درمانی علی‌الخصوص بیمارستان با ضوابط و استانداردهای لازم در مناطق عملیاتی صرفاً اطمینان‌بخش برای کارکنان خدمت عرصه مهم اقتصاد بوده و باید در بهترین وضعیت ممکن پاسخگوی نیازهای این مناطق باشند.

مدیرعامل سازمان اظهار داشت: با اهتمام دولت و مسئولین عالی وزارت نفت و همفکری و هم‌افزایی شرکت‌های نفتی تلاش خواهد شد که موارد و مشکلاتی که مطرح و شاهد افزایش رضایتمندی گیرندگان خدمت در این جزیره مهم در آینده باشیم. در این جلسه دکتر نوروزی فرد قائم مقام پایانه‌های

نفتی ایران ضمن عرض تبریک هفته وحدت از خدمات سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت ایران در این جزیره تقدیر کرد و خواستار افزایش کیفی و کمی این خدمات در آینده شد.

در ادامه مهندس حسینی رئیس پایانه نفتی خارگ نیز طی صحبت‌هایی از رشادت‌های پرسنل و مردم جزیره خارگ در زمان دفاع مقدس گفت و ارائه هرگونه خدمات با کیفیت و ارزشمند را به این مردم حق آنها دانست. سپس سایر مسئولین حاضر در جلسه برخی از مشکلات و کمبودهای موجود در حوزه بهداشت و درمان را عنوان کردند.





## دغدغه کمبود نیروی انسانی در بهداشت و درمان صنعت نفت فارس بررسی شد

همزمان با گرامی‌داشت لسان الغیب، حافظ شیرازی و با حضور مدیر منابع انسانی سازمان، دغدغه کمبود نیروی انسانی در سطح بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، بررسی شد.

بهداشت و درمان صنعت نفت، نیاز به اعمال تغییرات اساسی است و این مهم در دوره‌های گذشته، از جانب مدیران این سازمان به جد نامه نگاری شده و به تدریج در حال پیگیری و اجراست.

وی افزود: در این راستا، تعداد ۶۷۰ نفر از ۹۷۰ نفر پزشکان، دندانپزشکان و داروسازان، افزایش پایه سازمانی خواهند داشت و ۳۰۰ نفر مابقی نیز به زودی، در حال رایزنی و انجام است.

رییس منابع انسانی سازمان، اضافه کرد: در بحث کمبود نیروی انسانی نیاز به زمان کافی جهت پرداختن به دغدغه‌های موجود در این زمینه داریم و از آنجایی که شرح وظایف و جنس کارها با هم بسیار متفاوت است، همدلی و هم‌زمانی با مدیران وزارتخانه کمی‌دشوار و اجرای چنین درخواست‌هایی زمانبر می‌شود.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، در دومین روز سفر مدیران مهندسی ساختار شرکت ملی نفت، به همراه مدیران و کارشناسان سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به شیراز؛ نشست بررسی دغدغه کمبود نیروی انسانی با حضور مدیر منابع انسانی سازمان، رییس، مدیران ارشد و مسئولان واحدهای این منطقه، برگزار شد.

در این نشست، در خصوص مقوله ساختار و کمبود نیروی انسانی در سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، بحث و تبادل نظر شد و حاضرین در حضور رییس منابع انسانی سازمان درخواست‌ها و دغدغه‌های خود را مطرح کردند.

بر اساس این گزارش، علیرضا بیگدلی آذری از ساختار این سازمان گفت و عنوان کرد: در بحث ساختار سازمان

## ۶۷۰ نفر از گروه پزشکی در بهداشت و درمان صنعت نفت افزایش پایه سازمانی خواهند داشت

در نشست مشترک مدیران مهندسی ساختار شرکت ملی نفت و سازمان بهداشت و درمان در شیراز، اعلام شد: در راستای غنی سازی پایه‌ها و افزایش ساختار رسمی تاپ چارت سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، تعداد ۶۷۰ نفر از ۹۷۰ نفر پزشکان، دندانپزشکان و داروسازان، افزایش پایه سازمانی خواهند داشت و مابقی نیز به زودی، در حال پیگیری و انجام است.



سطح پیمان‌ها افزایش چشمگیری نداشته و به فراخور توسعه خدماتی که داشتیم همچنان با مشکل کمبود نیرو مواجه هستیم.

وی اضافه کرد: در سال‌های اخیر، تعدادی از همکاران بازنشسته شدند، تعدادی منفک از کار، تعداد قابل توجهی به خارج از کشور جهت اشتغال به کار عزیمت و تعدادی هم متأسفانه فوت کردند و با توجه به دستورالعمل وزیر سابق، در ساختار هیچ مانوری نداشتیم و در بخش‌های مختلف با کمبود نیرو مواجهیم.

رییس بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، اذعان داشت: در حالی که در ۱۶ منطقه عملیاتی اقماری، مرکز سلامت کار و درمانگاه فعال به کار، جهت کارکنان تولید و انتقال فرآورده‌های نفت و گاز در حال خدمات رسانی هستند و دو خط مهم و شاهراه گاز رسانی کشور از استان فارس عبور می‌کند، متأسفانه واقعیت امر این است که در برخی مناطق عملیاتی به دلیل مشکل کمبود نیرو مجبور به تعطیلی درمانگاه‌ها شدیم و این مسئله قابل توجهی در جهت تامین نیروی انسانی است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، در سفری دو روزه، مدیران شرکت ملی نفت ایران به همراه مدیران و کارشناسان سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، میهمان بهداشت و درمان صنعت نفت فارس در شیراز شدند.

در نشست مشترک این مدیران، از اصلاح چارت سازمان بهداشت و درمان و ارتقاء منابع مالی این سازمان و مناطقی سخن به میان آمد و دکتر محسن تندر، رییس منطقه فارس خواستار پیگیری و انجام این دو مهم شد. وی در این خصوص، توضیح داد: مدت‌هاست که در زمینه تامین نیروی انسانی با مدیریت منابع انسانی طرح موضوع کردیم و به برگزاری نشست امروز انجامید.

رییس بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، گفت: بالغ بر ۵۰ هزار نفر جمعیت طبی تحت پوشش شهر شیراز و استان فارس هستند و بیش از ۱۵ هزار نفر خدمات درمانی دریافت می‌کنند.

دکتر تندر، افزود: در این سال‌ها طرح گسترش در حال اجرا بوده ولی آن چنان که باید و شاید، انجام نشده و



**دکتر تندر، افزود: در سال‌های اخیر، تعدادی از همکاران بازنشسته شدند، تعدادی منفک از کار، تعداد قابل توجهی به خارج از کشور جهت اشتغال به کار عزیمت و تعدادی هم متاسفانه فوت کردند و با توجه به دستورالعمل وزیر سابق، در ساختار هیچ مانوری نداشتیم و در بخش‌های مختلف با کمبود نیرو مواجهیم.**



کمیته ارزیابی، پیگیری جدی خواهیم نمود. همچنین، رییس امور اداری نیروهای غیررسمی و ساماندهی پیمان‌های مستمر شرکت ملی نفت نیز در ادامه در راستای گروه‌بندی شغلی کادر درمان در طرح طبقه‌بندی مشاغل، اظهار داشت: سمت‌های مد نظر و فرصت‌های شغلی متناسب با بهداشت و درمان جهت ارائه پیشنهاد و افزودن به لیست طرح طبقه‌بندی مشاغل از سوی مدیران بهداشت و درمان ارائه و اعلام شود. فاطمه قویدل، افزود: این پیشنهادات در کارگروه مربوطه ارائه و مورد بررسی قرار گرفته و جز موارد درخواستی شرکت ملی نفت مطرح خواهد شد.

وی گفت: اصلاح چارت طرح طبقه‌بندی مشاغل می‌تواند تغییرات مناسبی در جهت رفع کمبود نیروی انسانی در بهداشت و درمان صنعت نفت به همراه داشته باشد و در این راستا سعی داریم در کارگروه فوق، کمک‌های قابل توجهی به این سازمان ارائه شود.

گفتنی است؛ در این نشست، قاسمعلی بازآبی؛ مدیر مهندسی ساختار، فاطمه قویدل؛ رییس امور اداری نیروهای غیررسمی و ساماندهی پیمان‌های مستمر، ابو علی غیائی؛ مشاور مدیر مالی، محمد حسن امینی؛ معاون مدیریت مهندسی ساختار، علیرضا حسین زاده؛ دبیر کارگروه تخصصی قراردادهای مستمر، محمد علی عبادی؛ کارشناس کنترل برآورد پیمان از شرکت ملی نفت ایران و علیرضا بیگدلی؛ مدیر منابع انسانی، زهرا احسانی؛ رییس تامین نیروی انسانی، امیر حسن جمالی؛ رییس امور پیمان و سمیه نظری؛ کارشناس مهندسی ساختار از سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، به همراه رییس و مدیران ارشد منطقه فارس، حضور داشتند.

دکتر تندر، در جهت تحقق اهداف عالی سازمان، خواستار ارتقاء چارت سازمانی در بهداشت و درمان صنعت نفت شد و افزایش سطح رضایتمندی کارکنان، خانواده‌های آن‌ها و ارباب رجوعان را مرغون انجام این مهم دانست. وی با اشاره به سفر استانی ریاست جمهور و هیات دولت به استان فارس و شهر شیراز، تاکید کرد: با توجه به کلنگ زنی بیمارستان بزرگ صنعت نفت در شیراز همزمان با سفر استانی رییس جمهور، باید تعریف مناسب و بروزی برای تامین نیرو و منابع مالی این بیمارستان، برنامه‌ریزی استandarی انجام شود تا در آینده با مشکلات مختلف مواجه نشویم.

در ادامه، مدیر مهندسی ساختار شرکت ملی نفت در پاسخ به درخواست‌های مطرح شده، عنوان کرد: با پیگیری‌های صورت گرفته توسط مدیریت منابع انسانی سازمان بهداشت و درمان، تصمیماتی در خصوص ساختار اصلی و تاپ چارت این سازمان گرفته شده و بر طبق دستور دکتر محسن خجسته مهر؛ مدیر عامل شرکت ملی نفت ایران، چارت بهداشت و درمان تغییرات قابل توجهی خواهد داشت.

قاسمعلی بازآبی، افزود: در راستای غنی سازی پایه‌ها و افزایش ساختار رسمی این سازمان، جهت پزشکان، دندانپزشکان و داروسازان، یک یا دو پایه افزایش پایه (گرید) سازمانی خواهیم داشت و در حال حاضر تعداد ۶۷۰ نفر شامل این مهم می‌شوند و ۳۰۰ نفر مابقی نیز به زودی صورت می‌پذیرد.

به گفته وی، براساس دستور مقام عالی وزارت، تا حد ممکن افزایش پایه‌ها را انجام می‌دهیم و تغییر ساختار سازمان بهداشت و درمان را پس از راه‌یابی به کارگروه



## حضور مدیر منابع انسانی سازمان در بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور

جلسه بررسی ساختار منابع انسانی بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور با حضور مهندس علیرضا بیگدلی مدیر منابع انسانی سازمان و هیئت همراه در پلی کلینیک ۱۲ فروردین برگزار شد.



به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور: مهندس علیرضا بیگدلی مدیر منابع انسانی سازمان به همراه امیرحسن جمالی رییس امور پیمان‌های سازمان و سمیه نظری کارشناس بررسی سیستم و ساختارهای سازمان در روزهای سه‌شنبه چهارم مهر و چهارشنبه پنجم مهرماه در بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور حضور یافتند. جلسه‌ای با حضور مدیران منابع انسانی شرکت‌های تابعه نفتی در سالن کنفرانس پلی کلینیک ۱۲ فروردین برگزار شد. در ابتدای نشست دکتر جهانبخش کیانی ریاست بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور ضمن خیرمقدم به حضار به بیان موضوع ساختار منابع انسانی این بهداشت و درمان و کمبود شدید نیروی انسانی در واحدهای مختلف پرداختند، سپس هریک از مدیران منابع انسانی شرکت‌های نفتی به بیان نقطه نظرات و مسائل و مشکلات خود در حوزه منابع انسانی پرداختند. در ادامه مهندس جمالی و نظری کارشناسان سازمان نظرات خود را پیرامون ساختار سازمانی و با تاکید بر

رعایت سقف پیمان بیان کردند. در پایان مهندس بیگدلی با تبریک به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس، درخصوص مشکلات و چالش‌های مربوط به ساختار سازمانی و ردیف‌های مربوطه توضیحات لازم را ارائه کرده و پاسخگوی سوالات حضار شدند. سپس با حضور در واحدهای مختلف پلی کلینیک ۱۲ فروردین از نزدیک با همکاران این واحدها دیدار و با مسائل و مشکلات موجود آشنا شدند. مهندس بیگدلی روز چهارشنبه با حضور در طب صنعتی بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور واقع در پالایشگاه از این امور نیز بازدید به عمل آوردند.



سفر پر بار معاون مقام عالی وزارت نفت به خراسان رضوی

## خبر خوش برای کارکنان در حوزه بهداشت و درمان



محسن خجسته مهر مدیر عامل شرکت ملی نفت ایران طی سفر به خراسان رضوی و بازدید از منطقه عملیاتی خانگیران، با بررسی مسائل و مشکلات درمانی مورد نیاز منطقه قول مساعدت و همکاری را در این حوزه داد.

دکتر وحید مالکی رییس بهداشت و درمان صنعت نفت شمالشرق در گفتگو با خبرنگار واحد روابط عمومی با تقدیر از حضور میدانی معاون وزیر در منطقه خانگیران اظهار داشت: در حاشیه بازدید از منطقه، جلسه‌ای با حضور دکتر خجسته مهر مدیرعامل شرکت ملی نفت ایران، دکتر قاضی‌زاده‌هاشمی‌نماینده مجلس شورای اسلامی سرخس و فریمان، مهندس حیدری مدیرعامل شرکت نفت مناطق مرکزی ایران به منظور بررسی مسائل و چالش‌های بهداشت و درمان صنعت نفت برگزار شد که دستاورد آن سه خبر خوش در حوزه بهداشت و درمان به کارکنان منطقه بود. وی افزود: با توجه به حوادث اخیر پالایشگاه در منطقه خانگیران و نیاز به یک اورژانس پیش بیمارستانی، پیش‌بینی ساخت این مرکز متناسب با شرایط منطقه با توجه به بهره‌برداری گاز ترش برای اقدامات اولیه در صورت بروز حوادث از اولین مصوبات این جلسه بود که جهت تصویب و اخذ بودجه توسط شرکت نفت مناطق مرکزی ایران اقدام صورت گیرد.

دکتر مالکی با اشاره به اینکه کارکنان عملیاتی نباید دغدغه‌ای در امور درمان داشته باشند، اظهار داشت: با توجه به وضعیت بهداشت و درمان در منطقه سرخس، فاصله زمانی تا مشهد و جاده نامناسب، کارکنان در این منطقه خواستار گسترش خدمات درمانی در منطقه سرخس شدند؛ با توجه به سفر رییس‌جمهور و مقام عالی وزارت نفت در سال گذشته و دستور تسریع جهت راه‌اندازی بیمارستان غدیر صنعت نفت سرخس اقداماتی در حوزه خرید تجهیزات پزشکی، اخذ پروانه بهره‌برداری

از دانشگاه علوم پزشکی و روند جذب نیرو انسانی فعالیتهایی صورت گرفته است و تا پایان آذرماه پروانه بهره‌برداری اخذ خواهد شد، اما منابع مالی مورد نیاز یکی از مباحث مورد بحث بود که با قول مساعد معاون وزیر نفت مقرر شد، تفاهم نامه‌ای فی مابین سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، شرکت ملی گاز ایران و شرکت ملی نفت ایران جهت راه‌اندازی بیمارستان غدیر صنعت نفت سرخس انجام شود تا مانعی برای بهره‌برداری از بیمارستان صنعت نفت سرخس نباشد.

رییس بهداشت و درمان صنعت نفت شمالشرق کشور تصریح کرد: خبر خوش دکتر خجسته مهر به کارکنان صنعت نفت خراسان رضوی در زمینه بهداشت و درمان موافقت هیات‌مدیره شرکت ملی نفت ایران با ساخت پلی‌کلینیک تخصصی در شهر مشهد می‌باشد.

وی ادامه داد: سال‌ها بود ساخت این پلی‌کلینیک مورد موافقت قرار نمی‌گرفت اما با توجه به نگرش مثبت مقام عالی وزارت نفت به حوزه بهداشت و درمان در صنعت نفت و با حضور مدیرعامل شرکت ملی نفت ایران دستور ساخت پلی‌کلینیک در مشهد بعنوان پشتیبان عملیات در منطقه شمال شرق داده شد که امیدوارم جوابگو نیازهای درمانی کارکنان در این منطقه باشیم.



## ۱۵ درصد جمعیت تحت پوشش بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران سالمند هستند

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران گفت: ۲ هزار و ۴۸۴ نفر معادل ۱۵ درصد جمعیت ۱۶ هزار و ۱۷۴ نفری خدمات گیرنده بالای ۶۰ سال و سالمند است.

از شنبه هشتم مهر تا جمعه ۱۴ مهر به ترتیب شنبه هشتم مهر روز «مردمی سازی و تقویت سمن های حوزه سالمندی»، یکشنبه نهم مهر روز «حمایت های اجتماعی، اقتصادی و تکریم سالمندان»، دوشنبه دهم مهر روز «آموزش و توانمندسازی سالمندان»، سه شنبه یازدهم مهر روز «سیاست گذاری، راهبری و همکاری بین بخشی در امور سالمندان»، چهارشنبه دوازدهم مهر روز «رسانه، آگاهی بخشی، مطالبه گری، فرهنگ و گفتمان سازی»، پنجشنبه سیزدهم مهر روز «دسترسی عادلانه به خدمات» و جمعه چهاردهم مهر روز «مشارکت سالمندان در خانواده و جامعه» تعیین و اعلام شده است.

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.

با توجه به اهمیت موضوع؛ همه ساله در ایران هفته ای با عنوان هفته ملی سالمند تعیین و برنامه های متنوعی به همین مناسبت برگزار می شود.

بر پایه تعریف سازمان بهداشت جهانی، سن ۶۰ سالگی آغاز دوره سالمندی قلمداد می شود اما به تازگی آغاز دوره سالمندی از ۷۰ سالگی محاسبه می شود و برای اینکه این تقسیم بندی بار منفی در ذهن ایجاد نکند، افراد با سن ۷۰ تا ۷۴ سال را «سالمند جوان»، ۷۵ تا ۹۰ سال را «سالمند میانسال» و ۹۰ سال به بالا را «سالمند سالمند» می نامند.

دکتر رضا بقائی در گفت و گو با پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران ضمن گرامیداشت ۹ مهرماه روز جهانی سالمند اظهار داشت: از این تعداد یک هزار و ۳۵۲ نفر مرد و یک هزار و ۱۳۲ نفر زن هستند.

وی در ادامه با اعلام اینکه ۱۰۰ درصد سالمندان خدمات گیرنده بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران پزشک خانواده دارند، گفت: غربالگری، آزمایشات معمول، معاینات پزشکی، غربالگری های روانشناختی، بررسی مراجعه کننده از نظر بیماری های طبی و الگوی تغذیه، پیگیری بیماری های خاص شامل دیابت، فشارخون بالا، اختلال چربی و اضافه وزن، چاقی و آسم، تشخیص، درمان و کنترل بیماری ها از جمله خدمات تیم پزشک خانواده به سالمندان است.

بقائی گفت: در سال گذشته بیش از ۴۴۳ هزار بیمار با مراجعه به مراکز درمانی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران، زیر پوشش خدمات درمانی قرار گرفتند که حدود ۳۵ درصد آن سالمندان و افراد تحت پوشش آنها بودند.

وی با اعلام اینکه مسن ترین فرد تحت پوشش بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران یک مرد ۹۵ ساله است یادآور شد: سالمندان سرمایه های ارزشمند کشور هستند و تکریم و قدرانی از خدمات سالمندان رسالت همگانی است.

گفتنی است روز جهانی سالمندان (اول اکتبر برابر با ۹ مهر) با شعار «تحقق وعده های اعلان جهانی حقوق سالمندان» برگزار می شود. عناوین روز شمار هفته تکریم سالمندان نیز

## گذری بر عملکرد ۱۸۶ روزه گچساران؛ ارائه بیش از ۲۴۱ هزار خدمت

و بازسازی شد گفت: هم اکنون ۳ اتاق عمل در بیمارستان بعثت صنعت نفت فعال و در حال خدمت‌رسانی به افراد تحت پوشش می‌باشد. وی با اعلام اینکه ۳۹۰ عمل جراحی طی ۶ ماهه نخست امسال در بیمارستان صنعت نفت گچساران انجام شد. گفت: حدود ۶۰ درصد این اعمال جنرال و ۴۰ درصد سرپایی بوده است. رییس بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران تصریح کرد: بیشترین عمل‌ها به ترتیب مربوط به جراحی عمومی، چشم و اورولوژی است.

### افزایش ۲۳ درصدی جمعیت تحت پوشش

وی عنوان کرد: در راستای اجرای بند «و» و بند «د» مصوبه مجلس شورای اسلامی در ارتباط با تبدیل وضعیت، جمعیت تحت پوشش بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران ۲۳ درصد افزایش یافت. دکتر بقائی با بیان اینکه ارائه خدمات مناسب و شایسته به کارکنان پُر تلاش صنعت نفت و خانواده‌های آنها مهمترین اولویت بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران است بیان کرد: در زمان حاضر بیش از ۱۶ هزار نفر از جمعیت شهر دوگنبدان معادل ۱۷ درصد تحت پوشش بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران قرار دارند. گفتنی است ۷۰ درصد جمعیت خدمات گیرنده بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران کارکنان شاغل و افراد تحت پوشش و ۳۰ درصد نیز کارکنان بازنشسته و افراد تحت پوشش آنها می‌باشد.

گستره فعالیت بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران، همسو با اهداف شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران در استان‌های خوزستان، کهگیلویه و بویراحمد، بوشهر و فارس است.

شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران یکی از شرکت‌های تابعه مناطق نفت خیز جنوب است. این شرکت دارای ۱۰ واحد بهره‌برداری، ۱۰ واحد تقویت و تزریق فشار گاز، سه پالایشگاه گاز و گاز مایع، پنج واحد نمک زدایی و بیش از ۶ هزار و ۷۰۰ کیلومتر خط لوله انتقال نفت است. شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران زیرمجموعه شرکت ملی مناطق نفت‌خیز جنوب، در زمینه استخراج، پالایش و انتقال نفت خام، گاز طبیعی و تولید میعانات گازی فعالیت می‌کند.

رییس بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران گفت: ۲۴۱ هزار نفر بیمار در طی ۶ ماهه نخست امسال از خدمات مراکز درمانی بهره‌مند شدند.

دکتر رضا بقائی در گفتگو با پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران اظهار کرد: این تعداد بیمار از بیمارستان ۶۴ تختخوابی بعثت، درمانگاه‌های عملیاتی و شهری، کلینیک‌های تخصصی، دندانپزشکی، مرکز مشاوره و سلامت روان و مرکز طب کار و سلامت خدمات، خدمات درمانی دریافت کرده‌اند. وی افزود: در این مدت ۲۴۱ هزار بیمار برای خدمات سرپایی و بستری به مراکز درمانی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران مراجعه کردند که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۵ و نیم درصد افزایش یافت.

دکتر بقائی تصریح کرد: به طور میانگین روزانه یک‌هزار و ۳۰۰ بیمار به مراکز درمانی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران برای دریافت خدمات سرپایی و بستری مراجعه می‌کنند.

رییس بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران ادامه داد: بیشترین مراجعات مربوط به داروخانه‌ها با ۱۰۳ هزار و ۴۷۱ نفر، درمانگاه مرکزی ۴۰ هزار و ۷۹۵ نفر، آزمایشگاه ۱۱ هزار و ۸۴۵ نفر، کلینیک دندانپزشکی ۱۰ هزار و ۷۹۱ نفر، اورژانس ۱۰ هزار و ۲۷۷ نفر و درمانگاه‌های عملیاتی ۵ هزار و ۲۱۱ نفر بوده است. دکتر بقائی آمار مراجعات به کلینیک تخصصی را ۲۴۱ هزار و ۳۹۱ نفر اعلام کرد و گفت: کلینیک تخصصی بیمارستان بعثت دارای تخصص‌های داخلی، اطفال، جراحی زنان و زایمان، جراحی عمومی، ارتوپدی، داخلی، اورولوژی، نورولوژی، چشم، اعصاب و روان، پوست، گوش، حلقی و بینی، بیهوشی، قلب و جراح مغز و اعصاب و همچنین پاراکلینیک‌های آندسکوپی، اکو و تست ورزش، نوارمغز، هولتر فشارخون و آدیتمی، ساکشن گوش و کرایوتراپی است.

### افزایش اعمال جراحی در بیمارستان نفت

دکتر بقائی در ادامه با بیان اینکه واحد اتاق عمل بیمارستان صنعت نفت گچساران با تعامل و همکاری شایسته مدیران شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران در سال گذشته تعمیر





در پی افزایش مراجعین با علائم تنفسی؛

## راه‌اندازی کلینیک تنفسی در مراکز درمانی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز

دکتر دهقان: در پی افزایش مراجعین با علائم تنفسی به اورژانس بیمارستان بزرگ نفت، کمیته مدیریت بحران در بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز با دستور کار لزوم آمادگی جهت ارائه خدمات درمانی به بیماران دچار علائم حاد تنفسی و همچنین راه‌اندازی کلینیک تنفسی در بیمارستان بزرگ نفت و پلی کلینیک‌های کارون و شهدای نفت اهواز برگزار شد.

دستورالعمل‌های بیماری‌های تنفسی نوپدید جهت کادر درمان و ابلاغ پروتکل‌های بهداشتی به شرکت‌های تابعه در جنوب از جمله مصوبات این کمیته بود.

### فعال شدن کلینیک‌های تنفسی

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز ادامه داد: اختصاص فضای یکی از کلینیک‌های تخصصی به عنوان کلینیک تنفسی در شیفت صبح و عصر با حضور پزشکان عمومی و متخصص عفونی و ایجاد کلینیک‌های تنفسی در مجتمع‌های سلامت خانواده کارون و شهدای نفت نیز از دیگر اقدامات این مجموعه می‌باشد. دکتر دهقان اظهار داشت: در حال حاضر یکی از بخش‌های بستری به عنوان بخش ویژه بیماران تنفسی جهت بستری این بیماران و تزریق سرپایی داروی رمدسیویر در نظر گرفته شده است. رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز در پایان ابراز امیدواری کرد: با رعایت حداکثری پروتکل‌های بهداشتی در جمعیت تحت پوشش نفت، طی سه هفته‌ی آینده به شرایط عادی بازگردیم.

دکتر بهرام دهقان در گفتگو با روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز با اشاره به افزایش ۱۲ درصدی آمار مراجعین به اورژانس بیمارستان نفت طی سه هفته‌ی اخیر اظهار داشت: حدود ۶۰ درصد مراجعات به اورژانس بیمارستان، مراجعین با علائم تنفسی هستند.

### ضرورت تزریق واکسن آنفلوآنزا در کادر درمان

#### و بیماران خاص

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز با اشاره به تشکیل کمیته بحران با توجه به شرایط فعلی گفت: این کمیته با دستور کار لزوم آمادگی جهت ارائه خدمات درمانی به بیماران دچار علائم حاد تنفسی و همچنین راه‌اندازی کلینیک تنفسی در بیمارستان بزرگ نفت و پلی کلینیک‌های کارون و شهدای نفت اهواز برگزار شد. وی افزود: اجرای پروتکل‌های بهداشتی از قبیل استفاده از وسایل حفاظت فردی، رعایت فاصله‌گذاری در مراکز درمانی، انجام واکسیناسیون آنفلوآنزا برای کادر درمان و بیماران خاص، اجرای برنامه آموزشی جهت ارائه آخرین

## توصیه‌هایی برای پیشگیری از بیماری‌ها در فصل پاییز

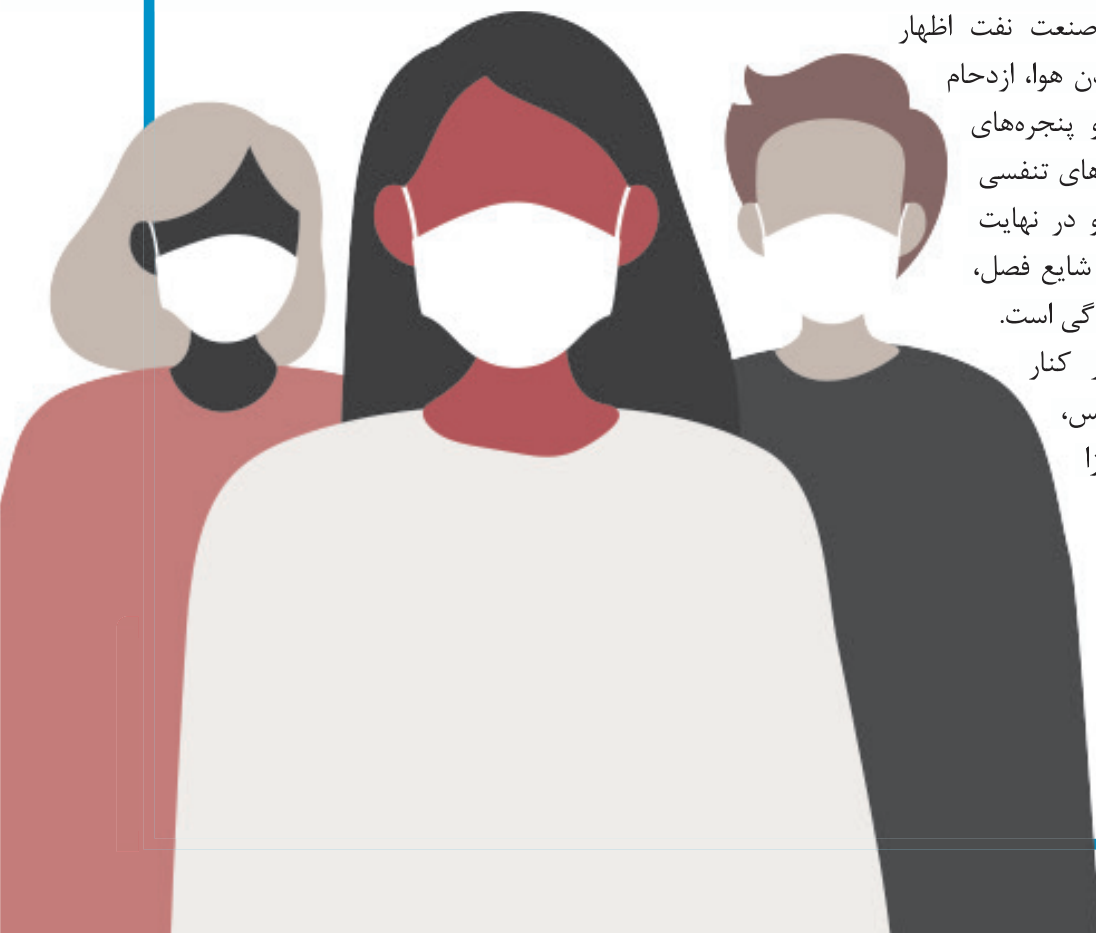
رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت شمال کشور: آنفلوآنزا یک بیماری واگیر است که مردم باید این بیماری را بسیار جدی بگیرند زیرا آنفلوآنزا ویروسی غیرقابل پیش‌بینی است.

افراد یکبارہ با همدیگر در عرض مدت کوتاهی با این علائم روبرو می‌شوند، یعنی به احتمال خیلی زیاد بیماری کووید گرفته؛ اما آنفلوآنزا اینطور سریع مسری نیست. دکتر نوریان خاطر نشان کرد: رعایت اصول بهداشتی و استفاده از ماسک در محیط‌های شلوغ باید جدی باشد؛ اگر به هر یک از علائم این بیماری‌های ویروسی فصل مبتلا شدیم باید چند روزی در منزل استراحت کنیم چون بهترین درمان این بیماری‌ها استراحت در منزل است. اینکه در منزل بمانیم و استراحت کنیم دو حسن مهم دارد یکی اینکه فرد زودتر بهبود میابد و دیگر اینکه سایر افراد جامعه و اطرافیان را نیز مبتلا نمیکنند؛ پس اگر رعایت نکنیم شاید با اپیدمی‌های وسیع و مرگ و میر در افرادی که زمینه برخی بیماری‌های را دارند مواجه بشویم.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت، وی با بیان اینکه همه‌ساله با آغاز فصل پاییز بیماری‌های تنفسی در بین مردم شیوع پیدا می‌کند گفت: سرماخوردگی، آنفلوآنزا و بیماری‌های شایع این فصل است، در حال حاضر کووید-۱۹ نیز در جامعه در گردش است. دکتر نوریان تصریح کرد: شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک مهم‌ترین راهکار برای پیشگیری از بروز این بیماری است، افراد مبتلا به آنفلوآنزا باید حتما در منزل استراحت کنند.

وی ادامه داد: آنفلوآنزا گلو، بینی و ریه را درگیر می‌کند و علائمی شدیدتر از سرماخوردگی دارد که افراد بیمار باید از رفت و آمد در مکان‌های عمومی خودداری کنند و نوشیدن مایعات فراوان و استفاده از مسکن بسیار کمک کننده است.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت اظهار داشت: فصل پاییز با سرد شدن هوا، ازدحام در فضاهای عمومی با درب و پنجره‌های بسته موجب گسترش قطره‌های تنفسی حاوی ویروس‌های احتمالی و در نهایت عاملی مهم در شیوع بیماری شایع فصل، آنفلوآنزا و اصطلاحا سرماخوردگی است. وی با اشاره به اینکه در کنار عفونت‌های فصلی دستگاه تنفس، شیوع بیماری ویروسی آنفلوآنزا مطرح است، افزود: برخی افراد علائم تنفسی، آبریزش بینی، گلو درد دارند ولی در برخی دیگر بیماری کووید به شکل علائم گوارشی خودنمایی می‌کند؛ در منزل وقتی همه





دکتر رضا آموزش؛ با همدلی و تلاش شبانه روزی مجموعه بهداشت و درمان صنعت نفت آغازی در شش ماه نخست توانستیم خدمات مطلوبی به جمعیت تحت پوشش و مراجعه کنندگان ارائه نماییم.

آزمایشگاه ۲۴۳۶۷، فیزیوتراپی ۳۶۰۱، رادیولوژی ۶۸۴۲، داروخانه تخصصی ۳۰۳۲۵، دندانپزشکی ۴۸۰۹ نفر مراجعه نموده‌اند که در مجموع در شش ماه نخست سال جاری تعداد مراجعین به واحدهای پاراکلینیک ۱۱۱۷۷۵ نفر می‌باشد. دکتر آموزش در مورد واحد فیزیوتراپی اضافه کرد: این واحد ۱ نفر دکترای فیزیوتراپی، ۳ نفر کارشناس فیزیوتراپی و ۱ نفر گفتار درمان مشغول بکار بوده و آمار مراجعه به این واحد ۳۷۲۱ نفر که ۳۶۰۱ نفر جهت فیزیوتراپی و همچنین ۱۲۰ نفر نیز جهت انجام گفتار درمانی به این واحد مراجعه نموده‌اند.

دکتر آموزش در مورد عملکرد امور دارویی تشریح کرد: بهداشت و درمان صنعت نفت آغازی دارای ۱ داروخانه تخصصی، ۱ داروخانه اورژانس بیمارستان، ۱ داروخانه بیمارستان بستری، ۲ داروخانه در درمانگاه‌های امام رضا (ع) و میانکوه مستقر می‌باشد، که ۲ نفر پزشک داروساز و ۱۷ نسخه پیچ در شیفت‌های صبح و عصر و شب که ۳۰۳۲۵ خدمات به جمعیت تحت پوشش ارائه داده شد. دکتر آموزش شرایط بخش رادیولوژی بهداشت و درمان

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت آغازی؛ دکتر رضا آموزش رئیس بهداشت و درمان با اشاره به جمعیت تحت پوشش منطقه آغازی گفت: جمعیت تحت پوشش منطقه آغازی شهرستان بهبهان و توابع ۱۷۳۱۹ نفر که شامل ۱۲۰۵۵ نفر شاغل و ۵۲۶۴ نفر بازنشسته می‌باشد.

وی افزود: بهداشت و درمان صنعت نفت آغازی دارای ۱ کلینیک تخصصی و فوق تخصصی، ۲ درمانگاه خانواده میانکوه، امام رضا (ع)، ۱ درمانگاه اورژانس، ۱ درمانگاه طب صنعتی و ۷ درمانگاه در مناطق عملیاتی بوده که در نیمه نخست سال جاری تعداد ۱۳۰۱۳۲ مراجعه‌کننده به صورت عمومی و تخصصی به این مراکز مراجعه کرده و از خدمات ارائه شده استفاده نمودند. دکتر آموزش ادامه داد: تعداد مراجعین به کلینیک تخصصی و فوق تخصصی ۳۸۸۲۴، درمانگاه‌های خانواده ۴۰۱۸۳، طب صنعتی ۱۹۶۴ درمانگاه‌های عملیاتی ۷۲۲۰ نفر بوده است.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت آغازی تصریح کرد: در بخش‌های پاراکلینیک از جمله اورژانس ۴۱۸۳۱،



کمترین زمان ممکن هزینه‌ها محاسبه و جهت پرداخت هزینه به امور مالی ارسال می‌گردد که در بخش درمان مستقیم در واحد امور بیمه‌گری تعداد ۴۴۴۳۵ مورد سند طرف قرارداد به مبلغ ۴۴۴۷۲۱۵۹۷۵۷۵ ریال و در بخش درمان غیرمستقیم تعداد ۲۸۷۸ عدد مورد سند به مبلغ ۵۹۷۷۱۲۰۲۰۲۹ ریال مورد بررسی و تایید قرار گرفت.

دکتر رضا آموزش به خدمات واحد صدور دفترچه اشاره کرد و گفت: این واحد در شش ماه نخست سال با چاپ ۴۵۰۶ جلد دفترچه جهت شاغلین و افراد تحت تکفل اقدام نموده است. رئیس بهداشت درمان در مورد آمار بیماران بستری افزود؛ در شش ماه نخست سال جاری ۲۱۸۸ نفر در بخش‌های بستری این مرکز تحت درمان بوده که تعداد ۲۰۴ نفر CCU، اطفال و نوزادان ۲۵۹، داخلی و جراحی مردان ۴۷۶، زنان زایمان ۵۷۸، داخلی و جراحی زنان ۵۱۸ تحت درمان قرار گرفتند. دکتر رضا آموزش در تشریح عملکرد اتاق عمل این مرکز بیان داشت؛ تعداد عمل‌های جراحی انجام شده در این مرکز را ۷۴۳ مورد بوده که ۱۳۸ عمل جراحی عمومی، ۲۱۶ ارتوپدی، ۲۸۷ زنان و زایمان و ۱۰۱ عمل چشم انجام شده است. رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری در پایان افزود؛ تمام تلاش مجموعه بهداشت و درمان با حمایت‌های سازمان بهداشت و درمان احقاق حق جمعیت تحت پوشش و تلاش برای افزایش رضایتمندی خدمات سلامت در این مرکز می‌باشد.

صنعت نفت آغاچاری را با بهترین و به روزترین دستگاه‌های دیجیتال مطلوب دانست و گفت: انجام سی‌تی‌اسکن، رادیوگرافی در زمینه‌های رادیوگرافی‌های اسکلتی و رادیوگرافی، OPG، تراکم استخوان، کلیه سونوگرافی‌های ساده، تخصصی و ماموگرافی توسط ۸ نفر کارشناس در سه شیفت به کارکنان و خانواده‌های آنان و در صورت لزوم و نبود امکانات در سطح شهرستان جهت بیماران غیر شرکتی انجام شده که در نیمه نخست سال جاری تعداد مراجعین جهت انجام سی‌تی‌اسکن ۱۱۶۵ رادیوگرافی‌های اسکلتی و رادیوگرافی ۶۶۲۵، ۲۹۲۱ OPG، تراکم استخوان، کلیه سونوگرافی‌های ساده و تخصصی ۳۸۳۸، ماموگرافی ۴۱۹ نفر بوده است. دکتر آموزش در زمینه عملکرد شش ماه نخست بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری خاطرنشان کرد: واحد آزمایشگاه نیز همانند سایر واحدهای درمانی حدود ۲۴۳۶۷ نفر مراجعه‌کننده داشته است که ۱۸۸۰۳ شرکتی و ۵۵۶۴ غیرشرکتی بوده است.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری در مورد خدمات واحد درمان غیرمستقیم در جهت رفاه حال کارکنان و خانواده‌های آنان بیان نمود؛ با تعداد ۲۷ مرکز درمانی و غیردرمانی بهداشت و درمان قرارداد دارد، که لازم به ذکر است بیماران شهرستان بهبهان پس از انجام مراحل درمان به دلیل بعد مسافت برگه‌های درمان خود را به نماینده معرفی شده از سوی بهداشت و درمان آغاچاری داده و در





## گزارش عملکرد شش ماهه نخست بهداشت و درمان صنعت نفت فارس بررسی شد

همزمان با هفته دفاع مقدس و با حضور رییس و مسئولان واحدهای مختلف بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، گزارش عملکرد، دغدغه‌ها و مسائل شش ماهه نخست بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، بررسی شد.

چاپ مقالات در ژورنال‌های بین‌المللی؛ افزایش رضایتمندی در واحدهای مختلف خدمات رسانی درمانی نظیر فیزیوتراپی و آزمایشگاه و رادیولوژی و...؛ بکارگیری فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان در کلینیک سلامت روان؛ خریداری دستگاه‌های تخصصی اتاق عمل جهت عمل‌های بروز و ضروری؛ برگزاری وبینارها، کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزشی با موضوعات جمعیت و جوانی، فرزندآوری و فرزند پروری، روانشناسی بارداری، مراقبت‌های پیش از بارداری و پس از بارداری، تغذیه سالم، تغذیه جهت کبد چرب، پوکی استخوان و مقابله با افسردگی و اضطراب؛ سیستمی نمودن روند اخذ دارو در بخش‌های مختلف این مرکز؛ حذف معرفی نامه توسط سیستم ارجاع؛ راه اندازی تجهیزات دندانپزشکی و بروزرسانی سیستم‌های کامپیوتری در مراکز سلامت کار شرکت‌های تابعه؛ انجام معاینات طب صنعتی نیروهای بدو استخدام بند «د» و «و»؛ معاینات طب صنعتی دوره ای شرکت‌ها؛ برگزاری کمیسیون پزشکی و شورای عالی پزشکی؛ انجام بازدیدهای بهداشتی از مراکز تحت پوشش؛ برگزاری مانور؛ بروزرسانی شبکه؛ افزایش سرعت دیتا، تخصیص سرورهای اختصاصی به درمانگاه‌های مجموعه؛ انجام رضایت سنجی ارباب رجوعان و... از جمله اقدامات صورت گرفته طی شش ماهه نخست امسال بود که توسط مدیران واحدها، مطرح شد. بر اساس این گزارش، کمبود نیروی انسانی و خرید برخی تجهیزات در واحدهای مختلف این مرکز، مهمترین دغدغه‌های مدیران و مسئولان حاضر در گفتگو با رییس بهداشت و درمان صنعت نفت فارس عنوان شد و همگی خواستار رسیدگی و پیگیری این مهم شدند.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، در این نشست، دکتر محسن تندر ضمن گرامی‌داشت هفته دفاع مقدس، عنوان کرد: جانفشانی و رشادت‌های رزمندگان، ایثارگران و شهدا بر کسی پوشیده نیست و باشد که بتوانیم رهرو راستین این عزیزان باشیم.

رییس بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، افزود: نسبت به خون تمام جوانانی که در راه وطن شهید شدند مسئولیم و با انجام صحیح مسئولیت‌هایی که بر عهده ما گذاشتند می‌توانیم دین خود را به آن‌ها ادا کنیم. وی اضافه کرد: پیش از آنکه شهدا ما را سوال و جواب کنند خودمان این وظیفه خطیر را برعهده بگیریم و کمی و کاستی‌ها را با همفکری و درایت حل و فصل کرده و اگر توان انجام کارها را نداریم مسئولیت را به افراد توانمندتری واگذار نماییم. دکتر تندر در ادامه، از مزیت برگزاری چنین نشست‌هایی در طول سال کاری گفت و اظهار داشت: برگزاری چنین جلساتی جهت ارائه گزارش‌ها، انتقادات، پیشنهادات و نقطه نظرات می‌تواند نقاط ضعف مرکز را شناسایی و نقاط قوت را تقویت نماید و عملکرد منطقه را در جهت نیل به اهداف عالی سازمان هدایت کند. وی تاکید کرد: با برگزاری نشست‌ها و جلسات مکرر در طول سال می‌توان عملکرد تمامی واحدها را بررسی کنیم و جهت اجرای برنامه‌های کوتاه و بلندمدت، هم‌اندیشی و تبادل افکار داشته باشیم. در این نشست تمامی مسئولان واحدهای درمانی و اداری حضور داشتند و ضمن ارائه عملکرد و آمار شش ماهه نخست سال ۱۴۰۲، از مسائل و مشکلات واحدهای خود، گفتند.

آموزش نیروهای بدو استخدام؛ پژوهش‌های صورت گرفته و

## نقش سلامت روان در توسعه جامعه را تشریح کرد

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران با بیان اینکه سلامت جامعه از عوامل موثر در توسعه کشور است، اظهار داشت: سلامت جامعه دارای ابعاد متنوعی است که سلامت روان یکی از ابعاد آن است و براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت عبارتست از یک حالت فراگیر به زیستن جسمانی، روانی و اجتماعی که تنها به معنای وجود بیماری نیست.

که می‌تواند به فشارهای معمول زندگی روزمره غلبه کند و یک زندگی مستقل داشته باشد را می‌توان به عنوان یک فرد دارای سلامت روان معرفی کرد.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران با تاکید بر اینکه سلامت روان، نقش قابل توجهی در تامین سلامت فرد و جامعه دارد، گفت: هرگونه هزینه کردن در راستای تامین سلامت روان آحاد جامعه، به عنوان سرمایه‌گذاری محسوب می‌شود.

گفتنی است سازمان جهانی بهداشت ۱۰ اکتبر هر سال را روز جهانی سلامت روان نامیده؛ این روز برای اولین بار در سال ۱۹۹۲ میلادی به ابتکار فدراسیون جهانی سلامت روانی تعیین شد و سازمان جهانی بهداشت هم این مناسبت را در دهم اکتبر هر سال به رسمیت شناخت. روز جهانی سلامت روانی در هر سال موضوعی مشخص و متفاوت دارد؛ «سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست» موضوع امسال این روز است.

دکتر رضا بقائی در گفتگو با پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران ضمن تبریک هفته سلامت روان عنوان کرد: سازمان بهداشت جهانی، سلامت را در چهار بعد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی تعریف کرده و در این میان سلامت روانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا می‌تواند بر سه بعد دیگر سلامت به ویژه جسمانی اثر بگذارد.

وی ادامه داد: 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 مسئول با بیان اینکه پیشگیری از پیدایش بیماری‌های روانی و سالم کردن محیط روانی از نیازهای اولیه تامین بهداشت روانی محسوب می‌شود تصریح کرد: فردی







## ارتقاء آگاهی در زمینه مراقبت‌های شنوایی و سیستم تعادل ضروری است

هدف از نامگذاری روز جهانی ناشنوایان ارتقاء آگاهی و شناخت نسبت به مراقبت‌های شنوایی گوش و سیستم تعادل و «وزوز» گوش در سطح جهان دانسته شده است.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، در واحد شنوایی‌سنجی بیمارستان نفت تهران دو کارشناس شنوایی‌سنجی فعالیت دارند که درباره روز

ناشنوایان، انواع ناشنوایی، نقش شنوایی‌سنجی در رفع مشکلات ناشنوایان و درمان‌های لازم مطالبی کوتاه عنوان کرده‌اند که در ادامه می‌خوانید.

غربالگری نوزادان (D.A.G) ارزیابی و تشخیص و درمان به موقع شنوایی در بزرگسالان و افراد در بدو استخدام و نوزادان انجام می‌شود.

معصومه آقاجانی مسئول‌بخش شنوایی‌سنجی بیمارستان نفت تهران با بیان اینکه هدف از نامگذاری روز جهانی ناشنوایان ارتقاء آگاهی و شناخت نسبت به مراقبت‌های شنوایی گوش و سیستم تعادل و «وزوز» گوش در سطح جهان دانسته شده است گفت: امروز ۸ مهرماه روز جهانی ناشنوایان مصادف با ۳۰ سپتامبر است که شنوایی‌سنجی و شنوایی‌سنج‌ها نقش موثری در کاهش مشکلات ناشی از کم شنوایی و ناشنوایی در افراد دارند.

اقاجانی اظهار امیدواری کرد: با توجه بیشتر مسئولان در زمینه خرید و تجهیز این مرکز به دستگاه‌های ویژه سیستم تعادلی (CVNG, VHIR) و همچنین گاه‌های ویژه تست‌های الکترو فیزیولوژیک (ABR, ASSR, EGOG) این راه هموارتر شود.

به گفته وی رشته شنوایی‌سنجی بعد از جنگ جهانی دوم در آمریکا شکل گرفت و در ایران از سال ۱۳۵۲ ابتدا در دانش شهید بهشتی تاسیس شد و سپس در دیگر مراکز توسعه یافت.

در ادامه مهدی زهدی ادیولوژیست بیمارستان نفت تهران با تشریح انواع ناشنوایی گفت: اکثر ناشنوایان به دلایل ژنتیکی و مادرزادی دچار کم‌شنوایی شده و از عوامل شایع دیگر می‌توان به زردی بالا هنگام تولد از دواهای فامیلی وزن کم نوزاد تشنج زودرس بودن نوزاد و غیره اشاره کرد.

به گفته این کارشناس شنوایی‌سنجی در بیمارستان نفت تهران به دلیل استفاده از تجهیزات به روز دنیا در زمینه تست‌های شنوایی و اتاقک آکوستیک مدرن و تست‌های

وی هشدار داد: کم شنوایی در صورتی که به موقع تشخیص داده نشود فرد را دچار معلولیت‌های گفتاری و متعاقب آن معلولیت‌های اجتماعی رفتاری و حتی ذهنی می‌کند.



بدو تولد تشخیص داده شود با اقداماتی نظیر استفاده از صنعت و کاشت حلزون و متعاقب آن توانبخشی و گفتار درمانی می‌توان از معلولیت‌های گفتاری و ارتباطی جلوگیری کرد و فرد را مانند افراد نرمال روانه اجتماع کرد.

به گفته این شنوایی‌سنج بیمارستان نفت تهران، خوشبختانه در واحد ادیومتری بیمارستان نفت تهران دستگاه غربالگری شنوایی و شناسایی نوزادان کم شنوا وجود دارد. چنانچه این مرکز به دستگاه‌های ABR یا ASSR مجهز شود اقدامات تشخیصی آن نیز قابل اجرا خواهد بود.

به گفته وی دسته دیگری از افراد که دچار کم شنوایی هستند افراد سالمند هستند که در سنین بالا دچار پیرگوشی و همچنین عوارضی مانند «وزوز» گوش و غیره می‌شوند. زهدی افزود: زمانی که کم شنوایی در سالمندان به میزان قابل توجهی برسد با تشخیص پزشک متخصص گوش حلق و بینی برایشان سمعک تجویز می‌شود و اودیولوژیست متناسب با نوع و میزان کم شنوایی مشاوره لازم جهت تعیین و انتخاب سمعک مناسب را ارائه می‌نماید.

از آنجایی که استفاده از سمعک نیازمند ارزیابی‌های دوره‌ای استاندارد (شناسنامه استاندارد سمعک مصوب وزارت بهداشت) است می‌توان در صورت مجهز شدن واحد ادیومتری بیمارستان نفت به دستگاه‌های ارزیابی، این خدمات را نیز به افراد سالمند بازنشسته حتی شاغلین دچار کم شنوایی به صورت دوره‌ای ارائه کرد.

این کارشناس شنوایی‌سنجی توضیح داد: مورد دیگر از کم‌شنوایی که در صنعت نفت نیز شایع است ناشنوایی‌های شغلی هستند که خوشبختانه واحد طب صنعتی در بهداشت و درمان نفت با انجام معاینات دوره‌ای شنوایی‌سنجی برای پرسنل شاغل پرونده تشکیل داده و دائماً در حال غربالگری و شنوایی‌سنجی شاغلین است.

لازم به یادآوری است این دو کارشناس شنوایی‌سنجی معتقدند، تجهیز واحد شنوایی‌سنجی به دستگاه‌های جدید از جمله دستگاه‌های تعادلی و تست‌های الکترو فیزیولوژیک مسیر شناسایی زودهنگام ناشنوایی و درمان‌های مربوطه را تسهیل می‌کند.

ضمن اینکه این دو شنوایی‌سنج تاکید دارند سر و صدا از عوامل آسیب‌رسان به شنوایی می‌باشد که اثرات آن در مرحله اول قابل برگشت و در صورتی که فرد نکات ایمنی از جمله استفاده از گوشی‌های محافظ را رعایت نکند شنوایی وی قابل برگشت نیست، از این رو به تمام کارکنان صنعت نفت که با سر و صدا بلند سر و کار دارند توصیه می‌شود در محیط‌های پر سر و صدا، گوشی‌های محافظ استفاده کنند و معاینات دوره‌ای را کاملاً جدی بگیرند.

”

مصومه آقاجانی  
مسئول بخش  
شنوایی‌سنجی  
بیمارستان نفت تهران:  
شنوایی‌سنجی در  
بیمارستان نفت تهران به  
دلیل استفاده از تجهیزات  
به روز دنیا در زمینه  
تست‌های شنوایی و  
اتفاقی آکوستیک مدرن  
و تست‌های غربالگری  
نوزادان (E.O.E) ارزیابی و  
تشخیص و درمان به موقع  
شنوایی در بزرگسالان و  
افراد در بدو استخدام و  
نوزادان انجام می‌شود  
مهدی زهدی  
ادیولوژیست بیمارستان  
نفت تهران: وی هشدار داد:  
کم شنوایی در صورتی  
که به موقع تشخیص  
داده نشود فرد را دچار  
معلولیت‌های گفتاری و  
متعاقب آن معلولیت‌های  
اجتماعی رفتاری و حتی  
ذهنی می‌کند.

“



متخصص زنان و زایمان بهداشت و درمان صنعت نفت فارس معتقد است؛ معاینه سرطان پستان از اهمیت بالایی برخوردار است زیرا در مراحل اولیه علائم واضحی وجود ندارد و تشخیص زودهنگام سرطان سینه بیشتر در نتیجه معاینات انجام شده توسط خود بیماران امکان پذیر است.

دکتر صادقی در خصوص اهمیت تشخیص به موقع سرطان سینه، عنوان کرد: گرچه سرطان سینه به طور معمول هیچ نشانه‌ای در مراحل اولیه ایجاد نمی‌کند، کشف به موقع می‌تواند وضعیت فرد مبتلا به سرطان سینه را از قربانی به نجات‌یافته تغییر بدهد. وی گفت: در جوامعی که زنان معاینات شخصی ماهیانه‌ی سینه‌ها را جدی می‌گیرند و در مواجهه با علائم وقت را برای ملاقات با پزشک هدر نمی‌دهند سرطان در مراحل اولیه تشخیص داده می‌شود که این موضوع کار درمان را آسان‌تر می‌کند.

این پزشک متخصص درباره تشخیص سرطان سینه ابراز کرد: شروع سرطان سینه با سایر انواع سرطان متفاوت است، این بیماری که در مراحل اولیه علائم زیادی ایجاد نمی‌کند، تشخیص زودهنگام را دشوار می‌کند.

دکتر صادقی اظهار داشت: از آنجایی که این بیماری تا مراحل پیشرفته علائم واضحی از خود نشان نمی‌دهد، برای تشخیص بیماری در مراحل اولیه، لازم است زنان به طور

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، دکتر سارا صادقی در گفتگو با واحد روابط عمومی این مرکز، گفت: سرطان سینه یک بیماری است که در نتیجه تومور ایجاد می‌شود که به دلیل تغییر و تکثیر کنترل نشده یکی از گروه‌های سلولی تشکیل دهنده بافت پستان ایجاد می‌شود.

متخصص زنان و زایمان بهداشت و درمان صنعت نفت فارس در این باره، افزود: بافت سرطانی ابتدا به اطراف خود و سپس به غدد لنفاوی نزدیک سینه گسترش می‌یابد، در بیمارانی که سرطان پستان به موقع تشخیص داده نمی‌شود و درمان نمی‌شوند، سرطان به سایر اندام‌ها گسترش می‌یابد و به مرحله غیرقابل درمان می‌رود.

وی اضافه کرد: همانطور که سرطان یک بیماری واحد نیست، سرطان سینه نیز یک بیماری واحد نیست و انواع مختلفی از سرطان سینه وجود دارد و این سرطان می‌تواند در قسمت‌های مختلف سینه شروع شود.



منظم غربالگری پستان را انجام دهند.

وی افزود: این اسکن‌ها باید با معاینه فیزیکی (توسط پزشکان مجرب در پستان) سونوگرافی پستان در زنان زیر ۴۰ سال و معاینه فیزیکی سونوگرافی و ماموگرافی در زنان بالای ۴۰ سال انجام شود، در سنین ۴۰ تا ۵۰ سالگی انجام ماموگرافی هر ۲ سال یکبار و برای افراد بالای ۵۰ سال سالانه توصیه می‌شود. متخصص زنان و زایمان بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، اضافه کرد: افزودن روش تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MR) به روش‌های تشخیصی در ساختارهای پستانی با سینه متراکم و سفتی منتشر، تشخیص را آسان‌تر می‌کند، کمپین‌های آگاهی‌رسانی درباره سرطان پستان نیز بر توسعه آگاهی در مورد این بیماری و اهمیت تشخیص زودهنگام تاکید دارند. دکتر صادقی از خودآزمایی سرطان سینه نیز گفت و اظهار کرد: معاینه سرطان پستان از اهمیت بالایی برخوردار است زیرا در مراحل اولیه علائم واضحی وجود ندارد.

وی گفت: تشخیص زودهنگام سرطان سینه بیشتر در نتیجه معاینات انجام شده توسط خود بیماران امکان پذیر است، کنترل سرطان سینه که خود بیماران انجام می‌دهند، ناحیه سینه و زیر بغل را پوشش می‌دهد و به طور کلی این بررسی‌ها که باید ماهی یک بار توسط خانم‌های بالای ۲۰ سال انجام شود، زود تشخیص داده می‌شود. این پزشک متخصص توضیح داد: این کنترل‌ها باید ۴-۵ روز پس از پایان دوره قاعدگی که اثر هورمون‌ها کمتر از حد طبیعی است انجام شود. معاینه سینه را می‌توان در مقابل آینه، زیر دوش یا در حالت درازکش انجام داد، در مقابل آینه در محیطی با نور کافی لازم است اطراف و زیر سینه‌ها، نوک سینه‌ها و زیر بغل‌ها را با دست و به صورت چشمی و با بالاتنه برهنه بررسی کرد.

وی افزود: اول از همه، هر گونه ناهنجاری در اندازه، تقارن و رنگ سینه‌ها جلوی آینه. افتادگی نوک پستان؛ پوست سینه باید از زوایای مختلف بررسی شود تا مشخص شود که آیا قرمزی وجود دارد یا خیر. سپس همان مشاهده را باید با بازوهای بالا رفته انجام داد. در این مرحله باید توجه داشت که آیا تورم به خصوص زیر بغل وجود دارد یا خیر. در معاینه دستی که می‌تواند به صورت درازکش یا ایستاده انجام شود، بررسی می‌شود که آیا توده زیر سینه، نوک سینه و زیر بغل وجود دارد یا خیر.

دکتر صادقی بیان کرد: در لمس ایستاده باید از دست چپ برای سینه راست و از دست راست برای سینه چپ استفاده

شود. دور سینه و زیر بغل باید با انجام حرکات دایره‌ای با انگشت اشاره، وسط و حلقه و کمی افزایش فشار بررسی شود. در لمس انجام شده در وضعیت خوابیده به پشت، بازوی راست باید بالای سر برای کنترل سینه راست و بازوی چپ برای کنترل سینه چپ قرار گیرد. در این مرحله لازم است یک حوله یا بالش زیر شانه‌ها برای معاینه گذاشته شود. درست مانند ایستادن باید با حرکات دایره‌ای بررسی شود که آیا توده‌ای در اطراف سینه و زیر بغل وجود دارد یا خیر.

وی اضافه کرد: در عین حال، نوک پستان باید برای بررسی ترشح یا خونریزی فشرده شود. در صورت مشاهده توده یا توده در حین انجام این حرکات، مراجعه به مراکز درمانی ضروری است.

متخصص زنان و زایمان بهداشت و درمان صنعت نفت فارس در پاسخ به این سوال که «چگونه می‌توان از خود در مقابل سرطان سینه محافظت کرد؟» عنوان کرد: روش‌هایی نظیر: پرهیز از مواد سرطان‌زا مانند سیگار و الکل، تغذیه سالم و ورزش منظم، مراقبت برای حفظ وزن ایده آل، شیردهی در ۶ ماه اول برای افرادی که بچه دارند، بچه دار نشدن خیلی دیر، توجه به مصرف داروهای هورمونی و ترمیم سینه بعد از سرطان پستان؛ برای پیشگیری از سرطان سینه تا حد امکان وجود دارد. وی همچنین از عوامل غیرمرتبط با سرطان سینه گفت و اذعان داشت: عواملی نظیر استفاده از ضد تعریق، پوشیدن سوتین زیر سیمی، سقط جنین، داشتن تغییرات فیبروکیستیک سینه (بافت سینه متراکم با کیست‌های خوش خیم)، حاملگی چند قلو، قهوه و کافئین و استفاده از رنگ مو؛ این موارد بر خطر ابتلا به سرطان سینه تأثیری ندارند.

دکتر صادقی در پایان در خصوص درمان سرطان سینه، گفت: بسته به مرحله بیماری، ویژگی‌های بیمار و سلامت عمومی، گزینه‌های درمانی ممکن است شامل یک یا چند مورد باشد: جراحی، پرتودرمانی، هورمون درمانی، شیمی‌درمانی یا درمان هدفمند

به گفته وی، درمان سرطان سینه می‌تواند به روش‌های موضعی و عمومی صورت گیرد، از درمان‌های موضعی می‌توان به جراحی و پرتو درمانی اشاره کرد و از درمان‌های عمومی می‌توان به هورمون درمانی، شیمی‌درمانی، درمان بیولوژیک اشاره کرد، در برخی موارد نیز از هر دو روش استفاده می‌شود، از رایج‌ترین شیوه‌های درمان جراحی می‌باشد که در آن یا توده سرطانی یا کل بافت پستان برداشته می‌شود.



## نقش اساسی زنان در سلامت روان خانواده

یک زن توانا خود را مسئول زندگی خود دانسته و خود را می‌شناسد و به ارزش‌های خود واقف است و بر اساس آن ارزش‌ها هدف‌های زندگی خود را تعیین می‌کند.

### ❖ نقش اساسی زن در سلامت روان خانواده

جدا از این که خانم‌ها نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند، پرورش دهنده نسل‌های آینده یعنی همه افراد جامعه هستند، بنابراین سلامت روان آن‌ها چه بر جامعه و چه در خانواده اهمیت دارد و عواملی که منجر به اختلال در سلامت روان آن‌ها شود باید بررسی و رفع گردد، زیرا سلامت روان آن‌ها از الویت‌های اساسی در سلامت جامعه به حساب می‌آید و عوامل موجود می‌تواند تاثیر بسیاری در طی دوره‌های زندگی آن‌ها داشته باشد. در واقع سلامت روان، یعنی احساس رضایت کامل روانی و فقدان بیماری و ناراحتی‌های روانی.

### ❖ افسردگی و سلامت روان خانواده

افسردگی، یک بیماری روانی شایع در میان زن‌ها است که منجر به مختل شدن سلامت روان خانم‌ها می‌شود. زنی که افسرده باشد نمی‌تواند وظایف خود را در خانواده به خوبی ایفا کند و تاثیر نامطلوبی بر همسر و فرزندان خود می‌گذارد. این که دلایل ایجاد افسردگی در زن‌ها چیست، پاسخ‌های زیادی دارد که خانه داری، فقر، خشونت‌های خانگی و نداشتن احترام در خانه، کمبود و فقدان نقش‌های اجتماعی، کمبود روابط اجتماعی موثر، برخوردار نبودن از حمایت اجتماعی و ناامیدی و درماندگی می‌تواند از مهم‌ترین آن‌ها باشد. همچنین زنانی که مادر می‌شوند به دلیل نقش‌های جنسیتی که با ورود فرزند به خانواده بر عهده آن‌ها قرار می‌گیرد، اغلب دچار افسردگی می‌شوند. با توجه به این که گفتیم زنان نقش زیادی در سلامت خانواده دارند، کمک به آن‌ها در غلبه بر افسردگی می‌تواند به سلامت خانواده کمک کند.

### ❖ توانمندی بانوان و سلامت روان خانواده

یک زن توانا خود را مسئول زندگی خود دانسته و خود را می‌شناسد و به ارزش‌های خود واقف است و بر اساس آن ارزش‌ها هدف‌های زندگی خود را تعیین می‌کند. این زن‌ها دارای عزت نفس و اعتماد بنفس بوده و توانایی‌های خود را به طور کامل می‌شناسد و در راه رسیدن به اهداف خود، از توانایی‌های خود استفاده می‌کنند، آن‌ها کنترل زندگی خود را در خانه و خارج از خانه بر عهده گرفته و در این مسیر از همراهی همسر خود برخوردار خواهد بود. زنان توانمند از سلامت روانی خوبی برخوردار بوده و خانواده‌های آن‌ها نیز به لحاظ روانی از سلامتی کاملی برخوردار هستند.

هوش اجتماعی زنان چه نقشی در زندگی آن‌ها ایفا می‌کند؟

### ❖ ویژگی زنان با هوش اجتماعی بالا

به خاطر نقش‌های اساسی زن‌ها در خانواده و جامعه، انتظارهایی که از آن‌ها می‌رود، زیاد بوده و این امر فشارهای جسمی و روانی زیادی به خانم‌ها وارد می‌کند. از طرفی با توجه به این که زن‌ها از لحاظ احساسی حساس‌تر هستند، آسیب‌پذیری آن‌ها نیز بیشتر است. حال که اهمیت سلامت روانی زنان را بر سلامت روان خانواده‌های آن‌ها می‌دانیم، شایسته است که برای ایجاد و حفظ آن تدابیر لازم را فراهم نماییم. از جمله کارهایی که در این زمینه می‌توان انجام داد، ایجاد فضای عدالت جنسیتی در جامعه و خانواده، آموزش و ایجاد آگاهی زنان و جامعه، ایجاد راه کارهایی برای توانمندی بانوان، تقویت و حمایت از توانمندی‌ها و مهارت‌های خانم‌ها، مشارکت زنان در مسائل اجتماعی، سیاسی و فرهنگی، ایجاد اشتغال برای خانم‌ها است.



## خودمراقبتی از ارکان سلامت روان است

خودمراقبتی شامل اقدامات و رفتارهایی اکتسابی آگاهانه و هدفدار است که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا سالم‌تر بمانند.

سلامت روان پرسنل و خانواده‌های تحت پوشش، از توجه ویژه‌ای برخوردار است و با خدمات آموزش و درمان تخصصی به افزایش سواد سلامت روان و بهبود کیفیت سلامت روان پرسنل کمک می‌شود.

این روانشناس گفت: در صنعت نفت تهران نیز، خدمات تخصصی در بیمارستان نفت تهران و درمانگاه‌های خانواده ارائه می‌شود که در این خصوص، بخش روانپزشکی کلینیک اعصاب و روان و دو بخش بستری اعصاب زنان و مردان و واحد کاردرمانی را در برمی‌گیرد.

به گفته وی، چهار روانپزشک و چهار روانشناس به صورت روزانه در زمینه درمان اختلالات روانپزشکی، زوج درمانی، اختلالات خلقی، مهارت‌های فرزند پروری، خانواده درمانی کودک و نوجوان به صورت تخصصی خدمات ارائه می‌دهند. به گفته عضو شورای تخصصی سلامت روان، به طور متوسط ماهانه ۹۰۰ نفر مراجعه‌کننده به کلینیک اعصاب و روان رجوع و خدمات سلامت روان دریافت می‌کنند. همچنین بر اساس برنامه‌های عملیاتی تدوین شده در شورای تخصصی سلامت روان، جهت افزایش سواد سلامت روان کارکنان و خانواده‌ها فعالیت‌های آموزشی به صورت سخنرانی، وبینار، پمفلت، پادکست و غیره صورت می‌گیرد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، سمیه سروش دکترای تخصصی روانشناسی و عضو شورای تخصصی سلامت روان به مناسبت هفته سلامت روان گفت: خودمراقبتی در قاعده هرم سلامت روان است و منجر به افزایش سواد سلامت روان می‌شود. بدین معنی که فرد به روان به عنوان یکی از ابعاد مهم توجه داشته و آسیب‌های خطر سلامت روان، علل و انواع اختلالات روانپزشکی را می‌شناسد و نسبت به کمک‌های حرفه‌ای آگاهی داشته و نگرش شناسایی و درمان به موقع را پیدا می‌کند.

وی افزود: خودمراقبتی به معنی توجه به عناصر و ابعاد متعدد مانند توجه و مراقبت از افکار، احساسات و رفتارها و عملکرد فرد است. به گفته سروش، پژوهش‌ها نشان داده است اقدامات کوچک مراقبت از خود، در بهبود کیفیت زندگی روزمره نقش بسزایی دارد؛ از جمله نظم در خواب، توجه به تغذیه سالم، ورزش منظم روزانه، انجام فعالیت‌های آرامبخش مانند مدیتیشن و ریلکسیشن، برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های روزمره، ارتباط اجتماعی سالم، طبیعت گردی، حفظ تعادل میان کار و خانواده و انجام فعالیت‌های مفرح است. وی تاکید کرد: در بهداشت و درمان صنعت نفت،



## سلامتی قلبی قابل دستیابی و کنترل است

رئیس بخش قلب بیمارستان نفت تهران گفت: غیر از موارد ژنتیکی، بسیاری از بیماری‌های قلبی با سبک زندگی سالم، ورزش منظم و تغذیه صحیح قابل پیشگیری و کنترل است.



از ابتلای فرد به بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند داشتن فعالیت ورزشی روزانه منظم است که سی تا چهل و پنج دقیقه ورزش هوازی در روز و پنج بار در هفته را شامل می‌شود.

همچنین رژیم غذایی سالم است که در این زمینه استفاده از میوه و سبزیجات تازه و استفاده از غذاهای دریایی بویژه ماهی و کاهش مصرف گوشت قرمز توصیه می‌شود.

این فوق تخصص اینترونشنال کاردیولوژی تاکید کرد: رژیم غنی از سبزیجات، میوه جات و حبوبات رژیم غذایی مناسب است و ورزش‌هایی مثل دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی در حد پنج بار در هفته در صورتی که به طور منظم انجام شود در پیشگیری از بیماری قلبی بسیار موثر است.

به گفته این متخصص قلب و عروق اگر با رعایت کلیه موارد مربوط به سلامتی قلب، فرد دچار بیماری قلبی عروقی شود و علائمی چون تنگی نفس فعالیتی، درد سینه فعالیتی، خستگی زودرس در فعالیت‌ها داشته باشد باید هرچه سریع به پزشک متخصص قلب مراجعه کند

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، دکترمهرداد اسماعیلی متخصص قلب و عروق و فلوشیپ اینترونشنال کاردیولوژی درآستانه روز جهانی قلب در روز ۷ مهرماه در گفت و گویی به عوامل بیماری‌های قلبی و امکانات بیمارستان نفت تهران برای درمان بیماری‌های قلبی و عروقی اشاره کرد.

وی درمورد فاکتورهای خطر بیماری‌های قلبی توضیح داد: فاکتورهای خطر اصلی برای تهدید سلامت قلب، شامل دیابت، فشارخون بالا، مصرف سیگار و سابقه بیماری قلبی و عروقی در افراد درجه یک خانواده است که برخی از این فاکتورهای مثل ژنتیک و سابقه فامیلی قابل تغییر نیست و افراد باید احتیاط‌های بیشتری داشته باشند و بررسی و چکاب منظم و دوره ای انجام شود تا مشکلات قلبی آنها زودتر شناخته شود و دچار حوادث قلبی نشوند.

اسماعیلی با بیان اینکه: سیگار از عواملی است که برای سلامت فرد مضر است باید کاملاً قطع شود و چربی خون و فشارخون باید دوره ای کنترل شود و با دارو تنظیم شوند افزود: از اقداماتی که به کنترل و پیشگیری

اگر لازم باشد به صورت مشترک با همکاری همکاران اینروشنیست و یا به تنهایی توسط همکاران جراح عروق انجام می‌شود.

این متخصص قلب و عروق گفت: از لحاظ اقدامات تشخیصی تصویربرداری داخل عروقی دستگاه OCT در بیمارستان موجود است که در شمار جدیدترین دستگاه‌ها است و در این بیمارستان اعمال جراحی که مشترک با جراحان قلب مثل تاوی و اعمال جراحی عروق مثل «اوار» و «توار» به تعداد قابل توجه انجام شده است و دو مورد عمل تاوی نیز انجام شده و تقریباً درصد عمده‌ای از اعمال جراحی تشخیصی و درمانی در بیمارستان نفت تهران انجام می‌شود و مراجعین از بخش قلب رضایتمندی قابل قبولی دارند.

دکتر اسماعیلی تاکید کرد: در دوران کرونا نیز انجام آنژیوپلاستی‌های پرایمری در بیمارانی که با آنفارکتوس حاد قلبی به بیمارستان مراجعه کردند به خوبی پوشش داده شد و در هر ساعت از شبانه روز که فرد با آنفارکتوس به بیمارستان مراجعه می‌کرد در کمتر از تایم طلایی تعیین شده برای وی عمل آنژیوپلاستی انجام شد که برای بیمار بسیار ارزش حیاتی داشت.

و تحت بررسی و مراقبت و تست‌های تشخیصی قلب و عروق برای فرد انجام شود.

در صورت وجود مشکلات مهم در تست‌های تشخیصی اولیه، اقدامات تشخیصی تهاجمی مثل آنژیوگرافی نیز برای بیمار انجام می‌شود تا مشکل بیمار تشخیص داده شود و درمان لازم برای وی شروع شود.

وی درمورد امکانات بیمارستان نفت تهران برای درمان بیماری‌های قلبی مراجعین گفت: اقداماتی که در بیمارستان نفت تهران قابل انجام است و تعداد بسیار کمی از بیماران نیاز به اعزام به مراکز دیگر دارند.

تقریباً بالای ۹۵ درصد اعمال پیچیده قلب و عروقی چه از لحاظ اینترونشن و چه جراحی قلب در بیمارستان نفت تهران قابل انجام است و تعداد بسیار کمی از بیماران نیاز به اعزام به مراکز دیگر دارند.

رئیس بخش قلب بیمارستان نفت تهران گفت: آمارماهانه خدمات به بیماران در بخش آنژیوگرافی حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ بیمار در ماه است در آنژیوگرافی تمام پروسیجرهای عروقی اعم از عروق قلب، مغز، اندام‌ها چه از لحاظ تشخیصی و چه درمانی انجام می‌شود.

دکتر اسماعیلی توضیح داد: برای بیمارانی که نیاز به اقدامات درمانی و جراحی قلب دارند نیز امکانات لازم از جمله ICU چهارتخت خوابه جراحی قلب کاملاً فعال است و بیش از ۹۵ درصد جراحی‌های قلب و عروق در بخش جراحی انجام می‌شود و در موارد نادری بیمار به بیمارستان‌های مراکز دانشگاهی اعزام می‌شوند. این

متخصص قلب و عروق وجود دو بخش CCU و یک

بخش POSTCCU برای بیماران قلبی که با

سیستم‌های مانیتورینگ پیشرفته به روز و در

بخش جراحی قلب را از امکانات بستری

بیماران قلبی عنوان کرد.

به گفته وی تمام پروسیجرهای

مربوط به انواع اقسام آریتمی‌های

قلبی شامل، «Ablation» گذاشتن

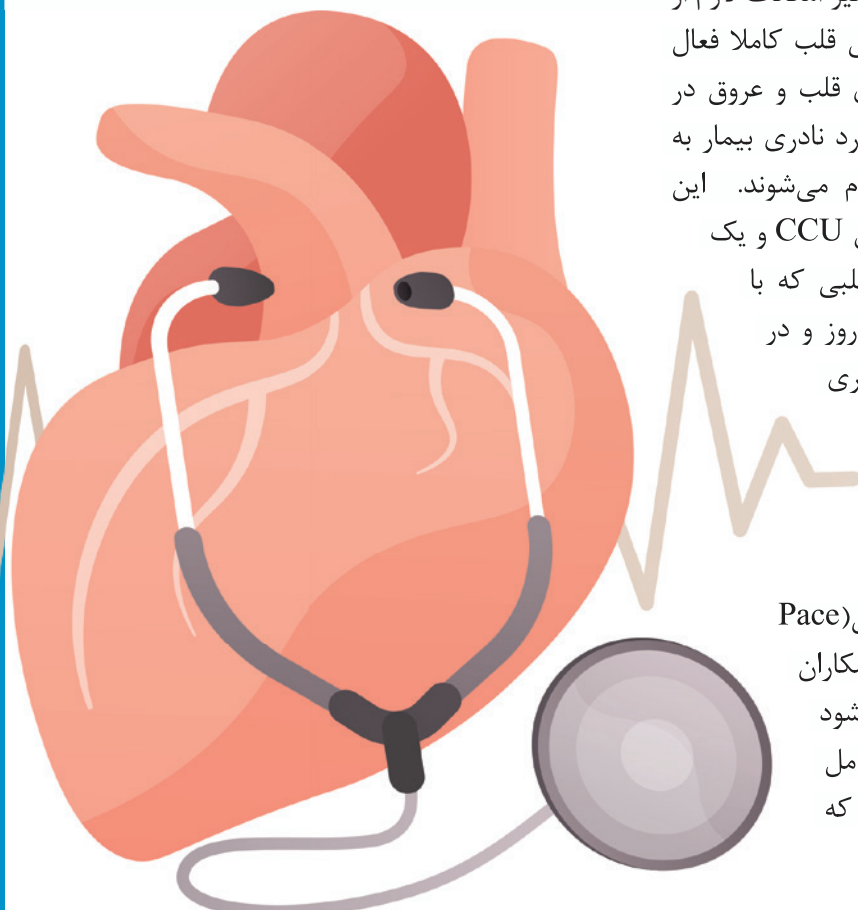
«CRT»، «ICD» و ضربان ساز دائمی (Pace

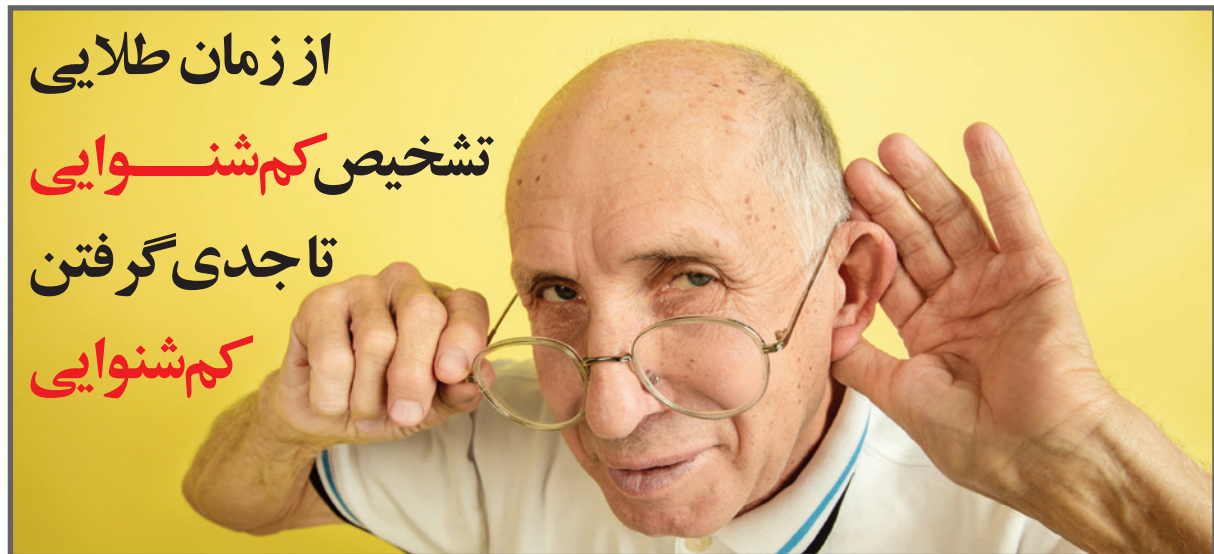
maker) در بیماران قلبی توسط همکاران

متخصص الکتروفیزیولوژی انجام می‌شود

و اعمال جراحی عروقی غیر قلبی شامل

آئورت و اندام‌های تحتانی است که





## از زمان طلایی تشخیص کم شنوایی تا جدی گرفتن کم شنوایی

کارشناس شنوایی سنجی بیمارستان نفت اهواز می‌گوید باید مسائلی نظیر کم شنوایی در افراد به خصوص کودکان جدی گرفته شود؛ چرا که تشخیص و مداخله زود هنگام در مواردی نظیر کم شنوایی برای کاهش عواقب آن بسیار اهمیت دارد.

### ❖ قبل از ۶ ماهگی؛ زمان طلایی کم شنوایی

وی در ادامه گفت: خوشبختانه با وجود تست‌های غربالگری بدو تولد، از زمان تولد نوزادان شنوایی آنها بررسی می‌شود و در صورت وجود کم‌شنوایی و یا نگرفتن پاسخ مناسب، به فاصله یک ماه مجدداً بررسی انجام می‌شود و پس از اطمینان از وجود کم‌شنوایی برنامه درمانی برای نوزاد آغاز می‌شود. طاهری لرکی تصریح کرد: در صورت عدم پیگیری و همکاری مناسب والدین زمان طلایی رشد صحیح گفتار و زبان از دست رفته و نتیجه لازم به دست نخواهد آمد.

### ❖ عمده علل کم‌شنوایی

وی ضربه و آسیب به گوش داخلی، آسیب گوش میانی و پرده گوش، عفونت گوش، رشد غیرطبیعی استخوان، برخی تومورها، افزایش سن، بیماری‌های متابولیک مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و برخی داروها را عمده علل کم شنوایی برشمرد.

این کارشناس شنوایی سنجی در خصوص تاثیر استفاده از وسایل ارتباطی مانند تلفن همراه بر جنین و شنوایی عنوان کرد: استفاده مکرر از تلفن همراه خطر آسیب رساندن به مغز جنین را افزایش می‌دهد. هنگام رشد جنین در شکم مادر سلول‌های عصبی در حال شکل‌گیری هستند، اشعه‌های ایجاد شده توسط موبایل خصوصاً اشعه الکترومغناطیس بر رشد سلول‌های عصبی جنین تاثیر منفی می‌گذارد بخصوص تا هفته ۱۵ بارداری استفاده از تلفن همراه را باید محدود کرد. طاهری لرکی در ادامه افزود: بنا بر تحقیقات انجام شده

شیدا طاهری لرکی به مناسبت روز جهانی شنوایی‌شناسی در گفتگو با روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز با بیان اینکه دوران طلایی تشخیص مشکلات شنوایی و پیشگیری از ناشنوایی کودکان، سن زیر ۶ ماه می‌باشد اظهار داشت: تشخیص به موقع تنها بخشی از درمان است و پس از آن مداخلات درمانی به موقع نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در اصلاح حس شنوایی کودک دارد. متأسفانه به علت انکار ناشنوایی کودک توسط والدین ممکن است روند درمان طولانی شده و موجب صدمات جبران‌ناپذیر شنوایی و گفتار کودک شود.

وی در خصوص اهمیت تشخیص و درمان بموقع کم شنوایی در نوزادان عنوان کرد: توانایی شنوایی به کودک کمک می‌کند تا مهارت‌های گفتاری و زبانی خود را ارتقا دهد. بسیار مهم است که مطمئن شوید که کم‌شنوایی کودک به طور مناسب درمان می‌شود چون عدم درمان مناسب کم شنوایی علاوه بر مشکلات گفتاری و زبانی موجب مشکلات احساسی، اجتماعی و تحصیلی خواهد شد.

### ❖ غربالگری شنوایی سنجی نوزادان موجب کاهش

#### ناشنوایی می‌شود

کارشناس شنوایی سنجی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز گفت: به والدین توصیه می‌شود به منظور تشخیص شنوایی نوزادان از ابتدای تولد، غربالگری شنوایی سنجی شوند تا در صورت بروز هر گونه مشکل درمان آغاز شود.



بالاتر مشاهده می‌شود. البته ژنتیک، قرارگیری در معرض آلودگی‌های صوتی هم از دیگر عوامل موثر بر ایجاد پیرگوشی است. از هر ۳ بزرگسال بالای ۶۵ سال یک نفر دچار پیرگوشی است. درمان پیرگوشی با سمعک میسر است.

### ❖ بیش از ۵۰ درصد موارد کم شنوایی و ناشنوایی قابل پیشگیری است

وی افزود: بیش از ۵۰ درصد موارد کم‌شنوایی و ناشنوایی در بزرگسالان و ۶۰ درصد در کودکان قابل پیشگیری است. طاهری لرکی بیان کرد: غربالگری شنوایی در نوزادان، واکسیناسیون عمومی در مورد بیماری‌های عفونی موثر بر شنوایی مانند اوریون، سرخچه و سرخک، معاینات دوره‌ای بزرگسالان شاغل در محیط پر سر و صدا، چکاپ دوره‌ای شنوایی کودکان بخصوص در موارد آلرژی یا عفونت مکرر گوش، جدی‌تر گرفتن موارد ژنتیک مرتبط با شنوایی، جلوگیری جدی از آلاینده‌های صوتی در محیط‌های شهری و روستایی، کنترل آلاینده‌های صوتی در محیط‌های صنعتی، تجویز محافظ شنوایی مناسب و اجبار به استفاده در محیط پر سر و صدا از جمله اقدامات لازم در جهت پیشگیری از کم شنوایی می‌باشند.

### ❖ خطر کم‌شنوایی در محیط‌های صنعتی

طاهری لرکی همچنین به تاثیرگذاری کار در صنعت نفت بر روی شنوایی پرداخت و گفت: کار در صنعت نفت مانند بیشتر صنایع دیگر مستلزم حضور در محیط‌های پر سر و صدا با نویز بیش از حد مجاز می‌باشد.

### ❖ راه‌های پیشگیری از کم‌شنوایی

وی با بیان اینکه جهت پیشگیری از کاهش شنوایی ناشی از کار باید تدابیر خاصی اندیشیده شود گفت: استفاده اجباری از محافظ شنوایی مناسب، آزمایشات دوره‌ای، جابجا کردن افراد در معرض خطر کم شنوایی، ایزوله کردن دستگاه‌های پر سر و صدا و ایجاد اتاقک اپراتور، صداسنجی و حضور مداوم مهندسان بهداشت حرفه‌ای و ایمنی از جمله این تدابیر است.

گفتنی است نامگذاری دهم اکتبر مصادف با هجدهم مهر به عنوان روز جهانی شنوایی‌شناسی (ادیولوژیست) Audiologist برای اولین بار توسط رئیس انجمن شنوایی‌شناسی و گفتار درمانی ترکیه پروفیسور Ozlem Konukseven پیشنهاد شد که با استقبال ۳۳ کشور مواجه گردید.

استفاده از گوشی موبایل بیش از ۶۰ دقیقه در روز موجب افت شنوایی فرکانس‌های بالا، تخریب عصبی سیستم شنوایی و افزایش شاخص مرگ سلولی می‌شود. علاوه بر آن سردرد، گوش درد، گردن درد، وزوز گوش، درد و سوزش انگشتان، بی‌قراری، خستگی، مشکلات چشمی، بی‌نظمی خواب و افزایش فشار خون نیز ارتباط معناداری با استفاده از گوشی تلفن همراه دارد. وی همچنین توضیحاتی در خصوص زمان شکل‌گیری سیستم شنوایی ارائه نمود و گفت: تکامل سیستم شنوایی از هفته ششم بارداری آغاز می‌شود، از حدود هفته ۱۶ تا ۱۸ بارداری جنین می‌تواند بعضی صداها را بشنود و از هفته ۲۴ رشد و تکامل سیستم شنوایی به انتها رسیده و جنین می‌تواند نسبت به صداهایی که می‌شنود واکنش نشان دهد.

### ❖ شایع‌ترین علت مراجعه کودکان و بزرگسالان به مراکز شنوایی‌سنجی

کارشناس شنوایی‌سنجی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز درباره شایع‌ترین علت مراجعه کودکان و بزرگسالان به مراکز شنوایی‌سنجی یا مراکز درمان شنوایی گفت: کودکان به دلیل آناتومی بدنشان بیشتر در معرض عفونت گوش میانی (اوتیت مدیا) هستند که می‌تواند شایع‌ترین دلیل مراجعه کودکان به مراکز شنوایی‌سنجی باشد. همچنین بزرگی لوزه سوم و آلرژی هم دلایل بعدی مراجعه به کلینیک‌های شنوایی هستند. در بزرگسالی کم‌شنوایی‌های ناشی از سن، افت شنوایی ناشی از کار، عفونت‌های مزمن گوش موجب مراجعه به کلینیک‌های شنوایی می‌شود. طاهری لرکی عدم توانایی ارتباط کلامی، عدم رشد کافی گفتار و زبان، انزوا، افسردگی و حتی آلزایمر را از مهمترین مشکلاتی برشمرد که ناشنوایان به شدت با آن دست به‌گریبان هستند.

### ❖ پیرگوشی را جدی بگیریم

پیرگوشی از دیگر مباحثی بود که کارشناس شنوایی‌سنجی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز به آن پرداخت و گفت: پیرگوشی به روند کاهش تدریجی شنوایی در هر دو گوش با بالا رفتن سن گفته می‌شود، این مشکل یک کاهش شنوایی حسی عصبی وابسته به سن و برگشت‌ناپذیر است که ناشی از تحلیل رفتن حلزون گوش یا ساختارهای مرتبط با آن در گوش داخلی و اعصاب شنوایی است. طاهری لرکی ادامه داد: پیرگوشی در ابتدا در فرکانس‌های



## تقدیر از شاغلین حوزه هوشبری بیمارستان نفت گچساران

مدیران بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران به مناسبت شانزدهم اکتبر روز جهانی بیهوشی با حضور در بخش اتاق عمل بیمارستان نفت از شاغلین حوزه هوشبری در این مرکز درمانی تقدیر کردند.

### ❖ افزایش ۸۸ درصدی اعمال جراحی در بیمارستان نفت گچساران

مژگان قیصری مسئول اتاق عمل بیمارستان نفت گچساران در حاشیه این بازدید عنوان کرد: تعداد اعمال جراحی ۶ ماهه نخست امسال این مرکز درمانی نسبت به مدت مشابه پارسال ۸۸ درصد رشد داشته است.

وی اظهار داشت: در مدت مذکور حدود ۳۹۰ عمل انجام شده است که این رقم نسبت به ۲۰۷ عمل پارسال در همین بازه زمانی، ۸۸ درصد رشد یافته است.

وی با بیان اینکه هم اکنون ۳ اتاق عمل فعال و در حال خدمت‌رسانی به افراد تحت پوشش می‌باشد یادآور شد: در سال گذشته ۵۶۳ عمل جراحی در این مرکز درمانی ثبت شده است. قیصری با اعلام اینکه حدود ۶۰ درصد این اعمال جنرال و ۴۰ درصد سرپایی بوده است تصریح کرد: بیشترین عمل‌ها به ترتیب مربوط به جراحی عمومی، چشم و اورولوژی است. قیصری در ادامه گفت: هم اینک ۳ متخصص بیهوشی و ۴ تکنسین در بخش اتاق عمل بیمارستان نفت گچساران فعالیت می‌کنند.

وی با بیان اینکه روزهای فعالیت بخش اتاق عمل بیمارستان بعثت صنعت نفت گچساران از شنبه تا چهارشنبه می‌باشد

افزود: بخش اتاق عمل همچنین در روزهای پنج‌شنبه و جمعه به صورت آماده باش فعالیت دارد.

### ❖ تجهیز بیمارستان نفت گچساران به میکروسکوپ چشمی

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران گفت: اتاق عمل بیمارستان نفت با خرید یک دستگاه پیشرفته میکروسکوپ چشمی به روز شد.

دکتر رضا بقائی بیان کرد: با بهره‌گیری از این میکروسکوپ چشمی جراحی امکان اعمال جراحی پیشرفته چشم اعم از جراحی فیکو (آب‌مروارید)، تزریق داخل چشمی برای بیماران دیابتی با دقت و کیفیت بالاتری در این مرکز فراهم شد. وی ادامه داد: این دستگاه در اتاق عمل بیمارستان نفت گچساران نصب و آماده پذیرش بیماران است.

### ❖ عمل زیبایی بینی در بیمارستان نفت انجام می‌شود

وی همچنین عنوان کرد: از ماه گذشته انجام عمل زیبایی بینی در بیمارستان نفت گچساران امکان‌پذیر شده است. گفتنی است در زمان حاضر بیش از ۱۶ هزار نفر تحت پوشش بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران قرار دارند.

## نشست هم‌اندیشی روسای روابط کار و مددکاری صنایع نفت منطقه اصفهان

نشست هم‌اندیشی روسای روابط کار و مددکاری صنایع نفت منطقه اصفهان با رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت این منطقه برگزار شد.



پرداخت غرامت حادثه و یا مصاحبه و تکمیل فرم برای انتقال افراد محدود نمی‌شود ادامه داد: بهداشت و درمان همواره آماده همکاری و تعامل با شما کارشناسان محترم این حوزه می‌باشد تا انشالله همه با هم در جهت تقویت واحد مذکور قدم برداریم. در ادامه این جلسه آقای مرادیان زاده از پیشکسوتان این رشته نیز به اهمیت موضوع بالا بردن آگاهی و شناخت جنبه‌های مختلف زندگی و کار اشاره داشت و اضافه کرد آموزش و به ویژه آموزش مهارت‌های زندگی در قشر کارکنان جوانتر به صورت مستمر در کنار آموزش‌های حرفه‌ای می‌تواند شادابی بیشتر را در سازمان ایجاد نماید.

این بازنشسته محترم با بیان اینکه بازنشستگان به عنوان چرخ تکمیلی منابع انسانی هستند، به اهمیت آموزش قبل از بازنشستگی و ادامه آن بعد از بازنشستگی توسط صندوق و کانون‌ها اشاره کرد و گفت: این آموزش‌ها موجب خواهد شد که بسیاری از چالش‌ها و نگرانی‌های پرسنل و خانواده‌های آنها کاهش پیدا کند. در پایان تمام کارشناسان این حوزه با تاکید بر این نکته که واحدهای روابط کار و مددکاری شبکه‌های ارتباطی بین مدیران، کارکنان و شرکت‌ها می‌باشند، متفق القول بودند که برگزاری اینگونه جلسات و بررسی چالش‌ها، به تقویت رویکردهای مشارکتی منجر شده و با استفاده از ظرفیت و توانمندی‌های مختلف می‌توان به یکپارچگی و تعامل مستمر برای ارائه خدمت بهینه به جمعیت تحت پوشش دست یافت. تشکیل کارگروه مددکاران برای برنامه‌ریزی‌ها و ارتباط مستمر در آینده با یکدیگر هم از نتایج این هم‌اندیشی بود.

به گزارش واحد روابط عمومی به مناسبت هفته سلامت روان، با دعوت رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت اصفهان از روسای واحدهای روابط کار و مددکاری صنایع نفت منطقه جلسه‌ای با هدف هم‌اندیشی، تعامل و همکاری بین این واحدها در تاریخ ۲۲ مهرماه در سالن کنفرانس توحید برگزار گردید.

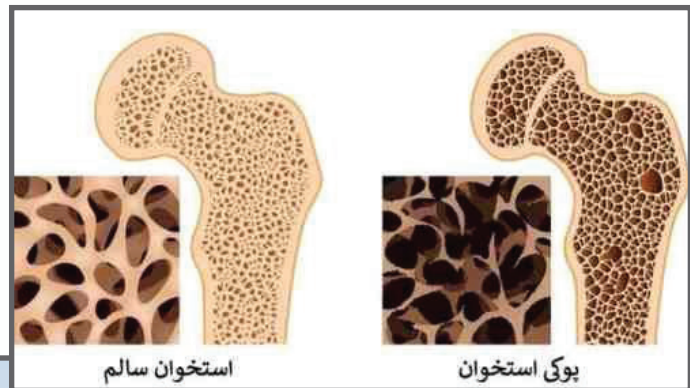
در این جلسه که به مدت سه ساعت به طول انجامید ابتدا دکتر شیرانی سخنانی را در رابطه هفته سلامت روان و هدف از برگزاری این نشست بیان کرد و در ادامه تمام کارشناسان شرکت‌کننده فعالیت‌ها، تجارب و مسائل و مشکلات و همچنین درخواست و تقاضاهای خود را از بهداشت و درمان مطرح کردند. دکتر شیرانی در ابتدا ضمن خیر مقدم و تشکر از حضور شرکت‌کنندگان گفت: ما از دور شاهد فعالیت‌های خوب شما هستیم و این زحمات شما در رفع مشکل کارکنان بسیار موثر و موجب افزایش اثر بخشی در مجموعه کاری می‌گردد.

رئیس بهداشت و درمان منطقه اصفهان اظهار امیدواری کرد که در این جلسه بتوان با بحث و گفتگو برای حل مشکلات قدمی برداریم ادامه داد: ما در صدد شنیدن تجربیات و پیشنهادات شما به عنوان بازوی توانمند مدیریت منابع انسانی هستیم، تا با کمک هم در جهت تنظیم روابط بین کارکنان، بهبود محیط و شرایط کار برای حفظ و ارتقاء سلامت جسمی و روانی کارکنان تأثیرات مثبتی داشته باشیم.

این مسئول با اشاره به هفته سلامت روان و شعار پنجمین روز آن «نقش امید در سلامت روان» بیان کرد: امید و افسردگی بخش مهمی در سلامت روان است. در شرایط محیط کار اضطراب و افسردگی کیفیت و کمیت کار را کاهش می‌دهد، زیرا وجود یک فرد افسرده در یک جمع کوچک نه تنها روی بهره‌وری و اثربخشی کار خود فرد بلکه روی دیگران نیز تأثیرات منفی می‌گذارد. لذا چنانچه در مراجعات و یا مشاهدات خود با این افراد مواجه شدید حتما جهت مشاوره و یا درمان به سطوح بالاتر اقدامات لازم را برای ارجاع انجام دهید.

دکتر شیرانی در پایان با بیان اینکه حوزه فعالیت واحد روابط کار و مددکاری خیلی گسترده است و صرفاً به تهیه گزارش برای





# پوکی استخوان چیست؟

استئوپروز یک بیماری خاموش است که طی آن تراکم استخوان‌ها کاهش پیدا می‌کنند و در نهایت باعث افزایش ریسک شکستگی استخوان‌ها می‌شود.

## ■ دکتر زینب باقری

پزشک عمومی پزشکی خانواده، بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق

آن در استخوان‌ها می‌شود اما وقتی بی‌تحرک باشیم کلسیم کمتر جذب می‌شود. مصرف زیاد نمک در غذاها و تنقلات شور دفع ادراری کلسیم را افزایش می‌دهد که این امر در کاهش تراکم استخوانی بسیار موثر است. می‌توان با انتخاب سبک زندگی سالم و حذف تدریجی تنقلات شور و غذاهای فست‌فودی از سبد غذایی از بسیاری بیماری‌ها همچون پوکی استخوان جلوگیری کرد. در واقع برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان باید رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین D و کلسیم داشته باشیم و همچنین فعالیت بدنی و ورزش را فراموش نکنیم.

کلسیم یک ماده معدنی ضروری برای سلامت استخوان‌ها است. کلسیم را می‌توان از منابع غذایی زیر به دست آورد: لبنیات، سبزیجات با برگ سبز مانند انواع کلم، ماهی قزل‌آلا و ماهی سالمون و غلات غنی شده.

همچنین برای جذب کلسیم باید ویتامین D را به‌طور منظم مصرف کنید.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمال‌شرق، دکتر زینب باقری پزشک عمومی، پزشک خانواده در بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق در روز پوکی استخوان بیان کرد:

۲۰ اکتبر (۲۸ مهرماه) روز جهانی پوکی استخوان نامیده شده و هدف از نامگذاری این روز افزایش آگاهی جهانی در مورد پیشگیری، تشخیص و درمان پوکی استخوان و بیماری‌های مزمن استخوان است. استئوپروز یا پوکی استخوان بیماری است که به دنبال آن تراکم و کیفیت استخوان کاهش پیدا می‌کند و باعث افزایش خطر شکستگی استخوان‌ها می‌شود. استئوپروز بعنوان یک بیماری خاموش تلقی می‌شود که طی آن تراکم استخوان‌ها بدون هیچ علامتی کاهش پیدا می‌کنند و در نهایت باعث شکستگی استخوان‌ها می‌شود بی‌تحرکی و عدم فعالیت‌های منظم ورزشی خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد.

فعالیت بدنی سبب جذب کلسیم از روده‌ها و قرار گرفتن

## ماه سپتامبر، ماه جهانی آلزایمر

ماه جهانی آلزایمر کمپینی بین المللی توسط انجمن بین المللی آلزایمر است که هر سپتامبر به منظور افزایش آگاهی و به چالش کشیدن تابوی صحبت پیرامون زوال عقل انجام می‌شود. ماه جهانی آلزایمر از سال ۲۰۱۲ تعیین و اعلام عمومی شد.

### دکتر فهیمه یونسیان

پزشک خانواده بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور

مرور به صورت شدیدتر بروز می‌یابند. با تشدید علائم اولیه بیماری به وضوح قابل تشخیص می‌شود. مشکلات زبانی و گفتاری بروز کرده و بیمار در جایگزین کردن کلمات و مهارت‌های کلامی و نوشتاری دچار مشکل می‌گردد.

در این مراحل مشکلات حافظه شدیدتر شده و بیمار در شناسایی اطرافیان و یادآوری خاطرات دچار مشکل می‌شود و آرام آرام نقص در حافظه بلند مدت نیز آغاز می‌شود. همچنین اختلالات روانی و رفتاری مثل پریشانی، سردرگمی، پرخاشگری، نوسانات عاطفی،

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور: به مناسبت ماه سپتامبر ماه جهانی آلزایمر دکتر فهیمه یونسیان پزشک خانواده بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور بیان کرد:

بیماری آلزایمر یک اختلال پیشرونده‌ی عصبی است که موجب می‌شود سلول‌های مغز به مرور زمان از بین بروند و باعث ایجاد مشکلاتی در حافظه، تفکر و رفتار بیمار می‌شود. همچنین این بیماری شایع‌ترین دلیل زوال عقل است. این بیماری پیشرونده است و به همین دلیل نشانه‌های این بیماری به آهستگی و در طول زمان بدتر می‌شود. نشانه‌های آلزایمر در مراحل ابتدایی فراموشی متوسط است و در مراحل نهایی باعث می‌شود بیمار نتواند با محیط پیرامونش ارتباط برقرار کند و امورات زندگی را انجام دهد. پس از تشخیص بیماری آلزایمر به طور متوسط ۴ تا ۸ سال بیمار زنده خواهد ماند اما با درمان صحیح و دیگر عوامل بیمار می‌تواند تا ۲۰ سال پس از تشخیص بیماری زنده بماند.

آلزایمر یک بیماری پیش رونده است که علائم آن در سه مرحله اولیه، متوسط و شدید دسته بندی می‌شوند. اولین علائم آلزایمر با اختلال در حافظه کوتاه مدت مثل فراموش کردن اتفاقات اخیر یا اختلال در یادگیری اطلاعات جدید نمایان می‌شود. در این حالت مشکلات اولیه در کارکرد مغز به وجود آمده و زندگی معمولی بیمار تحت تأثیر قرار می‌گیرد. همچنین افسردگی و بی تفاوتی معمولاً در مراحل اولیه بیماری به وجود آمده و به





کردن سیر بیماری انجام می‌شود. در مرحله درمان‌های رفتاری، اطرافیان بیمار با مناسب سازی محیط زندگی بیمار و اصلاح الگوهای رفتاری خود، افزایش آستانه‌ی تحمل و شکیبایی در مقابل فرد مبتلا به آرامش بیمار کمک می‌کنند. در صورتی که درمان رفتاری جوابگو نباشد معمولاً پزشک برای کنترل بی‌قراری و رفتارهای آزار دهنده‌ی بیمار از داروهای آرامبخش و ضد جنون استفاده می‌کند.

اخیراً پیشرفت‌هایی در زمینه اثربخشی داروهای جدید، شناخت بیماری و ارتباط بین رسوب‌های پروتئینی در مغز و مرگ سلولهای مغزی، و همچنین ابزارهای جدید تشخیص زودهنگام بیماری صورت گرفته است که البته تمام این روشها در مراحل اولیه قرار دارند و تا حصول نتیجه مطلوب راه زیادی در پیش است.

#### ❖ باورهای غلط در مورد آلزایمر

در زیر به برخی از باورهای غلط رایج در مورد این بیماری اشاره می‌شود.

- ۱: از دست دادن حافظه به معنای آلزایمر است
- ۲: به محض تشخیص آلزایمر، زندگی فرد به پایان رسیده است
- ۳: آلزایمر ارثی است
- ۴: آلزایمر فقط در افراد مسن تاثیر می‌گذارد.
- ۵: بیماری آلزایمر قابل درمان است.

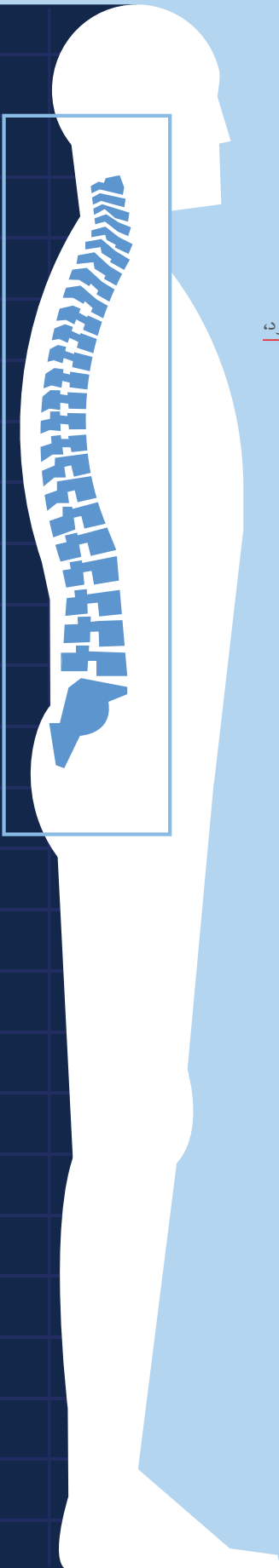
مقاومت در برابر کمک اطرافیان و... بروز می‌یابند. در مرحله آخر بیمار عملاً وابسته به دیگران شده و در انجام اعمال روزمره ناتوان می‌گردد. توانایی گفتاری محدود به چند کلمه یا عبارت بوده و در پایان از بین می‌رود.

بی‌تفاوتی شدید، خستگی مفرط، کاهش اشتها، کاهش وزن، پرخاشگری و... از علائمی هستند که با نزدیک شدن به مراحل پایانی سیر بیماری بروز کرده و در نهایت با از بین رفتن توده عضلانی و توان حرکتی، بیمار زمین گیر شده و سرانجام در اثر عوامل بیرونی مثل عفونت زخم بستر یا سینه پهلو از دنیا می‌رود. همان‌گونه که ذکر شد هنوز علت دقیق آلزایمر مشخص نیست و به همین دلیل راه پیشگیری قطعی هم برای بیماری شناسایی نشده است. با این حال بر اساس پژوهش‌های صورت گرفته پیشنهادهایی جهت کاهش ریسک ابتلا به آلزایمر ارائه شده‌اند که برخی از آنها عبارتند از: «کنترل قند خون» کنترل وزن «کنترل فشار خون» افزایش تحرک و فعالیت بدنی «بهبود روابط اجتماعی» رعایت رژیم غذایی سالم «کنترل کلسترول» فعالیت ذهنی مثل یادگیری زبان جدید یا حل جدول و...

#### ❖ درمان آلزایمر

در حال حاضر درمانی برای الزایمر وجود نداشته و معمولاً مجموعه اقدامات دارویی و رفتاری جهت کنترل و کند





## روز جهانی تروما و کمردرد

خود مراقبتی شامل اقدامات و رفتارهایی اکتسابی آگاهانه و هدفدار است که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا سالم‌تر بمانند.

تروما چهارمین علت مرگ در تمام دنیا و اولین علت مرگ در چهار دهه اول عمر محسوب می‌شود. به مناسبت روز تروما مطلب علمی درباره تروما و کمردرد را با هم می‌خوانیم:

### ❖ تروما چیست؟

هر نوع ضربه، جراحت، شوک، آسیب و حادثه وارد شده بر بدن، در علم پزشکی، تروما (Trauma) محسوب می‌شود، مشروط به اینکه از خارج به بدن وارد شده باشد و عامل درونی، علت ایجاد آسیب نباشد. به عبارت دیگر تروما هر آسیبی است که در اثر افزایش انرژی ورودی به بدن ایجاد می‌شود. این انرژی ممکن است از نوع ضربه‌ای، مکانیکی، حرارتی (سوختگی)، شیمیایی یا انواع دیگر باشد.

تروما را می‌توان براساس مکانیسم آسیب (حوادث ترافیکی، سقوط، حوادث منزل،...)، محل آسیب (سر، شکم و...) و یا بر اساس ویژگی‌های عامل ایجادکننده تروما (ترومای نافذ شکم (با شیء بُرنده) یا ترومای غیرنافذ (بلانت) و همچنین ترومای حرارتی یا فشاری (باروتروما) و غیره) تقسیم بندی نمود. اولین آسیب ثبت شده در جهان که از طریق وسایل نقلیه رخ داده، مربوط به یک موتورسوار نیویورکی در سال ۱۸۹۶ بوده است. بعد از آن و در همان سال یک عابر پیاده لندنی، جان خود را در اثر برخورد با یک وسیله نقلیه از دست داد.

۱۰۰ سال بعد تعداد مرگ ناشی از حوادث ترافیکی، به ۲۵ میلیون نفر رسید و همین موضوع، کارشناسان جهانی را بر آن داشت که از این امر به‌عنوان فاجعه خاموش قرن یاد کنند و ۱۸ اکتبر (۲۷ مهر) را به‌عنوان روز جهانی تروما نامگذاری نمایند.

امروزه تروما از مباحث مهمی است که در اکثر کشورهای پیشرفته مورد توجه جدی قرار دارد؛ چرا که چهارمین علت مرگ در تمام دنیا و اولین علت مرگ در چهار دهه اول عمر محسوب می‌شود. سالانه هزاران مرگ و میلیون‌ها جراحت ناشی از تروماهای مختلف به وقوع می‌پیوندد. این مرگ و میر سال به سال در حال افزایش است.

در ایران اگرچه بیماری‌های قلبی - عروقی، اولین عامل مرگ و میر هستند، اما بیشترین عمر از دست رفته در کشور ما در اثر ترومات، چون بیماری‌های قلبی - عروقی بیشتر در افراد مسن روی می‌دهند، ولی تروما معمولاً در افراد جوان اتفاق می‌افتد.

کارشناسان ۵۰ درصد عوارض ترومایی را مربوط به حوادث ترافیکی می‌دانند؛ به خصوص در ایران یعنی در کشوری که به گفته کارشناسان در هر ۲۰ دقیقه یک نفر در اثر تصادفات یا جان خود را از دست می‌دهد یا دچار صدمات جدی و معلولیت‌های دائم می‌شود.

### ❖ ۲۵ مهر ماه روز جهانی کمر درد

اگر ادعا کنیم هر انسانی در طول زندگی خود با کمردرد سروکار خواهد داشت، سخن گزافی نگفته‌ایم. زیرا شرایط امروزی زندگی انسان‌ها به گونه‌ای است که خواه، ناخواه باعث ایجاد آسیب و درد در کمر می‌شود. از کم‌حرکی و افزایش وزن گرفته تا فعالیت‌های شدید و فشار زیاد روی کمر، عواملی هستند که منجر به ایجاد کمردرد می‌شوند.

### ❖ علت کمر درد چیست؟

کمر قسمتی از بدن انسان است که با ساختار پیچیده‌ای از رباط‌ها، تاندون‌ها، استخوان‌ها، دیسک‌ها و عضلات ساخته شده است. این ساختار پیچیده به صورت هماهنگ کار کرده، بدن را حمایت می‌کنند و باعث ایجاد حرکات فیزیکی می‌شوند. همچنین ستون فقرات از میان کمر عبور می‌کند که شامل مهره‌ها و دیسک‌های بین مهره‌ای می‌شود. در واقع استخوان‌های ستون فقرات که مهره نام دارند، توسط دیسک‌ها احاطه شده‌اند. این مهره‌ها از استخوان دنبالچه تا جمجمه ادامه دارند. تصور کنید کوچکترین مشکلی در این ساختار پیچیده می‌تواند عملکرد آن را با اختلال مواجه کند؛ در نتیجه کمر درد ایجاد می‌شود. بیشترین کمر درد بر اثر ضربه، جراحی، بیماری‌ها و وضعیت نامناسب بدن به وجود می‌آیند. در ادامه چند علت کمر درد را بررسی می‌کنیم:

فشار زیاد به کمر: از جمله مهم‌ترین تأثیرات ناشی از وارد شدن فشار زیاد به کمر، موارد زیر است:

- کشیدگی عضلات یا رباط‌ها
- گرفتگی عضلات

### • تنش عضلانی

### • آسیب به دیسک‌ها

### • جراحی، شکستگی یا زمین خوردن

مشکلات ساختاری کمر: مهم‌ترین این ناهنجاری‌ها شامل موارد زیر است:

پارگی دیسک‌ها- بیرون‌زدگی دیسک‌ها- فشار به عصب سیاتیک - آرتروز- انحنای غیرطبیعی ستون فقرات-

پوکی استخوان- مشکلات کلیوی

حالت‌های بدن: خم کردن زیاد کمر در حین نشستن و کار با کامپیوتر می‌تواند به مرور باعث بروز مشکلاتی در کمر و شانه‌ها شود. همچنین برخی فعالیت‌های روزانه که بدن را در حالتی نامناسب قرار می‌دهند، باعث ایجاد درد در کمر می‌شوند. برخی از مهم‌ترین این حالت‌ها شامل موارد زیر است:

### • چرخش زیاد

### • تنش عضلانی

### • سرفه یا عطسه

### • کشش بیش از حد

### • خم شدن در حالت نامناسب به مدت طولانی

### • هل دادن، کشیدن، بلند کردن و حمل نامناسب اجسام

### • نشستن یا ایستادن به مدت طولانی

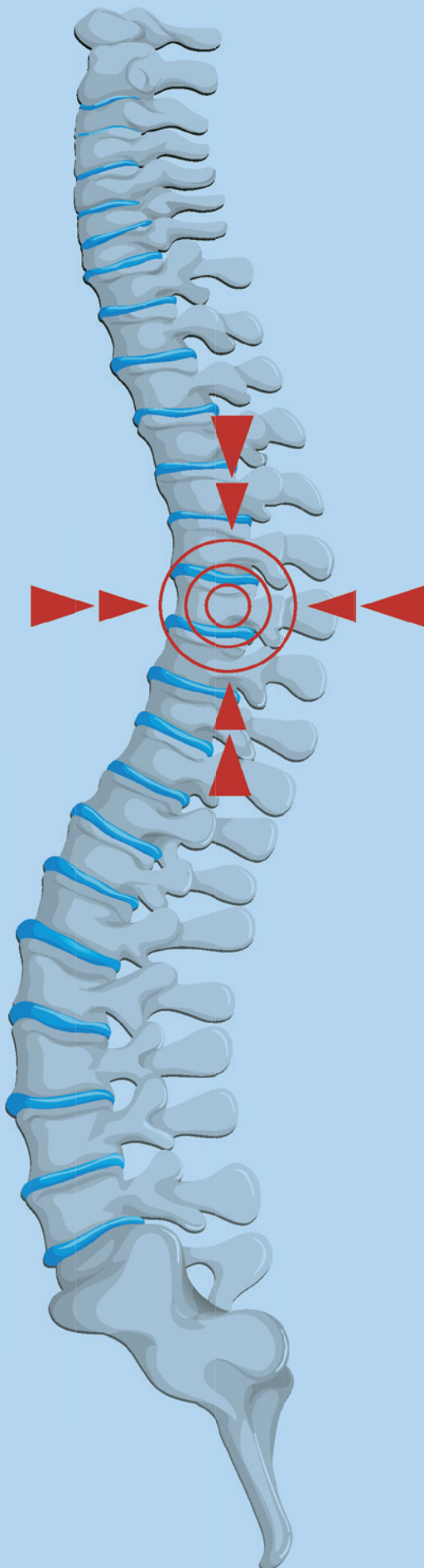
### • کشیدگی گردن به سمت جلو مثلاً در حالت کار با کامپیوتر

### • رانندگی به مدت طولانی و بدون وقفه

### • خوابیدن روی تخت خوابی که بدن را حمایت نمی‌کند و ستون فقرات را صاف نگه نمی‌دارد.

### ❖ علائم و نشانه‌های کمر درد

وقتی از کمردرد حرف می‌زنیم در واقع منظور درد یا احساس تیرکشیدن در هر جایی از کمر است. البته در مواردی درد به سمت باسن و پاها هم کشیده می‌شود. همچنین در مواردی ممکن است مشکلات ناحیه کمر باعث بروز درد در قسمت‌های دیگری از بدن شوند. این موضوع بستگی به عصب‌های تحت فشار دارد. لازم است توجه داشته باشید درد کمر در موارد زیادی خودبه‌خود برطرف می‌شود اما در صورتی که همراه با درد کمر علائم زیر را داشتید، باید به پزشک مراجعه کنید:



- کم شدن وزن
- تب
- التهاب یا تورم در کمر
- درد مداوم کمر به طوری که دراز کشیدن یا نشستن هم تأثیری بر بهبود آن نداشته باشد.
- درد در پاها
- درد کمر که تا پایین زانوها می‌رسد.
- جراحت، ضربه یا آسیب به کمر که به تازگی اتفاق افتاده باشد.
- بی‌اختیاری در کنترل ادرار
- سختی در ادرار کردن
- بی‌اختیاری در کنترل مدفوع
- بی‌حسی در ناحیه دستگاه تناسلی، مقعد و باسن

#### •• روش‌های درمان کمر درد

**الف) درمان‌های خانگی:** داروهای ضد درد بدون نسخه و داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی در کاهش درد کمر تأثیر زیادی دارند. همچنین استفاده از کمپرس سرد و گرم در ناحیه درد هم توصیه می‌شود. علاوه بر این استراحت در بین فعالیت‌های شدید را فراموش نکنید. بهتر است از فعالیت شدید که به کمر فشار می‌آورد، خودداری کنید اما کمی راه رفتن سبک می‌تواند به رفع گرفتگی، کاهش درد و تقویت عضلات کمر کمک کند.

**ب) درمان دارویی:** در صورتی که درمان‌های خانگی برای کمر درد جواب ندهد، احتمالاً پزشک برخی داروهای مسکن قوی، داروهای ضدالتهاب استروئیدی یا شل‌کننده‌های عضلانی را برای کم کردن درد و ناراحتی بیمار تجویز کند. توجه داشته باشید که چنین داروهایی باید حتماً تحت نظر پزشک مصرف شوند.

#### ج) درمان فیزیکی

##### د) عمل جراحی

کمر درد یکی از شایع‌ترین مشکلات اسکلتی عضلانی است که در اثر علت‌های مختلفی از جمله فتق دیسک کمر، آرتروز یا حالت‌های نامناسب بدن ایجاد می‌شود. همچنین درمان‌های متنوعی هم برای آن به کار می‌رود.

معمولاً در مراحل اولیه کمر درد، استراحت و استفاده از کمپرس سرد و گرم توصیه می‌شود و در صورتی که این روش‌ها جوابگو نباشد، درمان‌های فیزیکی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در موارد نادری هم ممکن است عمل جراحی برای درمان درد کمر به کار گرفته شود.





## دلایل عمده درد را بشناسید

مصرف خودسرانه داروهای مسکن و کورتون می‌تواند در بلند مدت منجر به تشدید درد و سازش پذیری پایانه‌های عصبی انتقال دهنده درد و حتی بروز انواع جدیدی از درد مثل سردردهای شایع شود. ۱۹ مهرماه روز جهانی درد. به همین مناسبت مصاحبه‌ای با دکتر ثامنی پزشک عمومی بهداشت و درمان ترتیب داده ایم که در ادامه می‌خوانید:

تعریف درد طبق نظر انجمن مطالعه درد چنین است:

یک تجربه حسی و عاطفی ناخوشایند مرتبط با آسیب دیدگی بافتی یا شبیه به آن که از فعال شدن سیستم عصبی منشاء می‌گیرد.

می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

درد پس از جراحی  
درد ناشی از تروما  
درد و آسیب‌های ناشی از حوادث و تصادفات و نیز درد ناشی از سرطان  
درد ناشی از عفونت‌ها  
که از بین اینها دردهای پس از جراحی از سایر موارد شایع تر است.

❖ در خصوص تاکید بر پیچیدگی و اهمیت پیشگیری

از درد چه می‌فرمائید؟

❖ اهمیت کنترل درد در مراحل اولیه بروز آن چگونه

است؟

در واقع درد ناگهانی یک واکنش مهم سیستم عصبی است که در مورد آسیب احتمالی با ارسال سیگنال‌های درد از موضع درد به نخاع و مغز به ما هشدار می‌دهد. درد، تحرک، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت بیمار را کاهش داده و ممکن است به فعالیت‌های روزانه بیمار، خدشه وارد کند. در مان و کنترل سریعتر دردهای پس از عمل جراحی با استفاده از روش‌های مختلف درمانی در پیشگیری از مزمن شدن درد در آینده تاثیر گذارتر خواهد بود.

بطور کلی درد علامتی برای وجود اختلال در ارگان‌های مختلف بدن است و در صورتی که این علامت به مدت طولانی باقی بماند و درمان نشود، باعث ایجاد آسیب در بدن می‌شود. همچنین رعایت اصول و ضوابط بهداشتی در پیشگیری از درد موثر است که این نکات بهداشتی در بحث بهداشت مفاصل و استخوان‌ها، طریقه نشستن و ایستادن و ورزش کردن اهمیت فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کند.

❖ دلایل عمده بروز درد چیست؟

طبق تحقیقات انجام شده دردهای مزمن در زنان بیشتر از مردان شیوع داشته و در زنان مسن بیشتر مشاهده می‌شود که

## ❖ برای جلوگیری از تبدیل شدن درد حاد به درد مزمن چه باید کرد؟

درد حاد زمانی اتفاق می‌افتد که افراد دچار آسیب بدنی مانند شکستگی استخوان می‌شوند. این دردها مدت طولانی دوام نمی‌آورند و پس از برطرف شدن عاملی که باعث ایجاد درد در بدن شده است، از بین می‌روند. در مقابل، درد مزمن تا مدت‌ها پس از بهبودی از آسیب یا بیماری، ادامه می‌یابد. مهمترین عاملی که باعث جلوگیری از مزمن شدن درد حاد می‌شود، درمان مشکل زمینه‌ای است که اینکار هم گاهی از مزمن شدن درد جلوگیری نمی‌کند. مثلاً برخی از افراد بدون هیچگونه آسیب قبلی، درد مزمن را تجربه می‌کنند که علت این موضوع بخوبی شناخته نشده است اما با اینحال ممکن است ناشی از یک بیماری زمینه‌ای باشد، مانند: سندروم خستگی مزمن - فیبر میالژیا و یا بیماری التهابی روده.

## ❖ اقدامات در مورد عفونت‌هایی که درد، جزء علائم شایع در موارد حاد بیماریست؟

آنفلوآنزا، گلو درد استرپتوکوکی، پنومونی، تب تیفوئید (سالمونلوز) از جمله عواملی هستند که هر کدام با توجه به دستگاهی که در بدن درگیر می‌کنند باعث بروز بیماری حاد و درد می‌شوند که متناسب با بروز علائم مربوطه اقدامات درمانی مناسب بکار می‌رود. بعنوان مثال در آنفلوآنزا، تب بر و مسکن و در گلودرد استرپتوکوکی، آنتی بیوتیک و مسکن و نیز درمان‌های حمایتی دیگر در منزل بکار می‌رود.

## ❖ شایع ترین دردها و مواردی که بیشترین شکایت بیماران را شامل می‌شود؟

الف) دردهای حاد که شامل: سردرد حاد-گوش درد-دردهای عضلانی اسکلتی- درد حاد شکم- درد قلبی  
ب) دردهای مزمن که شامل: درد پس از جراحی- درد پس از ضربه - در د کمر- درد سرطان - درد ناشی از التهاب مفصلی (آرتریت)-درد با منشأ عصبی (نوروژنیک)

## ❖ چه هشدارهای در مورد مصرف خودسرانه داروهای مسکن دارید؟

مصرف خودسرانه داروهای مسکن و کورتون می‌تواند در بلند مدت منجر به تشدید درد و سازش پذیری پایانه‌های عصبی انتقال دهنده درد و حتی بروز انواع جدیدی از درد مثل سردردهای راجعه شود.

در این میان برخی از بیماران بدون توجه و آگاهی از عوارض جانبی داروها و تنها بر اساس آنچه که در گفته‌های عمومی مردم در اجتماع می‌شوند، اقدام به مصرف و همچنین توصیه به دیگران برای مصرف یک یا چند داروی مسکن می‌کنند و غافل از اینکه آن داروی مسکن یا کورتون چه اثرات مضر روی سیستم کلیوی یا کبدی شخص مصرف کننده خواهد گذاشت.

## ❖ در صورت بروز چه دردهایی باید به پزشک مراجعه نمود؟

- ۱- سردردهای ناگهانی که به یکباره و با شدت آغاز می‌شوند
- ۲- درد حاد قفسه سینه که همراه با تنگی نفس باشد
- ۳- درد ناگهانی و شدید در ساق پا که می‌تواند نشانه ای از ترومبوز وریدهای عمقی باشد
- ۴- درد حاد شکم که همراه تهوع و استفراغ باشد.



## روانشناسان بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران به یک هزار و ۱۰۰ نفر مشاوره دادند



مسئول مرکز مشاوره و بهداشت روان بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران با بیان اینکه سلامت روان جامعه با توسعه برنامه‌های مربوط به مراقبت‌های جامعه نگر میسر می‌شود، گفت: از ابتدای سال جاری تا پایان شهریورماه روانشناسان این مرکز به یک هزار و ۱۱۰ نفر مشاوره حضوری و تلفنی ارائه کردند.

فاطمی اظهار داشت: راهنمایی و مشاوره در زمینه فردی، خانوادگی، ازدواج، فرزند پروری، تحصیلی، آموزشی و روانشناختی از جمله خدمات صدای مشاور است.

وی یادآور شد: هم اکنون ۶ مشاور شامل روانشناس بالینی، مشاور راهنمایی و مشاور آموزشی و تحصیلی و یک پزشک متخصص اعصاب و روان در مرکز مشاوره و بهداشت روان بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران مشغول به فعالیت هستند.

وی با اشاره به نامگذاری هفته سلامت روان امسال تحت عنوان «سلامت روان، حق همه مردم است»، بر ضرورت حفظ، ارتقا و تامین آن در برنامه‌های راهبردی نهادهای مسئول تاکید و اظهار کرد: بر این اساس تقویت راهبری موثر، تهیه خدمات جامعه و مسئولانه به همراه مراقبت‌های اجتماعی، اجرای راهبردهای ارتقا و پیشگیری، تقویت نظام اطلاعاتی، شواهد و مطالعات سلامت روان باید مورد توجه جدی قرار بگیرد.

۱۰ اکتبر از سوی فدراسیون جهانی بهداشت روان (WFMH) به عنوان روز جهانی بهداشت روان نامگذاری شده است که در ایران از ۱۸ تا ۲۴ مهر ماه از سوی نهادهای مسئول با هدف ارتقا و افزایش آگاهی‌های عمومی برنامه‌های مختلف اجرا می‌شود.

در حال حاضر افزون بر ۱۶ هزار نفر اعم از کارکنان شاغل و افراد تحت پوشش و کارکنان بازنشسته و افراد تحت تکلف از خدمات مراکز درمانی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران بهره می‌برند.

سیده زهرا فاطمی به مناسبت فرا رسیدن هفته سلامت روان در گفتگو با پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران، تصریح کرد: از این تعداد ۹۱۱ مورد روانشناسی و مشاوره، ۱۱۳ مورد گفتاردرمانی و ۹۰ مورد کاردرمانی بوده است.

وی اعلام کرد: برای این تعداد ۲ هزار و ۸۰۰ جلسه درمانی و روانشناسی برگزار شد که نشان از اشاعه فرهنگ مشاوره است و می‌تواند گام مهمی در ارتقاء سلامت روان آحاد جامعه باشد. فاطمی با بیان اینکه در مرکز مشاوره صنعت نفت گچساران کارشناس گفتاردرمانی و کاردرمانی نیز فعالیت دارند عنوان کرد: کلینیک روانشناسی و مشاوره به ۹۱۱ نفر تعداد یک هزار و ۲۹۲ جلسه، کلینیک گفتار درمانی به ۱۱۳ نفر تعداد ۵۵۸ جلسه و کلینیک کاردرمانی به ۹۰ نفر ۴۹۷ جلسه ارائه نمود. فاطمی یادآور شد: در مرکز مشاوره و سلامت روان بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران خدماتی از جمله مشاوره خانواده، مشاوره تحصیلی، مشاوره کودکان، نوجوانان و جوانان، ازدواج، مشاوره شغلی، مهارت‌های زندگی، روان‌درمانی، روان‌سنجی، گفتاردرمانی، توانبخشی و بازتوانی جسمی و حرکتی، آموزش شاغلان و پژوهش ارائه می‌شود.

مسئول مرکز مشاوره و بهداشت روان بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران در ادامه سلامت روان را یکی از موضوعات بسیار مهم در توسعه و تقویت نقش آفرینی نیروی انسانی هر کشور بیان و اضافه کرد: خط تلفنی ۲۱۰۰۰ از ساعت ۷:۳۰ دقیقه تا ۱۴ آماده پاسخگویی به سوال‌های کارکنان و خانواده‌های صنعت نفت گچساران است.



# برنامه‌های متنوعی در واحد مامایی جهت سلامت بانوان انجام می‌پذیرد

کارشناس مامایی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، گفت: در جهت حفظ و ارتقاء سلامت بانوان همکار و بانوان مراجعه‌کننده، برنامه‌های آموزشی و بهداشتی متنوعی توسط تیم واحد مامایی و پرستار خانواده در بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، صورت می‌پذیرد.

مستمر و پیگیرانه در این مرکز جهت بانوان صورت می‌پذیرد.

این کارشناس مامایی، ابراز کرد: پوکی استخوان شایع‌ترین مشکلات در زنان به خصوص در دوران بعد از یائسگی است که در بلندمدت باعث تضعیف استخوان‌ها می‌شود و در این مرکز با برگزاری کلاس‌های تخصصی جهت بانوان خدمات لازم انجام و آموزش‌های لازم در زمینه پیشگیری و درمان ارائه می‌شود.

وی اضافه کرد: در این مرکز ورزش‌های دوران بارداری به بانوان باردار و زنان در سنین باروری ارائه شده و پمفلت‌های آموزشی با استفاده از جدیدترین و بروزترین منابع علمی جهت افزایش سطح آگاهی بانوان و مادران تهیه گردیده است و این پمفلت‌های آموزشی به عنوان یک تقویت‌کننده یادگیری در جلسات گروهی و آموزشی‌های فردی مورد استفاده قرار گرفت.

بندر ریگی گفت: تلاش‌ها و زحمات مستمر مسئول واحد مامایی، مشاور امور بانوان و سایر همکاران به برگزاری هر چه بهتر خدمات آموزشی ذکر شده، کمک شایانی کرده است. به گفته وی، امید است که فعالیت‌های ذکر شده واحدهای پرستار خانواده و مامایی در سطح صنعت نفت، هر چند اندک، جهت ارتقاء سطح سلامت زنان و خانواده در جامعه، مفید فایده قرار گیرد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، نغمه ریگی همزمان با هفته سلامت بانوان با بیان این که اهمیت سلامت زنان بر جامعه پوشیده نیست؛ گفت: سلامت زنان یکی از اولویت‌های اساسی سلامت جامعه و اهداف توسعه هزاره سوم است، عوامل مختلفی طی دوره‌های زندگی زنان بر سلامت آن‌ها تاثیرگذار هستند. وی افزود: زنان پرچمداران حفظ سلامت کودکان و خانواده هستند در نتیجه سلامت آنان نمونه‌ای از سلامت جامعه است؛ پس برای داشتن جامعه‌ای سالم ضروری است که امکانات و خدمات استاندارد بهداشتی چه در زمینه باروری چه در سایر دوره‌های سلامت برای زنان به سهولت در دسترس باشد.

کارشناس مامایی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس تصریح کرد: جهت رسیدن به این هدف برنامه ریزی‌های دقیق و کارآمدی در این مرکز درمانی انجام شده که با همکاری و همدلی تیم مامایی و پرستار خانواده رسیدگی و انجام می‌شود. بندر ریگی در این خصوص، اظهار داشت: برگزاری کلاس‌های پیشگیری و درمان کبد چرب، برگزاری کلاس‌های جلوگیری از پوکی استخوان، برگزاری کلاس‌های مشاوره قبل بارداری و مشکلات دوران بارداری و ارائه پمفلت‌های آموزشی در مورد موضوع‌های مختلف مربوط به زنان، از جمله برنامه‌هایی است که به صورت



## نگاهی نوبه و کم‌بینایی در جامعه

روز «بینایی» و «عصای سفید» با هدف توجه افراد جامعه به نابینایان، کم‌بینان و همچنین بیماری‌های چشم ایجاد شده است تا زندگی این افراد در جامعه با سختی کمتری مواجه شود.



همچنین در بزرگسالی نیز بیماری آب مروارید، آب سیاه و تحلیل رفتگی شبکیه چشم ناشی از بالا رفتن سن است و از دیگر علتهای نابینایی التهابات عصب بینایی است که به دلیل التهابات، عفونت‌ها و یا دلایل روماتولوژی ایجاد می‌شود که البته در بیماران ام اس نیز این مشکل دیده می‌شود.

دکتر نائینی بیماری شب کوری را از دیگر بیماری‌هایی عنوان کرد که موجب نابینایی دائمی در فرد می‌شود.

این متخصص چشم تاکید کرد: نابینایی موقت نیز ممکن است برای فرد ایجاد شود که در صورت درمان به موقع، قابل درمان است و فرد حتما باید درمان آن را جدی بگیرد و سریع برای درمان آن مراجعه کند.

دکتر نائینی توضیح داد: نرسیدن خون به چشم یکی از دلایل نابینایی موقتی است که انسداد در شریان‌های گردن در بیماری‌هایی مثل دیابت، فشار خون و چربی خون بالا از عوامل بوجود آمدن آن است که با رفع آن، بینایی فرد بهبود می‌یابد البته به شرطی که فرد حتما به موقع برای رفع این مشکل اقدام کند زیرا این انسدادهای شریانی علاوه بر آسیب‌های چشمی ممکن است فرد را مستعد سکته مغزی نیز بکند.

به گفته وی از دیگر علتهای نابینایی موقت در فرد

رئیس کلینیک چشم بیمارستان نفت تهران گفت: به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، دکتر منوچهر نائینی رئیس کلینیک چشم بیمارستان نفت تهران در آستانه روز جهانی «بینایی» و «عصای سفید» افزود: نگاهی دقیق تر و توجه بیشتر به افراد کم بینا و نابینا و درک مشکلات آنها و حمایت‌های لازم از این افراد، از مواردی است که در روز جهانی عصای سفید بر آن تاکید می‌شود.

به گفته این متخصص چشم، نابینایی در افراد به دو دسته نابینایی‌های دائمی و موقت تقسیم می‌شود که عوامل ژنتیکی، بیماری‌های مختلف شرایط محیطی از بدو تولد تا بزرگسالی فرد را مبتلا به کم بینایی و نابینایی می‌کند.

دکتر نائینی با بیان اینکه بخش قابل توجهی از نابینایی‌ها مربوط به صدمات چشمی و تروما است توضیح داد: هنوز تصادف، اصابت جسم خارجی و برخی ضربات از علتهای اصلی نابینایی در افراد است که توجه به آنها و احتیاط‌های لازم این ضایعات را به کمترین حد می‌رساند

وی افزود: یکی دیگر از دلایل اصلی نابینایی، بیماری شب کوری، نقایص مادرزادی چشم مثل آب مروارید نوزادان، آب سیاه نوزادان و عدم تکامل شبکیه چشم در نوزادان نارس است.

توجه کنند، حساسیت بیش از اندازه به نور از سوی نوزاد است که می‌تواند از علایم بیماری‌های نابینا کننده نوزاد باشد.

وی تصریح کرد: قرمزی‌های طولانی مدت حدود دو تا سه هفته‌ای در چشم نوزاد نیز بسیار اهمیت دارد و حتماً باید مشکل چشم نوزاد سریع درمان شود.

این متخصص چشم بر انجام غربالگری نوزادان در شش ماهگی، سه سالگی و هفت سالگی تاکید کرد و ادامه داد: انجام این غربالگری‌ها در زمان مناسب به تشخیص به موقع بیماری‌هایی که موجب کم بینایی و نابینایی نوزادان می‌شود کمک می‌کند.

وی خاطرنشان کرد: افراد بزرگسال مبتلا به دیابت نوع دو باید در بدو تشخیص دیابت از نظر چشم نیز معاینه شوند و مورد معاینات سالانه نیز قرار بگیرند و با اصلاح سبک زندگی بیماری‌هایی چون فشار خون و چربی خون را کنترل کنند.

دکتر نائینی توصیه کرد: افراد بالای ۳۵ سال نیز هر سال از نظر آب سیاه معاینه شوند و در صورت تشخیص اولیه هر شش ماه غربالگری‌های لازم را داشته باشند تا با اعمال درمان‌های لازم، از آسیب بیشتر به عصب بینایی جلوگیری شود.

رئیس بخش چشم پزشکی بیمارستان نفت تهران یادآور شد: در این بیمارستان، بخش زیادی از خدمات تخصصی و درمانی مورد نیاز چشم پزشکی همچون درمان گلوکوم، دیابت، شبکیه و قرنیه و بیماری‌های مجاری اشکی و پلک در بیمارستان نفت در هر روز هفته ارائه می‌شود که پیگیری مسائل درمانی چشم را برای مراجعین تسهیل می‌کند.

بیماری میگرن است که موجب اسپاسم عروق چشم می‌شود که بعد از برطرف شدن این مشکل دید فرد اصلاح می‌شود.

این متخصص چشم افزود: بیماری «آب سیاه زاویه بسته» که در این بیماری به طور ناگهانی فشار چشم فرد بالا می‌رود و دید فرد به طور موقت از بین می‌رود نیز از مواردی است که فرد را به طور موقت دچار نابینایی می‌کند و در صورت تاخیر درمان این بیماری، ممکن است فرد به طور دائمی بینایی خود را از دست بدهد.

دکتر نائینی گفت: برخی از افرادی که دچار کم خونی داسی شکل هستند نیز در صورتی که بدنشان در طول روز، دچار کم آبی شود، کم خونی داسی شکل نیز افزایش می‌یابد و سلول‌های داسی موجب انسداد عروق شبکیه می‌شوند و نابینایی موقت ایجاد می‌کند که با رفع کم آبی مشکل نابینایی فرد رفع می‌شود.

افراد مبتلا به MS نیز ممکن است موقتا دچار تاری دید شوند که در این مورد نیز درمان سریع بسیار اهمیت دارد به نحوی که اگر فرد به موقع درمان نشود و درمان فرد طولانی شود امکان نابینایی دائمی در فرد افزایش می‌یابد.

دکتر نائینی خاطرنشان کرد: خوشبختانه در بیمارستان‌ها، تمام نوزادانی که متولد می‌شوند را متخصص چشم معاینه می‌کند اما خانواده‌ها نیز باید به علایم و مشخصه‌های بیماری‌های مادرزادی حساس باشند؛ چنانچه علایمی چون عدم تمرکز و وجود حرکات غیرعادی در چشم، مالش مکرر و مداوم چشم نوزاد با دست (نشانه نابینایی یا کم بینایی نوزاد است) را مشاهده کردند جدی بگیرند.

همچنین از دیگر علایمی که باید خانواده‌ها به آن





# برنامه‌های بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز در چهل و سومین سالگرد دفاع مقدس

پایگاه مقاومت بسیج بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز در چهل و سومین سالگرد آغاز جنگ تحمیلی و گرامیداشت هفته‌ی دفاع مقدس برنامه‌های متعددی را اجرا نمود.

وی تاکید کرد: تلاش کرده ایم با توجه نامگذاری روزهای این هفته در هر روز برنامه‌های متنوع و متفاوتی را در بهداشت و درمان اهواز اجرا کنیم.

## برنامه‌های بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز در هفته دفاع مقدس

فرمانده پایگاه مقاومت بسیج بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز برنامه‌های این مرکز درمانی را به مناسبت چهل و سومین سال دفاع مقدس تشریح کرد و گفت: از ۱۵ روز قبل از آغاز هفته‌ی دفاع مقدس جلسات هماهنگی جهت برگزاری هر چه باشکوه‌تر و گرامیداشت این ایام را آغاز نمودیم.

دکتر ظریف با اشاره به فضا سازی ویژه در محیط بیمارستان و مراکز درمانی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز گفت: از چند روز قبل از آغاز هفته‌ی دفاع مقدس با نصب بنرهای ویژه دفاع مقدس، بر افراشتن پرچم میهن عزیزمان در جای جای بیمارستان و مراکز درمانی، آذین‌بندی، نصب المان‌ها و نمادهای مختلف دفاع مقدس و برپایی سنگر تلاش کردیم با تداعی سالها و روزهای جنگ تحمیلی به استقبال هفته‌ی دفاع مقدس برویم.

وی افزود: پخش نواهای مرتبط با دفاع مقدس در محوطه‌ی بیرونی بیمارستان بزرگ نفت اهواز چند دقیقه پیش از اذان ظهر و قرائت فرازهایی از وصیت نامه شهدا بین نماز ظهر و عصر نیز از جمله اقداماتی بود که به ترویج فرهنگ دفاع و شهادت و یادآوری فضای جبهه و جنگ کمک نمود.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، دکتر محمد صادق ظریف فرمانده پایگاه مقاومت بسیج بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز با بیان اینکه هفته‌ی دفاع مقدس مایه افتخار و فخر کشور به شمار می‌رود گفت: گرامیداشت جان‌فشانی‌های مردم عزیز کشورمان در آن دوران و پاسداشت از خود گذشتگی انسان‌های شریفی که با نثار جان خود حتی از یک وجب از خاک کشور عزیزمان نگذشتند، وظیفه‌ی انسانی و اخلاقی ماست.

وی با اشاره به اینکه هر ساله هر روز از هفته‌ی دفاع مقدس به یک موضوع محوری نامگذاری شده است گفت: اولین روز این هفته جمعه ۳۱ شهریور با عنوان «پیشکسوتان دفاع مقدس و مقاومت، معنویت» نامگذاری شده است. روز دوم، شنبه اول مهر با عنوان «ولایت‌مداری، جوانان، علم و دانش پژوهشی»، روز سوم یکشنبه دوم مهر با عنوان «زنان، خانواده، سلامت»، روز چهارم دوشنبه سوم مهر با عنوان «شهیدان، جانبازان، آزادگان، صلابت و فخر آفرینی»، روز پنجم سه‌شنبه چهارم مهر با عنوان «دفاع همه جانبه، پشتیبانی مردمی و اصناف، سربازان»، روز ششم چهارشنبه پنجم مهر با عنوان «وحدت ملی، بصیرت، دشمن شناسی و استکبارستیزی»، روز هفتم پنجشنبه ششم مهر با عنوان «تیروهای مسلح، بسیجیان، جهادگران، روحانیت، عشایر، روستاییان و پیشمرگان کرد مسلمان» و روز پایانی نیز جمعه هفتم مهر با عنوان «فرماندهان، عزت مداران، حماسه آفرینان» نامگذاری شده است.



در این نشست حجت الاسلام حبیب پور به بیان جایگاه عارف و تعریف عارف و عرفان پرداخت و گفت: عارف کسی است که ملکوت عالم را می بیند و عرفان شناخت حقیقت است. حادثه ظهر عاشورا، اثرات صلوات، گام دوم انقلاب و فراهم شدن بستر برای ظهور امام زمان (عج) از دیگر مباحثی بود که حجت الاسلام حبیب پور به ارائه توضیحاتی در خصوص آنها پرداخت. در انتهای این برنامه از تعدادی از بسیجیان بازنشسته بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز که در سنوات گذشته در پایگاه مقاومت بسیج نقش فعالی داشتند تقدیر و تشکر به عمل آمد.



## ❖ برگزاری نماز وحدت و قدردانی از بسیجیان بازنشسته بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز

همزمان با هفته دفاع مقدس و با حضور پر شور کارکنان نماز وحدت در مسجد حضرت فاطمه زهرا (س) بیمارستان بزرگ نفت اهواز برگزار شد. پس از نماز ظهر و عصر با حضور حجت الاسلام محمدرضا حبیب پور نماینده ولی فقیه و امام جمعه شهرستان شوشتر نشست بصیرت افزایی و روشنگری با محوریت «بازخوانی ظهور با نگاه عرفانی» نیز برگزار شد.



وی تصریح کرد: دشمن برای از بین بردن یک انسان وجیهه درصدمی شود ابتدا وجهات وی را از بین برده و تخریب کند. وی در ادامه سخنان خود به پیروی از رهبری و ولایت فقیه تاکید کرد و گفت: آنچه باعث می شود در مسیر آگاهی و دشمن شناسی پیش برویم، پیروی از رهبری و عمل به توصیه های ایشان است.

## برگزاری اردوی جهاد پزشکی در مناطق کم برخوردار

در هفته دفاع مقدس یک تیم از کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز متشکل از یک نفر پزشک، ۳ نفر پرستار، یک نفر کارشناس مامایی و یک نفر روانشناس و مشاور با حضور در مسجد جوادالائمه در منطقه پردیس اهواز اردوی جهادی پزشکی برگزار نمودند.

در این اردوی یک روزه جهادی پزشکی، ۱۷۰ نفر از خدمات ویزیت رایگان پزشکی، مامایی، روانشناسی، سنجش فشار خون و کنترل قندخون استفاده کردند.



## ❖ برگزاری نشست های بصیرت افزایی ویژه مدیران و مسئولین واحدها

از دیگر برنامه های پایگاه مقاومت بسیج بهداشت و درمان اهواز در هفته دفاع مقدس، برگزاری نشست بصیرت افزایی ویژه مدیران و مسئولین بود که در جلسه کمیته راهبردی این مجموعه و با دعوت از حجت الاسلام پیام مهرانیان استاد حوزه و دانشگاه برگزار شد.

حجت الاسلام مهرانیان در این نشست عنوان کرد: کسب آگاهی جزء اولین مواردی است که بشر به آن نیاز دارد. وی با بیان اینکه آگاهی ها متفاوت است گفت: سرآمد این آگاهی ها، آگاهی از دشمن است.

حجت الاسلام مهرانیان در ادامه به توضیحاتی در خصوص عداوت یهود با مسلمانان پرداخت و گفت: از بین بردن یک انسان وجیهه (کامل) به راحتی امکان پذیر نیست چون وی در بین مردم جایگاه دارد.





## تاب آوری سالمندان در برابر تغییرات

مرادیان زاده: رویکرد صنعتی شدن و آمدن اینترنت و فضای مجازی و تغییرات جمعیتی و ده‌ها عامل دیگر موجب شده میانگین عمر در ایران هم بیشتر شود و پیران مانند گذشته منحصر به یک یا چند نفر نباشند بلکه مرتب روبه ازدیاد بگذارند.



شکل دیگری یافت. رویکرد صنعتی شدن و آمدن اینترنت و فضای مجازی و تغییرات جمعیتی و ده‌ها عامل دیگر موجب شد میانگین عمر در ایران هم بیشتر شود و پیران مانند گذشته منحصر به یک یا چند نفر نباشند بلکه مرتب روبه ازدیاد بگذارند.

نگاهی به آمارهای جهانی این تفاوت‌ها را بهتر نشان می‌دهد: بر اساس آمارهای سال ۲۰۲۱ میانگین طول عمر در جهان حدود ۷۳.۳ سال است. در این بررسی بالاترین میانگین عمر در کشور موناکو با ۹۳ سال و ژاپن با ۸۷ سال می‌باشد. طبق همین آمار زنان ژاپنی با طول عمر ۸۸.۹ و مردان با ۸۱.۹ در رتبه‌های بالای سنی جهان قرار دارند.

در ایران اما اگرچه هنوز از نظر شاخص کیفیت زندگی سالمندی موقعیت خیلی خوبی در جهان نداریم و در رتبه ۷۵ هستیم ولی به دلیل بهبود شرایط پزشکی و بهداشتی و اوضاع کلی زندگی نسبت به قبل میانگین طول عمر ایرانی‌ها هم بالا رفته است. طبق آمارهای مستند، اگر امید به زندگی مردم ایران در دهه ۶۰ شمسی حدود ۵۹ تا ۶۰ سال بوده است برابر آخرین آمار در اردیبهشت سال ۱۴۰۲ که دانشگاه علوم پزشکی اعلام نموده است میانگین طول عمر مردان به ۷۵ و زنان به ۷۹ سال رسیده است. (ایرنا). مجموعه این اتفاق‌ها در جهان و همچنین کشور ما موجب

به مناسبت روز جهانی سالمند، آقای محمد مرادیان زاده بازنشسته و مددکار اجتماعی سابق بهداشت و درمان صنعت نفت اصفهان مطالب ارزشمندی را به صورت نوشته در اختیار روابط عمومی گذاشتند که در ادامه توجه شما را به آن جلب می‌کنم.

«الهی پیر بشی!» دعایی بود که گاهی که نوجوان بودیم و کار خوبی انجام می‌دادیم از زبان مادر یا مادر بزرگمان می‌شنیدیم. پیر البته ارج و قرب ویژه‌ای داشت. زیرا زنده ماندن و سلامتی داشتن در آن دوران‌های قدیم که هراز گاهی یک بیماری مهلک می‌آمد و عده‌ای را با خود می‌برد و دارو و واکسن مناسب هم نبود و یا اگر بود در توان همه مردم نبود خیلی سخت بود.

گذران عمر هم یعنی: بسیار کسوت و پیراهن‌ها باید پاره می‌شد تا فردی بشود پیشکسوت و این همان بود که همراه خود معرفت می‌آموخت و تجربه و دانایی که او را بزرگ فامیل می‌گفتند و در بین خانواده و فامیل و طایفه برجسته می‌شد. بطوریکه حل بسیاری از مشکلات خانواده‌ها، فامیل و طایفه و ایل مانند ازدواج یا اختلاف‌ها و قهر و آشتی‌ها و... تنها به دست و فکر این ریش سفیدان حل و فصل می‌شد. با تحولات جامعه و پیشرفت خدمات پزشکی و شرایط به نسبت بهتر، اجتماعی و اقتصادی در مقایسه با گذشته





توجه به سالمندان و در هفته تکریم سالمندان و جهت رفع مشکلاتی که این عزیزان این روزها و در سطح صنعت نفت دارند، با توجه به تجربه شخصی و مطالعاتی که در این مورد نموده است به عرض کارشناس‌ها و مدیران و مسئولین عرصه خدمات بهداشتی و درمانی در بهداشت و درمان و همچنین صندوق‌های بازنشستگی کارمندان نفت برساند

۱- تغییراتی در جمعیت تحت پوشش سازمان بهداشت و درمان بوجود آمده است یعنی آنچه قبلاً ۸۰ درصد جوان‌ها و ۲۰ درصد بازنشسته و بازمانده بوده امروز برعکس شده و بازنشستگان بیشترین مراجعه را به بهداشت و درمان دارند.

از طرفی ویژگی آن زمان ایجاب می‌کند که سازمان بهداشت و درمان سازمانی انحصاری و غیر رقابتی باشد و طبق دستورالعمل و مقررات اداری همه مکلف بودند از این سازمان خدمات بگیرند، هرچند ویژگی خاصی که داشت این بود که از همه ظرفیت‌ها و امکانات شرکت ملی نفت سابق که بسیار ثروتمند بود تغذیه می‌کرد و بخوبی و نمره عالی اکثریت کارکنان و خانواده صنعت نفت در سراسر ایران را از نظر بهداشتی و درمانی خدمات به دست می‌آورد و خوشبختانه اغلب راضی و سالم به خانه می‌رفتند.

اما امروز تحولات تازه‌ای بر این سازمان و شرکت ملی نفت که مدیریت سازمان را هنوز عهده دارد حادث شده است: اول اینکه ساختار انحصاری بهداشت و درمان تحت تاثیر خصوصی‌سازی شرکت‌ها و تنوع‌خواهی و ایجاد مراکز

گردیده که به موضوع سالمندی و پیری توجه بیشتری گردد و طراحی‌ها و برنامه ریزی‌های گوناگونی در سطح جهان و هر کشور بطور جداگانه انجام می‌گردد. در این راستا از سال ۱۹۹۰ سازمان ملل روز اول اکتبر که برابر با ۹ مهرماه امسال می‌باشد را برای یادآوری و تکریم سالمندان مشخص نموده است. علاوه بر این هر ساله شعاری را هم مشخص می‌نمایند که مردم و پژوهشگران و علاقمندان به این حوزه مسائل بهداشتی این گروه عظیم جامعه جهانی را بر آن متمرکز نماید. شعار امسال روز جهانی سالمندان عبارتست از: «تاب‌آوری سالمندان در برابر تغییرات» که موضوع بسیار مهم و دقیقی می‌باشد.

روز سالمند در ایران بصورت هفته سالمند از تاریخ ۸ تا ۱۴ مهر در اکثر شهرها و مراکز مهم پزشکی و بهداشتی بر محور موضوع بالا برگزار می‌گردد

در صنعت نفت و بهداشت و درمان نیز با همین هدف، برنامه‌هایی را هر ساله تدارک می‌بینند که با مراجعه به مراکز بهداشت و درمان و سایت‌ها و رسانه‌های مرتبط می‌توان از چگونگی این برنامه‌ها مطلع گردید.

#### ❖ حرف آخر:

پیشنهادهایی است که به عنوان مددکاری و در جهت عملی سازی توصیه‌های سازمان‌های جهانی و ملی در

و جامعی را که شامل متخصصین حوزه‌های گوناگون پزشکی، پرستاری، مددکاری، روانشناسی، فیزیوتراپی و... بصورت مجتمع در یک فضای مناسب طراحی شده باشد شاهد باشیم.

امیدواریم هر چه زودتر بر انجام چنین طرحی که همچنان بر آن تاکید داریم یعنی طرح بهداشتی و درمانی بر مبنای اصول طب سالمندی در صنعت نفت باشد دستور اقدام بفرمایند.

در موضوع آموزش کارکنان خدمات بهداشتی و درمانی با شرایط خاص بازنشستگان و بازماندگان و همچنین آشنایی بازنشستگان و بازماندگان و سایر ردیف‌های آموزشی لازمست تغییرات عمده و اصولی در جدول آموزشی کارکنان ایجاد شود.

خوشبختانه از سال ۱۳۸۷ تا کنون به همت بهداشت و درمان اصفهان و گروه مددکاری اصفهان آموزش‌های کارکنان برای قبل از بازنشستگی را به اجرا در آورده است و حدود ۲۷ یا بیشتر از این دوره‌ها تا هم اکنون در سازمان‌ها و صنایع اصفهان و خارج از آن در حال اجرایی شده است.

شایسته است ضمن ادامه اینگونه آموزش‌ها در سازمان و برای کارکنان در شرف بازنشستگی ترتیبی

شود تا نسبت به توسعه و ادامه آن

در قراردادهای بین صندوق

بازنشستگی با سازمان

بهداشت و درمان و بصورت

تکمیلی در تمامی کانون‌ها

و نمایندگی‌های صندوق این

دوره‌ها صورت پذیرد.

مسلم است آموزش‌های

بعد از بازنشستگی

در رراستای تعاریف

بهداشتی و اولویت

بهداشت بر درمان

می‌تواند در کاهش

هزینه‌های درمانی

و بهبود درمان‌ها

نقش موثرتری

داشته باشد.

درمانی و بهداشتی متعدد در سطح کشور از بین رفته است و رقابت تنها راه موفقیت شرکت‌های مختلف از جمله شرکت خدماتی بهداشتی صنعت نفت گردیده است.

دوم اینکه با خصوصی شدن شرکت‌های اصلی چهار گانه حسابرسی و هزینه‌یابی قیمت تمام شده خدمات درمانی بیش از پیش برای کارفرماها اهمیت پیدا کرده و کوچکترین خطای آنها ممکن است ارزش سرمایه و سهام شرکت آنها را دچار چالش نموده و شرایط رقابتی شان را با دیگر رقبای خود به زحمت بیندازد پس حساسیت آنها به خدمات بهداشتی درمانی صد چندان شده است.

نکته سوم با اینکه شرکت‌های موجود تلاش دارند که در استخدام‌های جدید از تعهدات درمانی خود نسبت به شاغل خلاصی یابند و نیروهایشان را به سمت شرکت‌های بیمه‌ای دیگر ارجاع دهند و با آنها قرار داد ببندند اما همچنان تعداد کثیری از بازنشستگان هنوز تحت تعهد آنها هستند که آنها هم با صندوق بازنشستگی نفت طرف قرار داد می‌باشند.

هم اکنون با همه طرفندهایی که بعضی از شرکت‌ها برای خارج کردن کارکنان و خانواده از خدمات سازمان نموده اند اما در بخش بازنشستگان و بازماندگان بیش از ۸۰ درصد مشتریان سازمان بهداشت و درمان را تشکیل می‌دهد. مجموعه این عوامل و بخصوص توجه‌هایی که اخیراً صندوق بازنشستگی نفت و به دنبال آن تمایل اکثریت جامعه بازنشسته نفت به گرفتن خدمات از سازمان قدیمی و محبوب خود دارند نشان می‌دهد که رغبت بیشتری به استفاده از خدمات سازمان وجود دارد و در مقایسه با مراکز بیرونی و غریبه بیشتر به مراکز درمانی نفت علاقه دارند. بر این مبنا پیشنهاد می‌گردد در صورت صلاحدید راجع به موارد زیر بررسی گردد

بهرتر است کمیته‌های تخصصی نسبت به تدوین و تجدید نظر در رسالت سازمان و اهداف و استراتژی جدید که خوشبختانه تا آنجا که در سایت سازمان قبلا آمده اقدام‌های عملی و برنامه ریزی‌های اجرایی را عملیاتی نمایند.

اینجانب حداقل از سال ۱۳۸۷ تاکنون با دلایل گوناگون و مستندات پژوهشی که انجام داده است بر تاسیس طب جامع سالمندان تاکید نموده است تا بعنوان یک الگوی برتر در کشور بتوانیم مراکز بزرگ بیمارستانی و کلینیکی



# آب غذاست؛ آب زندگی است؛ هیچ کس را پشت سر نگذاریم

به مناسبت ۲۴ مهرماه روز جهانی غذا با شعار آب غذاست؛ آب زندگی است؛ هیچ کس را پشت سر نگذاریم. به مناسبت روز جهانی غذا مطلب آموزشی توسط رجبی پور کارشناس تغذیه تهیه شده است که در ادامه می‌خوانیم.

## ❖ علائم و عوارض سوء تغذیه چیست؟

سوء تغذیه حالتی است که در اثر کمبود یا دریافت بیش از حد بعضی از مواد مغذی روی می‌دهد. که شامل سوء تغذیه ناشی از دریافت انرژی؛ پروتئین یا ریز مغذی‌ها است. در کمبود هر کدام از این مواد مغذی علائم متفاوتی به وجود می‌آید. بیشترین میزان سوء تغذیه در ایران ناشی از کمبود ویتامین‌ها و املاح می‌باشد. کمبود ویتامین D و آهن از فراوان ترین موارد سوء تغذیه هستند.

مثلا در کمبود آهن فرد دچار کم خونی می‌شود که علائمی مثل خستگی بی‌اشتهایی ریزش مو عدم تمرکز و... در او به وجود می‌آید.

در کمبود ویتامین D خستگی و ضعف کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها درد کمر و استخوان دیرترمیم شدن زخم‌ها و... به وجود می‌آید. روز جهانی غذا چه روزی است؟

شانزدهم اکتبر مصادف با ۲۴ مهر روز جهانی غذا است که به مناسبت تاسیس سازمان FAO نامگذاری شده است و هر سال شعاری برای بهبود وضعیت تغذیه ارائه

می‌شود که شعار امسال این است:

آب غذاست؛ آب زندگی است؛ هیچ

کس را پشت سر نگذاریم.

## ❖ غذا خوردن آگاهانه چه اهمیتی دارد؟

آگاهانه غذا خوردن به تعبیری یعنی فرد از تمام حواس جسمی و عاطفی خود برای لذت بردن از غذا استفاده کند. ولی از طرفی ما به افراد توصیه می‌کنیم که غذای خود را با آگاهی انتخاب و میل کنید در این مورد ما از افراد می‌خواهیم که به انتخاب‌های غذایی خود با توجه به شرایط جسمی و سلامت خود توجه کنند تا به بیماری مبتلا نشوند و یا بیماری آنان تشدید نشود.

مثلا اگر دارای اضافه وزن است در انتخاب‌های خود از غذاهای پرکالری استفاده نکند

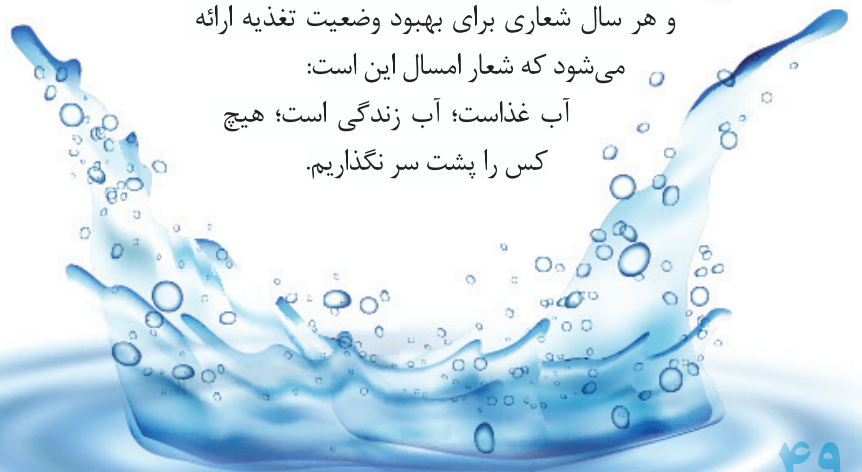
## ❖ یک رژیم غذایی سالم چیست؟

رژیمی که در آن از تمامی گروه‌های مواد غذایی استفاده کند. این گروه‌ها شامل نان و غلات است که از نان‌های سبوس دار یا کربوهیدرات‌های پیچیده استفاده شود و از محصولات قنادی شکلات‌ها و نوشیدنی‌های

صنعتی و نوشابه پرهیز شود

از میوه‌ها و انواع سبزیجات استفاده شود.

روزانه از گوشت‌ها یا چانشین‌های آن مثل تخم مرغ یا حبوبات استفاده شده ولی گوشت‌های چرب و فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس و... حذف شود







روزانه از لبنیات استفاده شود

روغن‌های گیاهی مناسب مثل روغن زیتون و کلزا در رژیم استفاده شود

و در این رژیم رعایت دو اصل تنوع و تعادل الزام

### ❖ اهمیت تغذیه در کارکنان صنعت نفت چیست؟

شاغلین صنعت نفت ساعات زیادی در محل کار هستند و تقریباً یک یا دو وعده از غذای روزانه را در آنجا می‌خورند که تاثیر زیادی در ایجاد سلامتی یا بیماری آنان دارد بنابراین تدوین یک برنامه غذایی سالم که شامل همه گروه‌های غذایی و مواد غذایی سالم است باعث افزایش بهره‌وری و راندمان تولید و تاخیر در از کارافتادگی آنان می‌شود.

لذا در تدوین برنامه غذایی باید از انواع سبزیجات و میوه‌ها؛ لبنیات کم چرب؛ نان‌های سبوس دار؛ گوشت مرغ ماهی و یا گوشت قرمز کم چرب؛ روغن‌های مفید و نوشیدنی‌های سالم استفاده شود. از سیر؛ جوانه غلات؛ انواع کلم، کدو کرفس لوبیا سبز و دیگر سبزیجات به صورت انواع خورش کم چرب یا دورچین غذا استفاده شود و غذاها به صورت بخار پز یا کبابی و با حداقل روغن سرو شوند. نمک از روی میزها حذف شده و نمک مورد استفاده در غذاها هم مناسب باشد.

### ❖ آیا غذا جایگزینی برای دارو است؟

پاسخ به این سوال بستگی به شرایط فرد دارد.

مسلم در بیماری که نیاز به دریافت داروهایی برای کنترل یک بیماری دارد تغذیه جایگزین دارو نیست ولی از مهمترین عوامل در کنترل بیماری است.

مثلاً در بیماری که برای کنترل دیابت نیاز به دریافت انسولین دارد تغذیه جایگزین دارو نیست ولی بعد از دارو مهمترین نقش را در کنترل قند دارد و با رژیم صحیح می‌تواند قند خون را پایین آورد یا حتی نیاز به مصرف انسولین را کاهش دهد.

البته در ابتدای ظهور علائم بسیاری از بیماری‌های مزمن با تغذیه مناسب می‌توان بیماری را بدون نیاز به دارو درمان کرد مثلاً فردی که برای اولین بار دچار افزایش کمی فشار خون می‌شود با رعایت رژیم DASH می‌تواند فشار خون خود را کنترل کند.

یا اگر همه افراد تغذیه صحیح را رعایت کنند نیاز به دارو کاهش پیدا می‌کند.

### ❖ اهمیت تغذیه در انسان چیست؟

هر موجود زنده ای برای ادامه زندگی و رشد و ترمیم بافت‌ها نیاز به منبع انرژی و مواد سازنده سلولی دارد بنابراین تغذیه اصلی ترین نیاز همه موجودات زنده است و بدون آن زندگی ممکن نیست.

البته در مرحله بعد کیفیت غذای دریافتی از مهمترین عوامل موثر در سلامتی و یا بیماری می‌باشد.

بر این اساس گفته می‌شود انسان آن چیزی است که می‌خورد.

## آب زندگی است، آب غذا است

شعار روز جهانی غذا در سال ۲۰۲۳ از سوی سازمان جهانی فائو «آب زندگی است، آب غذا است» اعلام شده است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، دکتر طاهری، سرپرست بخش تغذیه بیمارستان و مراکز بهداشتی درمانی نفت تهران گفت: روز ۱۰ اکتبر مصادف با ۲۴ مهر ماه، سالروز تاسیس سازمان جهانی فائو (در سال ۱۹۴۵) روز جهانی غذا نام دارد که هر سال با شعارهایی مربوط به تغذیه در تمام کشورهای جهان گرامی داشته می‌شود. شعار روز جهانی غذا در سال ۲۰۲۳ از سوی FAO «آب زندگی است، آب غذا است» اعلام شده است.

به گفته وی هدف از این شعار توجه به اهمیت نقش حیاتی آب برای زندگی بر روی کره زمین است. همچنین تلاش می‌شود تا توجه تمام کشورهای دنیا را به ضرورت و اهمیت بیش از پیش مدیریت هوشمندانه آب با توجه به رشد سریع جمعیت، افزایش زندگی صنعتی شده و شهر نشینی و تغییرات شدید اقلیمی در بسیاری از کشورهای دنیا جلب نماید.

طاهری افزود: در واقع آب اساس حیات است؛ چه در سطح جمعیت‌های کلان و تعاملات کشورها و چه در سطح فردی. بخش دوم این شعار با عنوان «آب غذا است» به این موضوع توجه دارد که آب ماده ضروری و تشکیل دهنده تمام انواع غذاها است.

بدون آب، رشد گیاهان و زنجیره غذایی انسان از بین می‌رود و در صورتی که مصرف و توزیع آب یا به عبارتی تعادل گردش آب به درستی مدیریت نشود؛ در سال‌های آتی با طیف جدیدی از گرسنگی و سوء تغذیه در دنیا مواجه خواهیم بود و بدون وجود نیروی انسانی توانمند، رشد اقتصادی و چرخه صنعت متوقف می‌شود.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: از دیدگاه فردی نیز همواره مصرف کافی آب از سوی متخصصان تغذیه مورد تاکید قرار می‌گیرد. نیاز به آب در دوران‌های مختلف زندگی، شرایط آب و هوایی و میزان فعالیت بدنی هر فرد و حتی ابتلا به انواع بیماری‌ها متفاوت است.

طاهری خاطر نشان کرد: کم آبی و کاهش آب بدن با تغییر تعادل الکترولیت‌ها شامل سدیم و پتاسیم می‌تواند روی عملکرد ذهنی و فیزیکی بدن تاثیر بگذارد که از علائم آن می‌توان به

سرگیجه و سردرد اشاره کرد.

دکتر طاهری تاکید کرد: ادامه کم آبی و دهیدراتاسیون بدن می‌تواند منجر به مرگ فرد شود. بدن ما ذخایر آب ندارد. بنابراین با وجود آن که هر فرد می‌تواند به علت وجود ذخایر چربی و عضلانی در بدن، گرسنگی و بی غذایی را برای مدت طولانی تری تحمل نماید؛ اما می‌تواند بیش از چند روز بی آبی و تشنگی را تحمل نماید.

وی افزود: افرادی که در مناطق گرم و خشک زندگی می‌کنند، ورزشکاران، افرادی که روزانه کارهای بدنی و فیزیکی انجام می‌دهند، یا بیمارانی که به طور مثال مشکل سنگ‌های کلیوی یا عفونت‌های ادراری دارند بیش از سایرین نیاز به آب دارند.

طاهری با اشاره به اهمیت مصرف آب در سالمندان گفت: سالمندان اغلب فراموش می‌کنند که در طول روز به میزان کافی آب و مایعات مصرف کنند یا به علت تکرری ادراری تلاش می‌کنند که آب کمتری بنوشند که هر صورت می‌تواند برای سلامتی آنان خطرناک باشد.

به گفته وی سایر افراد هم ممکن است به علت مشغله‌های روزانه به ویژه در زندگی صنعتی و ماشینی امروز، حس تشنگی خود را که در واقع تنها زنگ خطر بدن برای نیاز به نوشیدن آب است را سرکوب نمایند و نوشیدن آب را به تاخیر بیندازند.

سرپرست بخش تغذیه بیمارستان و مراکز بهداشتی درمانی نفت تهران تاکید کرد: به طور میانگین هر فرد بالغ در طول روز نیاز به حداقل ۸ لیوان آب و مایعات دارد که با توجه به شرایط، می‌تواند به حداقل ۱۰ لیوان افزایش یابد.

دکتر طاهری توضیح داد: توجه داشته باشید که مقدار ۸ تا ۱۰ لیوان آب، حداقل میزان توصیه به مصرف آب در طول روز است. همچنین به علت نقش حیاتی آب، توصیه می‌شود که نیمی از این مقدار خود آب باشد و نیم دیگر آن می‌تواند از آب که در تهیه غذا استفاده می‌شود، میوه، آب میوه‌ها، نوشیدنی‌های سالم مانند چای کمرنگ، دوغ و دم‌نوش‌ها تامین شود. سبزی‌ها و میوه‌های تازه و سالم علاوه در داشتن انواع مواد مغذی و فواید سلامتی بخش برای تمامی افراد، می‌توانند انتخاب مناسب و سالمی برای تامین بخش از آب مورد نیاز بدن باشند.

## برگزاری همایش استانی سلامت روان در بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز

به مناسبت هفته سلامت روان همایش مشترک معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز و بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز در روز دوشنبه ۲۴ مهرماه در محل تالار اجتماعات بیمارستان بزرگ نفت اهواز برگزار شد.

پزشکی جندی شاپور اهواز به مناسبت هفته سلامت با شعار «سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست» در تالار اجتماعات بیمارستان نفت اهواز برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت، در روز دوشنبه ۲۴ مهرماه همایش مشترک بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز و معاونت بهداشت دانشگاه علوم



وی افزود: در زمان کرونا نیز همواره تاکید داشتیم که متخصصان روانپزشکی و روانشناسان در درمان بیماران مبتلا به کرونا حضور داشته باشند. معاون بیمارستان بزرگ نفت اهواز با بیان اینکه بعد از کرونا بسیاری از مبتلایان به این بیماری دچار افسردگی شدند، ادامه داد: پایان دوره‌های خانوادگی و روابط اجتماعی، آغاز دوران بیماری‌های روانی بود و شخصی که سلامت روان نداشته باشد کارایی درست خود را در انجام امور جاری زندگی از دست می‌دهد.

استفاده از مشاوره‌های روانشناسی و متخصصان روانپزشکی برای درمان انواع بیماری دکت‌ر عبدالله صرامی متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری و معاون بیمارستان بزرگ نفت ضمن خیر مقدم به میهمانان و شرکت کنندگان در این همایش و تبریک هفته سلامت روان، اظهار کرد: زندگی همواره با شرایط متفاوتی در جریان است و درگیری جهان با بیماری کووید-۱۹ و مشکلات روانی و جسمانی این بیماری نیز نشان دهنده این موضوع است.





### سلامت جامعه به همکاری بین بخشی نیاز دارد

دکتر مهرداد شریفی چالش دوران کنونی را بیماری‌های غیر واگیردار از جمله در حوزه سلامت روان دانست و گفت: ۸۰ درصد سلامت جامعه به همکاری بین بخشی نیاز دارد. معاون اجرایی مرکز بهداشت استان خوزستان در همایش گرامیداشت هفته‌ی سلامت روان اظهار داشت: بهداشت جهانی سلامت کامل را در رفاه کامل، سلامت جسم، سلامت روان، سلامت اجتماعی و معنوی تعریف کرده که مورد آخر کمرنگ شده و باید ارتقا یابد.

وی افزود: تا قبل از دهه ۶۰ مشکل عمده کشور بیماری‌های واگیردار بود، اما پس از آن سلامت روان نیز به عنوان یکی از مهم‌ترین مشکلات حوزه سلامت مطرح شد.

معاون اجرایی مرکز بهداشت استان خوزستان گفت: اگر در گذشته به از هر یک هزار نفر ۱۵۰ نفر به دلیل بیماری‌های عفونی فوت می‌شدند اکنون این آمار به ۱۲ نفر رسیده است ولی چالش ما در دوران کنونی بیماری‌های غیر واگیردار و در حوزه سلامت روان است.

وی یکی از علل بیماری‌های سلامت روان در استان و جامعه را کم تحرکی دانست و اضافه کرد: کم تحرکی در ۸۰ درصد آقایان و ۹۰ درصد بانوان بیداد می‌کند. تحرک رمز سلامتی بوده و با این سلامتی می‌توانیم به سلامت روان برسیم.

دکتر شریفی ادامه داد: روزانه بین ۳۰ تا ۵۰ دقیقه ورزش نیاز هر شخصی است؛ با انجام ورزش هورمون‌های درون ریز ترشح و سلامتی را تامین می‌کند.

وی بر اولویت بندی و نیاز سنجی در حوزه سلامت روان تاکید کرد و ادامه داد: ۸۰ درصد سلامت جامعه به همکاری بین بخشی نیاز دارد و باید با استراتژی منطقه‌ای و جهانی فکر کنیم و با توجه به شرایط هر شهر و منطقه و حتی اقوام عمل کرد و از پیچیدن یک نسخه واحد برای کل کشور یا استان اجتناب کرد.

معاون اجرایی مرکز بهداشت استان خوزستان عنوان کرد: در صورتی موفق خواهیم بود که در چنین همایش‌هایی عملکرد یک سال گذشته را ارائه و نقص‌ها و کم و کاستی‌ها را بررسی کنیم تا در چالش‌های پیش‌رو موفق عمل کنیم. وی با اشاره به اینکه ۹۵ درصد شرکت‌ها به مسئولیت‌های اجتماعی خود عمل نمی‌کنند، گفت: با پیگیری‌های بسیار خوبی که طی سالهای اخیر انجام شد، در حال حاضر زیر ساخت‌های مناسبی مانند زمین ورزشی در کنار بیمارستان سلامت اهواز ایجاد شده که مورد استفاده بیماران این بیمارستان قرار گرفته و تاثیرات مثبت آن بسیار مشهود است.

### ❖ گسترش تفکر امیدوارانه در جامعه برای درمان بیماری‌ها

رئیس مرکز سلامت روان بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز در سخنرانی خود با عنوان نقش امید و امید درمانی در سلامت روان اظهار کرد: انسان دارای دو قطب مثبت و منفی است و امید نیز به عنوان یک جنبه مثبت در درمان بیماری‌ها تاثیر گذار بوده و طی سال‌های اخیر توجه زیادی

باعث تغییرات مثبت در فیزیولوژی انسان می‌شود. وی بیان کرد: محققان به این موضوع دست یافته‌اند که آنچه در مغز انسان اتفاق می‌افتد روی بدن تاثیر دارد و این ارتباطات الکتروشیمیایی نقش زیادی در عملکرد سیستم ایمنی و فرآیند آرگانسیم بدن ایفا می‌کنند.

دکتر کلانتری تشریح کرد: امید بر کنترل درد و ناتوانی بیمار نیز تاثیر داد و باعث فعال شدن مدارهای مغزی و آزاد شدن هورمون اندورفین و انکفالین و در نتیجه کاهش درد می‌شود.

وی ادامه داد: در وضعیت درد جسمانی و احساس درماندگی و ناامیدی درد در انسان تشدید و باعث ایجاد چرخه معیوب افزایش درد می‌شود؛ امید با ایجاد تغییر در حالت بیولوژی بدن باعث شکستن چرخه معیوب شده و واکنش زنجیره را تعدیل می‌کند.

لزوم آگاه سازی والدین نسبت به بحران بلوغ در نوجوانان دکتر فرخنده جمشیدی متخصص مسمومیت‌های بالینی در سخنان خود با عنوان سبک زندگی سالم جایگزین مصرف مواد، الکل و دخانیات، اظهار کرد: سبک زندگی مجموع فعالیت‌ها در زندگی بوده و اگر شخصی با سبک زندگی غلط رشد کند آن را به دیگران انتقال می‌دهد.

متخصص مسمومیت‌های بالینی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور با بیان اینکه کودک باید با واقعیت‌های زندگی روبرو شود، گفت: رفتار کودک ممکن است در مدرسه و خانه با هم تفاوت داشته باشد و والدین باید به این موضوع توجه کنند.

وی ادامه داد: طبق تحقیقات انجام شده از ۴ هزار و ۴۰۰ نفر و با پرسش سؤالاتی از آن‌ها مشخص شد که تقریباً تمام کسانی که به سمت مصرف مواد مخدر می‌روند برای کسب لذت به این کار اقدام مینمایند.

دکتر جمشیدی گفت: بسیاری از والدین شرایط نوجوانی خود را فراموش کرده‌اند و باید نسبت به این دوران آگاه شوند و بایستی ما متولیان حوزه سلامت روان مرتباً بحران بلوغ را به والدین گوشزد کنیم.

وی با بیان اینکه نسل جوان از ما جلوتر بوده و والدین نیز باید علم خود را به روز کنند، اضافه کرد: نمی‌توان فرزندان را در استفاده از تکنولوژی محدود کرد و باید به آن‌ها یاد داد که به شکل درست از آن استفاده کنند.

وی مهارت زندگی را یک علم دانست و گفت: در زمان

در علم پزشکی به آن شده است. وی درخصوص نقش امید در سلامت روان گفت: در قرن ۲۰ بیشتر به اختلالات روانی مانند اضطراب، یاس، افسردگی و ناامیدی توجه شد و کمتر به جنبه‌های مثبت انسان اهمیت داده شد.

دکتر فرازمنند کلانتری با بیان اینکه انسان علاوه بر آسیب پذیر بودن توانمندی‌هایی نیز دارد که باید به آن‌ها توجه شود، افزود: طبق تحقیقات کمتر از ۱۷ بار خندیدن در روز از علائم افسردگی است.

وی بالا رفتن سطح سواد سلامت روان را از جنبه‌های مثبت انسان دانست و اضافه کرد: یکی از نظریه‌های روانشناسی مثبت‌گرا نظریه امید است.

دکتر کلانتری با اشاره به اینکه نظریه امید دارای سه مولفه اصلی اهداف، گذرگاه‌ها (تفکر راهبردی)، عامل (تفکر عاملی) است، ادامه داد: تحقیقات درخصوص امید در سال ۱۹۵۰ آغاز و در اواخر دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ امید با روش‌های علمی‌تر و رسمی‌تری شد و از اواسط دهه ۱۹۷۰ پژوهش‌های زیادی با تاکید بر افکار منفی و مثبت شروع شد. وی درخصوص امید از دیدگاه روانشناسی بالینی کودک عنوان کرد: امید از نوزادی و کودکی در انسان رشد می‌کند و کودک یاد می‌گیرد که اهداف خود را دنبال کند. متخصص روانشناسی بالینی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز گفت: اگر کودک به خوبی این مراحل را طی نکند در رشد امید موانعی ایجاد می‌شود و در بزرگسالی باور ناامیدی در آن‌ها رشد و به ترتیب به ناامیدی، خشم، یاس و بی‌احساسی می‌رسند. وی تشریح کرد: بزرگسالی که از سطوح بالای امید برخوردار است در زندگی به اندازه دیگران شکست می‌خورد ولی به این باور رسیده است که می‌تواند از چالش‌ها عبور کند. دکتر کلانتری با بیان اینکه افراد با سطح امید بالا موانع را به یک چالش برای خود تغییر می‌دهند، افزود: این افراد در مواجهه با موانع با هیجان مثبت به سمت هدف می‌روند.

وی عمل تفکر امیدوارانه را از پایه‌های نوروبیولوژیک دانست و گفت: امید همبستگی‌های بیولوژیکی متعددی دارد و کارکرد موثر بر سیستم ایمنی و افزایش اکسی‌توسین و اندورفین دارد.

رئیس مرکز سلامت روان بهداشت صنعت نفت اهواز اضافه کرد: اهمیت امید در درمان پزشکی در سال‌های اخیر به عنوان دارونما آغاز شده و در درمان بیماری جسمی و روانی

کرد: از صحبت‌های یک بیمار می‌توان برداشت‌هایی کرد. ممکن است یک بیمار از خودکشی یا دیگر کُشی حرف بزند؛ حتی در بسیاری از موارد در خودکشی فرد قبل از این اقدام با شخص دیگری در رابطه با آن صحبت کرده است. دکتر توتونچیان افکار تُند و کند را زمینه بیماری‌های خاص روانی دانست و گفت: اینکه شخصی نمی‌تواند به خوبی افکار خود را بیان کند از نشانه‌های افسردگی است. وی بیان کرد: اختلالات ادراکی در حس شنوایی، بویایی، بینایی و نظایر آن نیز می‌تواند از علائم افسردگی باشد.

### ❖ خود آگاهی مهارت زندگی است

دکتر زهرا دشت بزرگ متخصص روانشناسی در سخنرانی خود با عنوان حل مسئله راهبردی برای تاب آوری بیشتر اظهار داشت: هر زمان وضعیت نامطلوبی ایجاد شود داشتن مهارت حل مسئله و تاب آوری از جمله مهارت‌های مورد نیاز جهت حل آن است.

وی با بیان اینکه تاب آوری یک لایه محافظتی به منظور دوام آوردن تا مهیا شدن شرایط برای حل مشکل است، افزود: جهت‌گیری و پیدا کردن حل مسئله برای حل مشکل بسیار مهم بوده و گاهی اوقات این جهت‌گیری منفی و گاهی مثبت است. مدیر گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی گفت: قدم اول در مواجهه با مشکلات شناختن خود، توانایی‌ها، نقاط قوت و ضعف خود بوده چرا که خود آگاهی یکی از مهارت‌های زندگی است.

وی با بیان اینکه در حل مسئله ابتدا باید مشکل را شناسایی و بعد از آن راه حل‌های متفاوت را بررسی کرد، اضافه کرد: مرحله بعد انتخاب راه حل بر اساس سود و زیان است و باید طبق شرایط فعلی خود این راه را انتخاب کرد.

دکتر دشت بزرگ پیاده‌سازی مسئله را مرحله بعدی عنوان کرد و گفت: راه حل انتخاب شده باید با آگاهی و علم انجام شود.

وی بیان کرد: گاهی راه حل سازگارانه است و فرد به خود اعتماد دارد و با خوش بینی همراه بوده و فرد بر توانایی خود تکیه می‌کند. گاهی نیز نا سازگارانه خواهد بود و فرد رویگردانی کرده و بقیه را مقصر می‌داند.

این متخصص روانشناسی با تاکید بر اینکه گاهی به دنبال حل مشکلی هستیم که حل شدنی نیست و باید آن

بیماری کرونا هر کسی که امید داشت به راحتی بر بیماری غلبه کرد چرا که در زمان امیدواری سیستم ایمنی بدن قوی‌تر است.

### ❖ تشریح علائم اختلالات روان و نشانه‌های آن در افراد دارای بیماری افسردگی

دکتر محمود توتونچیان متخصص روانپزشکی در سخنرانی خود با عنوان اختلالات روان و نشانه‌های آن اظهار کرد: اختلالات روانی بر رفتار، خلق، تفکر، مهارت‌های شغلی و اجتماعی و تمام خصوصیات یک فرد تاثیر منفی دارد.

وی با بیان اینکه علائمی وجود دارد که می‌توان در معاینه افراد آن‌ها را شناسایی و به مراجع نوع درمان را معرفی کرد، افزود: در اولویت برخورد با بیمار باید نحوه سیستم حرکتی وی مد نظر قرار گرفته شود چرا که ممکن یک فرد افسرده دارای حرکات آرام و یا خیلی پر تحرک باشد.

این متخصص روانپزشکی گفت: نحوه صحبت کردن بیمار نیز علائمی را نشان می‌دهد و شخصی که خیلی کند صحبت می‌کند یا تمایلی به صحبت کردن ندارد امکان افسردگی وی وجود دارد. همچنین فردی که هیجان در گفتار دارد نیز علائمی را نشان می‌دهد چرا که گفتار از نحوه



تفکر

می‌آید.

و ی

عنوان



مراقبتی بوده و یکی از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده سلامت روان است.

وی بیان کرد: سواد سلامت روان توانایی بازشناسی اختلالات روان است که شامل توانایی شناسایی علائم اولیه، آگاهی در مورد چگونگی کسب اطلاعات در زمینه سواد سلامت روان، آگاهی در مورد سبب شناسی و عوامل خطر اختلالات و آگاهی در مورد خدمات حرفه‌ای در دسترس است.

### ❖ تاثیر متقابل افکار و احساسات در سلامت روان

دکتر قدسیه حکیم زاده، مسئول سلامت روان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز نیز در این همایش با تاکید بر توجه به تاثیر متقابل افکار و احساسات گفت: آنچه در طول روز اتفاق می‌افتد باعث ایجاد یک تصویر ذهنی و تمرکز می‌شود تا به یک مسئله برسیم. وی با بیان اینکه خود آگاهی در واقع آگاهی از الگوی تفکر است، افزود: آگاهی می‌تواند برای سبک زندگی سالم چاره ساز باشد. همچنین رفتار ما می‌تواند محصول حس و فکر باشد.

مسئول سلامت روان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: نگرش‌های نا کارآمد می‌تواند کل زندگی را دچار مشکل کند که در کتب علمی در ۱۷ مورد به آن اشاره شده است.

وی اضافه کرد: هر چه احساس خود را نسبت به زندگی بهتر و رفتار خود را با خانواده، فامیل و اطرافیان سازنده‌تر کنیم می‌توانیم به محیط سالم‌تری برسیم.

گفتنی است این همایش به همت واحدهای آموزش و پژوهش، مرکز سلامت روان و روابط عمومی دو مجموعه بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز و معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اهواز و با حضور قریب به ۲۰۰ نفر از کارشناسان و فعالین حوزه سلامت روان، روانشناسان و روانپزشکان استان خوزستان برگزار شد.

همچنین با همکاری واحدهای آموزش و پژوهش و فناوری اطلاعات ستاد سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت و شورای تخصصی سلامت روان صنعت نفت، این همایش همزمان به صورت ویدیو کنفرانس نیز برگزار شد و افراد زیادی از مناطق مختلف بهداشت و درمان‌های صنعت نفت در کشور در این همایش به صورت مجازی حضور داشتند.

را بپذیریم، ادامه داد: پژوهش‌ها نشان داده کسانی که قدرت حل مسئله بیشتری دارند توانمندتر و تاب‌آوری بالاتری در مقابله با مشکلات دارند.

### ❖ ارتباط رمز زندگی شاد است

دکتر دواساز ایرانی متخصص روانشناسی نیز سخنان خود را با موضوع تاثیر حمایت و ارتباطات اجتماعی سالم در سلامت روان بیان کرد و اظهار داشت: ارتباط موثر رمز زندگی و یکی از اولین ابزارهای ارتباط کودک در خانواده است.

وی با بیان اینکه ارتباط والدین با کودک و ارتباط والدین با یکدیگر تعیین‌کننده سلامت روان کودک است، افزود: یکی از حق‌های کودک که به گردن والدین است تغذیه سالم و دیگری اجتناب از کم‌کاری در مهیا کردن امکانات آموزشی برای فرزندان است.

وی ادامه داد: والدین هوشمند می‌توانند وسایل هوشمند مانند تلفن همراه برای فرزندان خود به شرط رسیدن به سن ۱۶ سال تهیه کنند ولی قبل از تهیه این وسیله باید برای فرزند خود قوانین استفاده از آن را نیز تعیین کنند.

دکتر دواساز ایرانی بهترین ارتباط را ارتباط برنده-برنده برای حل مشکلات عنوان و اضافه کرد: والدین و فرزندان در طول روز باید حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به گفت‌وگو با هم بپردازند چرا که ارتباط رمز زندگی شاد است.

### ❖ سواد سلامت روان از نیازهای ضروری برای خود مراقبتی

است

دکتر رخشید پیر بویری متخصص روانپزشکی به ایراد سخنانی با موضوع خود مراقبتی در سلامت روان پرداخت. و گفت: خود مراقبتی عملی است که شخص با حرفه و علم، سلامت خود را حفظ و به طور مستقل به آن عمل می‌کند و فرد مسئولیت سلامت روان خود را بر عهده بگیرد.

وی در ادامه به تشریح انواع خود مراقبتی از جمله تنظیم‌کننده، پیشگیرانه و واکنشی پرداخت.

دکتر پیر بویری با اشاره به اینکه خود درمانی با خود مراقبتی فرق دارد و در خود درمانی فرد بدون اطلاع به درمان خود با روش‌های مختلف مانند مصرف دارو می‌پردازد، اضافه کرد: سواد سلامت روان از نیازهای ضروری برای خود



در هفته سلامت روان برگزار شد

## کلاس آموزشی حل مسأله راهبردی برای تاب آوری بیشتر

کارگاه آموزشی «مهارت‌های تاب آوری» به همت واحد آموزش، در هفته سلامت روان، برگزار شد.

راهبردی برای تاب آوری همچنین وی عنوان کرد: مهارت حل مسئله، انعطاف پذیری، تاب آوری ذهنی، توان تجزیه تحلیل بالا، واقع بینی توأم با خوش بینی، نگرش مثبت، امید به آینده، و هدفمندی

معنا و هدف برای مسیر زندگی خود مشخص کنید، افراد بی هدف که رسالت و معنای زندگی شان را پیدا نکرده اند. بیشتر از بقیه افراد در هنگام مواجه با مشکلات خود را می‌بازند و انگیزه فعالیت را از دست داده و عقب نشینی کرده و دست از فعالیت و زندگی می‌کشند. روابط اجتماعی گسترده داشته باشید و روابط دوستی تان را تقویت کنید:

داشتن رابطه‌های اجتماعی و عاطفی اصولی و پایدار در سلامت روحی انسان نقش اساسی دارد. چرا که در موارد بحران داشتن روابط دوستانه به عنوانه پشتوانه ای محکم باعث سهولت عبور از مشکلات و دوباره بازیافتن خود می‌شود.

خودتان را با شرایط زندگی وفق دهید: بدین معنا که همواره در جهت و مسیر زندگی که دائما در حال تغییر و فراز و نشیب است؛ شما هم خودتان را

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمال کشور کلاس آموزشی حضوری «مهارت‌های تاب آوری» به همت واحد آموزش، در هفته سلامت روان، برگزار شد.

کارشناس ارشد روانشناسی گفت: برای مشکلات و سختی‌هایی که در زندگی همه ماست، قدرت پیشگیری کننده‌ای وجود ندارد، بلکه این خودمان هستیم که این قدرت را برای آنان قائل می‌شویم؛ در واقع این قدرت، از درون خودمان سرچشمه می‌گیرد و با یکی از ویژگی‌های مهم روانی به نام تاب آوری ارتباط پیدا می‌کند. زینب وزارتی مفهوم تاب آوری را توانایی انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای طاقت فرسا عنوان کرد و افزود:

تاب آوری در تمامی ابعاد زندگی و مدیریتی جایگاه دارد (تاب آوری جامعه - تاب آوری احساسی - تاب آوری جسمی- تاب آوری روانشناختی)

تکنیک‌های افزایش تاب آوری / هدفگذاری و تعیین رسالت فردی، تقویت روابط، مثبت اندیشی، پویایی در روابط اجتماعی و...

جای فرار از مشکلات باید حلشون کنیم حل مسأله

افرادی که از کفایت اجتماعی بالایی برخوردار بوده یعنی مهارت‌های اجتماعی لازم برای انواع ارتباطات را دارا بوده و با استراتژی‌های همچون خوش رفتاری و شوخ طبعی تمامی روابط شان را مدیریت میکنند تا در مواقع لازم بتوانند از آن روابط پشتیبانی بگیرند. در روابط گوش شنوا و همراه خوبی برای افراد مقابل هستند و همواره احترام طرفین را حفظ می‌کنند در نتیجه روابط محکم و پایداری را برای خود ایجاد کرده و احساس قدرت و آرامش دارند.

تحقیقات نشان می‌دهند که افراد تاب‌آور، چند ویژگی مشترک دارند (سخت‌رویی - داشتن دید مثبت نسبت به خود- سرپوش گذاشتن بر مشکلات - داشتن احساسات مثبت یا خنده رویی)

با بررسی منابع می‌توان عوامل مؤثر در تاب‌آوری را به این صورت توضیح داد:

#### ❖ عوامل شخصیتی مؤثر بر تاب‌آوری:

صفات شخصیتی مانند خودتنظیمی، عزت نفس، مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌های بین فردی و اجتماعی خوب، تعهد مذهبی و سخت‌رویی در تاب‌آوری چشم‌گیر است و رفتار آن‌ها تحت کنترل منبع درونی می‌باشد.

• خودتنظیمی: یک ظرفیت فردی برای استفاده از استعداد‌های شخصی است زمانی که فرد یک استرس مزمن یا آسیب را تجربه می‌کند.

• عزت نفس: یک حالت هیجانی است که از نوعی خودفهمی در مورد کفایت شخصی خود توسط دیگران و شناسایی آن منبعت می‌شود. اگرچه عزت نفس در مواردی از جوانان محافظت می‌کند، با این وجود در موارد دیگر این گونه نیست. شواهدی موجود نیست که کار کردن روی عزت نفس به تنهایی می‌تواند رفتارهای پر خطر را کاهش دهد. فرد تاب‌آور لزوماً از لحاظ ذهنی با استعداد نیست، بلکه از مهارت‌های حل مسئله خوب نیز برخوردار است.

✓ تعهد مذهبی

✓ کنترل درونی و بیرونی یا منبع کنترل

✓ سخت‌رویی یا تحمل‌پذیری

✓ ترسیم هیجانات مثبت.

تغییر داده و در برابر تغییرات انعطاف پذیر باشید. در غیر این صورت دائماً ترس مواجه شدن با مسائل زندگی همراه شما خواهد بود.

برنامه غذایی سلامت داشته باشید:

سلامتی جسم شما در سلامتی روان تان تاثیر مستقیم دارد؛ بنابراین ورزش و تناسب اندام و تغذیه سالم را همیشه در اولویت زندگی تان داشته باشید.

در خودتان مهارت‌های کاربردی برای مواجهه با مشکلات را پرورش دهید:

اینگونه هنگام مواجهه با بحران غافلگیر نمی‌شوید و از قبل در آرامش راهکارهایی مناسب برای آن کنار گذاشته اید و قطعاً اینگونه برخورد کارآمد تری در موارد حساس خواهید داشت.

دیدگاه مثبت به زندگی داشته باشید:

خوش بینی در کنار واقع بینی، درک شما نسبت به مسائل را مناسب تر کرده و باعث میشود هوشمندانه و با انگیزه قوی تر عمل کنید.

• سرگرمی‌ها و دلبستگی‌های مثبت داشته باشید:

سعی کنید در فعالیت‌های گروهی متناسب با روحیه شخصی تان شرکت کرده و عضو گروه‌های دلخواه شوید تا پویا باشید. در کلاس‌های هنری، ورزشی و... شرکت کنید.

• معنویت تان را بالا ببرید:

افراد با سطح ایمان بالا در مشکلات علاوه بر اینکه امید شان را از دست نداده و برای حل مشکل به تلاش شان ادامه می‌دهند؛ احساس امنیت بالایی به خاطر پشتیبانی الهی که در زندگی احساس می‌کنند دارند و راحت تر از سایرین از مصائب عبور می‌کنند.

#### ❖ ویژگی افراد با تاب‌آوری بالا

عموماً چند دسته ویژگی اصلی به افراد تاب‌آور نسبت داده می‌شود. با تمام نکات مثبت و منفی بصورت تمام و کمال خودشان را دوست دارند و وجودشان شان را به عنوان شخصیتی ارزشمند پذیرفته اند و سعی در اصلاح ویژگی‌های منفی وجودی شان داشته وبا واقع بینی برخورد کرده و وجودش را کتمان نمی‌کنند؛ بلکه سعی در کنار آمدن با آن دارند.



## شیوه‌های فرزندپروری

بمناسبت هفته سلامت روان بهار بن رضوی کارشناس ارشد روانشناسی بهداشت و درمان صنعت نفت استان کرمان مقاله‌ای را با عنوان فرزند پروری ارائه نمود. منظور از شیوه‌های فرزندپروری، روش‌هایی است که والدین برای تربیت فرزندان خود به کار می‌گیرند و بیان گر نگرش‌هایی است که آنها نسبت به فرزندان خود دارند و شامل معیارها و قوانینی است که برای فرزندان خویش وضع می‌کنند.

### ■ بهار بن رضوی

کارشناس ارشد روانشناسی بهداشت و درمان صنعت نفت استان کرمان

### سبک متعادل

توسط بسیاری از کارشناسان به عنوان موثرترین شیوه تربیت مورد توجه قرار گرفته است. این سبک شامل ایجاد توازنی میان توجه، محبت و انتظار و قانونمندی است. والدین متعادل دارای دانش، قابل اعتماد و موثر هستند، بدون این که بیش از حد خشن، حساس و یا بیش از حد بی قید باشند.

مشکلات رفتاری کودکان چگونه شکل می‌گیرند ۱- سرشت یا خصوصیات ارثی آنها  
- محیط خانواده

### ۲- جامعه



### ❖ خطاهای شایع فرزند پروری:



### بی توجهی به رفتار مطلوب

به تدریج که کودکان رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند بسیاری از رفتارهای خوب آنان از نظر والدین دور می‌ماند، عادی می‌شوند و وظیفه تلقی می‌شوند و کودکان احساس می‌کنند والدین برای این رفتارها ارزش قائل نیستند.

### توجه اتفاقی به رفتارهای نامطلوب

بسیاری اوقات والدین به صورت اتفاقی و بدون قصد به رفتار نامناسب کودکان توجه نشان می‌دهند و باعث می‌شوند آن رفتار تقویت گردد.  
تله نردبانی

### ۱- محور صحبت توجه

### ۲- محور انضباط و کنترل

از تعامل این دو وجه چهار سبک فرزندپروری متمایز می‌شود.  
۱- سبک مستبد:

قوانین بسیار سختگیرانه بدون مشارکت کودک و نوجوان تعیین می‌شود. و کودک در مقابل اجرای این قوانین مورد تشویق قرار نمی‌گیرد و محبت و توجهی دریافت نمی‌کند

### سبک سهل گیر

والدین آزادی زیادی به فرزندان خود می‌دهند و توقعات بسیار کمی دارند، انتظارات و قوانین روشنی وجود ندارد و محبت و توجه زیادی به فرزند نشان می‌دهند

### سبک بی تفاوت

والدین بی تفاوت از فرزندان غافل و جدا هستند و کاری به کار آنها ندارند و در دو محور توجه و قاطعیت نقض دارند، به فرزندان توجه کافی ندارند و انتظارات روشنی در خانواده وجود ندارد. این والدین فقط نیازهای اولیه فرزندان را تامین می‌کنند.

ولی در سایر موارد عاطفی، روانی و پشتیبانی زندگی کاری به فرزندان خود ندارند.

### ❖ پیامدهای هیجانی

بسیاری از وقت‌ها والدین در مورد کودک کلمه‌ها یا جمله‌هایی را به کار می‌برند که تمامیت وجود او را زیر سوال می‌برد و می‌تواند انواع احساس منفی را در او پیدا کند. آنان به جای اینکه در مورد رفتار کودک به طور مشخص قضاوت کنند. درباره خصوصیات‌های شخصیتی یا اخلاقی او نظر می‌دهند.

### ❖ بی‌ثباتی در واکنش والدین:

عدم رعایت ثبات در پاسخ دهی به رفتارهای فرزندان و پیگیری رعایت قانون و دستور، یکی از مهمترین الگوهای فرزند پروری است. که با لجبازی و مقابله جویی فرزندان همراه می‌باشد. در خانواده‌هایی که والدین نسبت به فرزندان گاه آسان می‌گیرند و گاه به شدت خشمگین و سخت گیرانه تصمیم می‌گیرند احتمال نافرمانی و پرخاشگری فرزندان بسیار بالاست. \* چگونه یک ارتباط مثبت و قوی با کودکان برقرار کنیم \* برای ایجاد یک رابطه خوب و تحکیم آن راههای ساده و کم هزینه ای وجود دارد. تا به بهبود رابطه خود با فرزندان بپردازند. \* زمان کافی و مناسبی را با فرزند خود صرف کنید. \* با کودک خود حرف بزنید \* جواب سوالات او را بدهید \* به نقاشی او توجه کنید \* فعالیت مشترک لذت بخشی را انجام بدهید. \* احساسات خود را نشان بدهید. \* کودک را تحسین و تمجید کنید. مدیریت رفتارهای نامناسب:

معمولاً والدین وقتی با رفتارهای نامطلوب فرزندشان روبرو می‌شوند یاد تنبیه می‌افتد! برداشت‌هایی که آنان از تنبیه دارند بسیار متفاوت است.

اگر بخواهید رفتاری را تقویت کنید یعنی بخواهید آن رفتار بیشتر انجام شود و ادامه پیدا کند به آن توجه می‌کنید و جمله‌های تحسین آمیز بکار می‌برید و به فرد پاداش می‌دهید. اما اگر بخواهید رفتاری کمتر انجام شود یا خاتمه یابد دو راه دارید: آن را تقویت نکنید! یعنی به آن توجه نشان ندهید. با پیامد ناخوشایندی روبرو شود. این پیامد منجر به کاهش یا از بین رفتن رفتار می‌شود. همان روش معروف یعنی تنبیه است.

گاهی کودک خواسته نابه جایی دارد که والدین ابتدا با آن مخالفت می‌کنند اما وقتی کودک برای رسیدن به این خواسته از رفتارهای نامطلوب دیگری مانند: گریه- اصرار و... استفاده می‌کنند والدین کوتاه می‌آیند و با خواسته کودک موافقت می‌کنند. و در این ماجرا کودک یاد می‌گیرد با تداوم در رفتارهای نامطلوب می‌تواند والدین را راضی کند یا شکست بدهد.

### ❖ انتظارات غیرواقع بینانه

برداشتی که والدین از میزان توانایی‌ها وظایف فرزند خود دارند اگر کمتر یا بیشتر از اندازه واقعی باشد خود به عاملی برای نارضایتی والدین از عملکرد کودک تبدیل می‌شود. الگوی نامناسب

بسیاری از رفتارهای نامناسب کودکان نشانه وجود همین رفتارهای اشتباه در اطرافیان و به ویژه پدر و مادر است. مثل مادری که سر کودکش داد می‌زند که دیگر نبینم با من بلند صحبت کنی.

### ❖ دستوره‌های نادرست

اگر دستورهایی که والدین به کودکان می‌دهند مبهم- نامشخص- بی‌موقع- متعدد - ناعادلانه و غیرقابل پیگیری باشند. احتمال نافرمانی و زیر پا گذاشتن قانون افزایش می‌یابد. مثال: داریم می‌ریم مهمونی مثل بچه آدم رفتار کن.

### ❖ تنبیه‌های غلط

یکی از عوامل مهم در بدرفتاری کودکان استفاده نادرست از روش‌های تنبیهی با تاخیر، بی‌تناسب با رفتار، به صورت مبهم - تهدید آمیز و خشن انجام می‌گیرد به هدف اصلی خود یعنی همان اصلاح خود یعنی همان اصلاح رفتار دست پیدا نمی‌کند.



## دیدار سرپرست سازمان با بخشدار ویژه خارگ

ارائه شده بیمارستان صنعت نفت خارگ به ساکنین جزیره خارگ ارائه می‌گردد. وی با مهم خواندن جایگاه و حضور کادر بهداشت و درمان در حوزه خدمات رسانی به مجموعه صنعت و محیط پیرامون افزود: ارتقای کیفیت خدمات درمانی و بهداشتی در مناطق عملیاتی جزو اولویات و برنامه‌های مهم سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت است.

در این دیدار بخشدار ویژه خارگ ضمن قدردانی از مجموعه بهداشت و درمان صنعت نفت در جزیره خارگ عنوان کرد: در بحران کرونا، کادر درمان بیمارستان صنعت نفت، جهادگونه جانفشانی کردند که نشان از دلسوزی و مسئولیت پذیری این قشر عزیز دارد. مهندس دشتی‌زاده خاطر نشان کرد: به حداقل رسیدن میزان شکایت مردمی، نتیجه تلاش مدیریت و پرسنل بهداشت و درمان صنعت نفت در خارگ است و انتظار می‌رود که با حضور تخصص‌های چشم پزشکی و گوش و حلق و بینی، ساکنین جزیره خارگ از این خدمات تخصصی بهره مند شوند.



ارتقای کیفیت خدمات درمانی و بهداشتی در مناطق عملیاتی / خدمت به ساکنین جزیره خارگ افتخار سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت است.

مدیرعامل سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در اولین سفر خود به جزیره خارگ با بخشدار ویژه خارگ دیدار و گفتگو کرد.

به گزارش روابط عمومی؛ دکتر سید علی جزایری در این دیدار اظهار داشت: افتخار می‌کنیم که ۷۰ درصد از خدمات

## حضور مدیرعامل سازمان در بیمارستان امام خمینی (ره) نفت مسجدسلیمان

دکتر عزیزی دوست رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت مسجدسلیمان نیز ضمن خوشامدگویی و تبریک انتصاب دکتر جزایری بعنوان سرپرست سازمان بهداشت و درمان، گزارش مبسوطی از اقدامات انجام شده در این مرکز درمانی از جمله روند ساخت بیمارستان جدید نفت و کمبود نیروی انسانی، تجهیزاتی و دارویی ایراد سخن نمودند. سپس دکتر جزایری در خصوص نگاه ویژه به ارتقاء خدمات بهداشتی و درمانی بخصوص در مناطق عملیاتی و افزایش رضایتمندی جمعیت تحت پوشش و رفع مشکلات و موانع موجود سخنانی ایراد فرمودند.

در ادامه مدیرعامل سازمان بهداشت و درمان و همراهان، ضمن بازدید از محل ساختمان جدید بیمارستان نفت، از نزدیک در جریان روند ساخت و ساز ساختمان جدید بیمارستان قرار گرفتند. در پایان دکتر جزایری به همراه دکتر فلاح با حضور در بخش‌ها و واحدهای مختلف با پرسنل این مرکز دیدار و گفتگو کردند.

مدیرعامل سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به همراه سرپرست مدیریت عملیات سلامت سازمان در بهداشت و درمان صنعت نفت مسجدسلیمان حضور پیدا کردند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی، دکتر سید علی جزایری مدیرعامل جدید سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت و دکتر محمد علی فلاح مهرجودی سرپرست مدیریت عملیات سلامت سازمان با حضور در بهداشت و درمان صنعت نفت مسجدسلیمان، با مدیران شرکت بهره‌برداری نفت و گاز منطقه و کارکنان این مرکز درمانی، دیدار و گفتگو کردند.

دکتر جزایری در بدو ورود با حضور در دفتر ریاست بهداشت و درمان تشکیل جلسه دادند. در این جلسه مهندس هیه‌اوند مدیر عامل شرکت بهره‌برداری نفت و گاز به همراه مهندس ورناصری رییس منابع انسانی منطقه حضور داشتند و در مورد ارائه هرچه بهتر خدمات بهداشتی و درمانی منطقه و ارتقاء سطح آن و رفع کمبود پزشکان متخصص گفتگو نمودند.



## ارائه خدمات درمانی رایگان قریب به ۲۰۰ بیمار در شهر چمران



طرح خدمات ویزیت پزشک عمومی ۱۶۷ نفر، ویزیت متخصص زنان و زایمان ۲۶ نفر، ارجاع جهت آزمایش ۱۹ نفر، ارجاع جهت سونوگرافی ۶ نفر، ارجاع به کلینیک تخصصی ۴ نفر، تست قند ۴۰ نفر، فشارخون ۳۵ نفر، خدمات دارویی ۱۹۰ نسخه که در مجموع به بیش از ۱۹۳ نفر بیمار ارائه خدمت شد. در پایان حجت الاسلام والمسلمین فرحانی به نمایندگی حوزه مقاومت بسیج شهید چمران از زحمات مدیریت و بسیجیان و کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر تشکر و قدردانی نمود.



به مناسبت هفته دفاع مقدس طرح ویزیت و دارو رایگان در شهر چمران برگزار گردید.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر؛ دکتر امیر پور فرمانده پایگاه بسیج بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر ضمن اعلام این خبر گفت: در راستای انجام مسئولیت‌های اجتماعی پایگاه بسیج با همکاری حوزه مقاومت بسیج شهید چمران به مناسبت «هفته دفاع مقدس» خدمات بهداشتی، درمانی، دارویی رایگان به مردم شریف شهر چمران ارائه گردید. امیرپور در ادامه اظهار داشت: در این

## مراسم گرامیداشت هفته دفاع مقدس در بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان برگزار شد

گرامیداشت یاد و خاطره شهدا مراسم متعددی در بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان برگزار گردید. نمایشگاه عکس‌های دفاع مقدس که یادآور سال‌هایی نه چندان دور از پایداری و عزت در جنگ بود و شبیه‌سازی صحنه‌های جنگ در محل پلی‌کلینیک تخصصی دایر گردید که مورد استقبال بازدید کنندگان قرار گرفت.

مراسم گرامیداشت هفته دفاع مقدس به همراه برپایی نمایشگاه و تجلیل از خانواده‌های معظم شهدا به همت پایگاه مقاومت بسیج و با همکاری روابط عمومی در بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان؛ به مناسبت هفته دفاع مقدس و



## حضور همه جانبه تیم امداد، نجات و درمان بهداشت و درمان صنعت نفت هرمزگان در

### حادثه آتش سوزی پالایشگاه نفت بندرعباس

پالایشگاه، بلافاصله آمبولانس مرکز به همراه پرستار شیفت به محل حادثه اعزام و با توجه به نوع حادثه و تعداد مصدومین، وضعیت بحرانی به تمامی مراکز درمانی بهداشت و درمان صنعت نفت هرمزگان اعلام شد. فراخوان آمبولانس و پرستار به مرکز بهداشتی درمانی امام رضا (ع) و پالایشگاه نفت ستاره خلیج فارس ارسال شد که بلافاصله در محل حضور بهم رساندند. اقدامات تریاژ، درمان اولیه و اعزام به بیمارستان سطح شهر در سریعترین زمان ممکن صورت گرفت.»

وی در ادامه بیان کرد: با توجه به شدت زیاد سوختگی بوقوع پیوسته در ۲ نفر از پرسنل، برای حصول اطمینان از دریافت سریع و شایسته خدمات درمانی، شخصا به همراه ۲ نفر از اعضای کمیته بحران بهداشت و درمان صنعت نفت، مدیر HSE، مدیر عملیات و مدیر منابع انسانی پالایشگاه نفت بندرعباس در محل بیمارستان حضور یافته و پس از جمع بندی‌های صورت گرفته به منظور افزایش احتمال حفظ جان دو نفر از پرسنلی که دچار سوختگی شدید شده بودند اقدام لازم جهت اعزام مصدومین به مراکز سوانح سوختگی شهر شیراز با دو دستگاه آمبولانس و اسکورت پزشک و پرستار صورت گرفت. سرپرست بهداشت و درمان صنعت نفت هرمزگان در پایان اضافه کرد: «سه نفر مصدوم دیگر حادثه در منطقه تحت درمان‌های لازم قرار گرفتند.»

تیم امداد، نجات و درمان بهداشت و درمان صنعت نفت هرمزگان در در حادثه آتش سوزی پالایشگاه نفت بندرعباس حضوری همه جانبه یافت.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت هرمزگان، عصر روز جمعه ۳۱ شهریور ماه در اثر وقوع حادثه آتش سوزی در یکی از واحدهای عملیاتی در دست تعمیرات اضطراری پالایشگاه نفت بندرعباس، ۴ نفر دچار سوختگی و ۱ نفر دچار آسیب دیدگی از ناحیه پا شدند که متأسفانه ۲ نفر از حادثه دیدگان بعلت شدت سوختگی و آسیب‌های وارده جان خود را از دست دادند.

دکتر کرباسچی سرپرست بهداشت و درمان صنعت نفت هرمزگان ضمن تسلیت به خانواده‌های عزیزان از دست رفته و آرزوی سلامتی و بهبودی سریع برای سایر افراد حادثه دیده، از کلیه پرسنل بهداشت و درمان صنعت نفت هرمزگان که با به خطر انداختن جان خود در عملیات امداد، نجات، درمان و همچنین مدیریت و راهبری کمیته بحران حضور فعال داشتند تشکر نمود.

ایشان با بیان جزئیاتی از روند اقدامات صورت گرفته در این خصوص اظهار داشت: «روز جمعه مورخ ۳۱ شهریور ماه در ساعت ۱۷:۳۰ پس از درخواست کمک مخابره شده از طریق بیسیم به مرکز سلامت کار

## سفر یک روزه رئیس هیئت مدیره سازمان به اصفهان



در جریان چگونگی تجهیز و توسعه مرکز شهدای نفت و پلی‌کلینیک تخصصی شاهین شهر قرار گرفت و رهنمودهای لازم ارائه کرد.

رئیس هیات مدیره سازمان طی سفر یک روزه به اصفهان ضمن دیدار و گفتگو با روسای به منطقه از مرکز پزشکی شهدای نفت بازدید بعمل آورد.

به گزارش واحد روابط عمومی، دکتر سید محمدرضا بنی‌هاشمی رئیس هیات مدیره سازمان پنجشنبه مورخ ۲۰ مهرماه طی سفری یک روزه به اصفهان ضمن دیدار و گفتگو با رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت و معاونت پشتیبانی منطقه اصفهان با حضور در مرکز شهدای نفت از واحدهای مختلف بازدید به عمل آورد و ضمن بررسی چالش‌ها و مسائل موجود

## مراجعه زودهنگام موجب افزایش کیفیت زندگی و تعویق عوارض آلزایمر می شود

کاهش مهارت انجام کارها و آغاز رفتارهایی مثل گوشه گیری، بدبینی و پرخاشگری است.

دکتر نیک نام خاطر نشان کرد: البته بیماری‌هایی چون کم کاری تیروئید، کمبود «ب۱۲» و افسردگی هم در افراد چنین علائمی ایجاد می‌کنند، از این رو در صورت مشاهده علائم بیماری باید فرد به پزشک متخصص مغزو اعصاب مراجعه کند تا پس از بررسی و تست‌های مربوطه مشخص شود که آیا فرد مبتلا به آلزایمر است یا خیر.

وی افزود: تست‌های سنجش حافظه، انجام «MRI» و آزمایش خون، از روش‌های تشخیصی بیماری آلزایمر است که با انجام آنها بیماری فرد مشخص می‌شود و درمان‌های دارویی و دستورات اصلاح سبک زندگی و تغذیه برای فرد در نظر گرفته می‌شود.

به گفته دکتر نیک نام، اگرچه بیماری آلزایمر فعلا درمان قطعی ندارد، اما با رعایت دستورات دارویی، تغذیه سالم که شامل سبزیجات و میوه‌ها، غذاهای دریایی، کاهش استفاده از گوشت‌های با چربی اشباع و افزایش مصرف آجیل به‌خصوص بادام، پیشروی بیماری کند، حافظه فرد تقویت و کیفیت زندگی فرد بهبود می‌یابد.

توجه به علائم اولیه و مراجعه به موقع، در بیماران مستعد ابتلا به آلزایمر، موجب افزایش کیفیت زندگی و تعویق عوارض این بیماری می‌شود.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، دکتر شهرام نیک‌نام با بیان این مطلب افزود: بیماری آلزایمر یا دمانس مغزی بیماری است که با تخریب سلول‌های مغزی همراه است و مراکز حافظه را در فرد درگیر می‌کند.

وی توضیح داد: با توجه به افزایش امید به زندگی در افراد و رسیدن افراد به سن بالای ۶۵ سال، تعداد افراد مبتلا به آلزایمر در جهان در حال افزایش است به نحوی که بر اساس آمارهای سال ۲۰۲۰ در جهان برای بیش از ۵۰ تا ۶۰ میلیون نفر تشخیص بیماری آلزایمر داده شده است.

نیک نام تصریح کرد: در ایران آمار مشخصی در خصوص بیماران مبتلا به آلزایمر وجود ندارد اما افزایش تعداد مبتلایان در میان مراجعین به مراکز درمانی حتی در صنعت نفت نیز مشهود است.

این متخصص مغزو اعصاب گفت: از اولین نشانه‌های آلزایمر، فراموشی اسامی اشیا و افراد، کارهای روزمره، فراموشی محل زندگی و تغییر در خلق و خوی افراد و

## آمادگی در شرایط اضطراری و فعال سازی تیم واکنش سریع

شرکت برگزار شد. در این جلسه آمادگی در شرایط اضطراری، فرایندهای فعال‌سازی تیم واکنش سریع مورد بررسی قرار گرفت در این راستا جهت ارزیابی فرایند اطمینان از آمادگی تیم مانور فراخوان نیرو و آمبولانس برگزار شد که در این مانور از پیش طراحی نشده عملکرد تیم اعزامی مثبت ارزیابی شد. از مصوبات این جلسه حضور بهداشت و درمان به‌عنوان عضو دائم کمیته بحران در شرکت پخش می‌باشد.

جلسه ای پیرامون فرایند فعال‌سازی و واکنش سریع تیم بحران بهداشت و درمان صنعت نفت مرکزی و لرستان با همکاری شرکت پخش برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت استان مرکزی و لرستان، جلسه ای به منظور همکاری و هماهنگی تیم بحران با حضورهای باقری دبیر کمیته بحران و مهندس زاهدی رئیس HSE و ایمنی شرکت پخش فراورده‌های نفتی به میزبانی آن



## افراد پرخطر برای تزریق واکسن آنفلوانزا فراخوانده می‌شوند

واکسن هیچ مشکلی نیست و گروه‌های پرخطر در اولویت دریافت آن هستند.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران، با اشاره به آغاز فصل سرما و شیوع بیماری‌های رایج این فصل افزود: عفونت ویروسی شایعی که در این فصل وجود دارد بیماری آنفلوانزا است که طبق دستورالعمل موجود واکسیناسیون آن در فصل پاییز انجام می‌گیرد. گفتنی است بیماری آنفلوانزا یک عفونت حاد تنفسی است که سالیانه پنج تا ۱۵ درصد از جمعیت را آلوده می‌کند و به سه نوع ویروس آنفلوانزا به نام‌های آ.ب.ث تقسیم‌بندی می‌شود.

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.

این علائم بطور معمول ۲ روز پس از مواجهه با ویروس بروز می‌کنند و کمتر از یک هفته باقی می‌مانند، با این حال سرفه کردن ممکن است بیش از ۲ هفته مشاهده شود.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران گفت: سالمندان، افراد دارای بیماری زمینه‌ای، بیماران قلبی عروقی و کادر درمان به عنوان افراد پرخطر و در معرض آسیب برای تزریق واکسن آنفلوانزا فراخوانده می‌شوند تا پیش از آغاز فصول سرد واکسنشان را دریافت کنند.

دکتر رضا بقائی در گفت‌وگو با پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران افزود: که این افراد گروه هدف تزریق واکسن آنفلوانزا براساس دستورالعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هستند و با برنامه ریزی‌هایی که انجام شده برای تزریق این واکسن با آن‌ها تماس گرفته می‌شود. وی با بیان اینکه تزریق واکسن آنفلوانزا در هفته جاری آغاز و تا اواخر مهرماه ادامه دارد عنوان کرد: تاکنون بیش از ۱۰۰ دز واکسن آنفلوانزا برای افراد پرخطر تزریق شده است.

۶۵۰ دز واکسن آنفلوانزا برای افراد پرخطر صنعت نفت گچساران تزریق شد.

دکتر بقائی گفت: سال گذشته ۶۵۰ نفر از جمعیت تحت پوشش بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران واکسن آنفلوانزا تزریق کردند و بر این مبنای تامین

## دوره آموزشی اصول و فنون میزبانی و آداب تشریفات برگزار شد



استفاده از وسایل شوینده، ایمنی در محیط کار و... را عنوان کرد. در این خصوص چک لیست شرح وظایف پرسنل خدمات اخذ شده و چک لیست بین‌المللی در این جلسه تشریح شد.

واحد آموزش، مطالعات و تحقیقات سازمان به منظور توسعه توانمندی‌های پرسنل شاغل در خدمات عمومی ستاد سازمان اقدام به برگزاری دوره آموزشی اصول و فنون میزبانی و آداب تشریفات کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، دکتر یونسی مدرس این دوره از اساتید برجسته این حوزه مواردی از جمله، حفاظت گفتار، آداب میزبانی در جلسات اداری و رسمی، فنون پذیرایی و تشریفات، آداب معاشرت حرفه‌ای، نظافت و بهداشت محیط کار، آراستگی و پوشش فردی، چگونگی

## امتیاز بالای واحد بهداشت محیط بیمارستان نفت تهران در ممیزی‌ها

در بیمارستان همکاری مستقیم با دفتر بهبود کیفیت بیمارستان دارد و در کلیه جلسات و ممیزی‌های سالیانه حضور دارد و کلیه کارشناسان بهداشت در تهیه مستندات مرتبط با دفتر اعتباربخشی بیمارستان همکاری دارند.

وی ادامه داد: هر روز یک نفر از کارشناسان بهداشت آنکال بخش تغذیه هستند و ورود کلیه اقلام پروتئینی و گوشتی به آشپزخانه بیمارستان پس از تایید کارشناس بهداشت انجام می‌شود.

اثری تاکید کرد: پیگیری و اقدام درخصوص اقدامات راهبردی ستاد سازمان، صدور کارت تندرستی. (هر روز یک نفر از کارشناسان مسئول صدور کارت تندرستی است)، عضویت در کمیته‌های مختلف از جمله کمیته بهداشت، کمیته سلامت، کمیته تغذیه و کمیته بحران و بلایا و پیگیری مصوبات مرتبط با واحد بهداشت، مشارکت در برنامه ارزیابی جنبه‌های زیست‌محیطی در بیمارستان و درمانگاه‌های تحت پوشش به عنوان یکی از اصول زیرساخت در استقرار سیستم مدیریت HSE - MS. از اقداماتی است که کارشناسان واحد بهداشت محیط پیگیری آن هستند.

به گفته وی برگزاری برنامه‌های آموزشی مانند وینار محیط زیست و آموزش پرسنل شاغل در واحدهای خدمات شرکت‌های تحت پوشش، بیمارستان و مراکز بهداشتی و درمانی در بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، شرکت در برنامه‌های آموزشی جهت بازآموزی کارشناسان، تهیه، کنترل و پیگیری شاخص‌های مربوط به سیستم مدیریت در واحد بهداشت و ارتباط مستقیم و مستمر با مرکز بهداشت شرق و سایر مراکز علمی و دانشگاهی به منظور به روز رسانی مستندات و دستورالعمل‌های مرتبط با واحد بهداشت از جمله این فعالیت‌ها است.

در ممیزی‌های وزارت بهداشت و اعتباربخشی بیمارستان نفت تهران، واحد بهداشت محیط این بیمارستان، جزو واحدهای دارای امتیاز بالا شده است.

مهران اثری رئیس بهداشت محیط در بهداشت و درمان تهران، با شرح فعالیت‌های جاری در واحد بهداشت عمومی و محیط معاونت سلامت کار و خانواده گفت: در واحد بهداشت عمومی و محیط معاونت سلامت کار و خانواده تعداد ۸ کارشناس و کارشناس ارشد بهداشت عمومی، محیط و محیط زیست به همراه ۲ نفر سمپاش مشغول فعالیت هستند.

وی با بیان اینکه: در مجموع ۲۲۵ مرکز، طبق ضوابط و مقررات ستاد سازمان هر سه ماه یکبار بازدید می‌شوند و برای آن‌ها چک لیست و یا گزارش تهیه می‌شود افزود: فاصله دورترین مرکز بازدید، واقع در ابهر است که حدود ۴۰۰ کیلومتر با دفتر تهران فاصله دارد.

اثری در مورد بخشی از فعالیت‌های کارشناسان این بخش گفت: بازدیدهای بهداشتی از اماکن، نمونه برداری آب و انجام آزمایش‌های میکروبی و شیمیایی آب. راهبری آزمایشگاه آب، برنامه ریزی، پیگیری و انجام واکسیناسیون شاغلین، پیگیری بیماری‌های واگیر و ارائه گزارش به مرکز بهداشت شرق، مبارزه با حشرات و جوندگان و بازدید بهداشتی از بیمارستان مرکزی نفت و مراکز سلامت کار و خانواده را انجام می‌دهند.

وی توضیح داد: یک نفر از کارشناسان بهداشت محیط به‌عنوان مسئول فنی بهداشت محیط بیمارستان مسئولیت نظارت بر سیستم مدیریت پسماند، تصفیه خانه فاضلاب، بازدید از کلیه بخش‌ها و اماکن عمومی بیمارستان را به عهده دارد.

به گفته اثری، کارشناس بهداشت محیط مستقر

## برگزاری کلاس آموزشی فرزند پروری جهت مادران باردار

کلاس آموزشی فرزندپروری جهت خانم‌های باردار در درمانگاه ولیعصر (عج) برگزار شد

مطابق با سیاست‌های کلی کشور و جوانی جمعیت کلاس‌های آموزشی جهت جمعیت تحت پوشش به‌خصوص مادران با همکاری واحد مامایی و سلامت خانواده در طول سال برگزار میشود که از جمله کلاس آموزشی فرزندپروری می‌باشد. در همین راستا کلاس آموزشی فرزند پروری جهت مادران باردار در درمانگاه ولیعصر (عج) برگزار گردید که از اهم موضوعات ارتباط عاطفی با جنین، سبک‌های فرزندپروری بوده است که جهت مادران باردار برگزار شد.

## تبادل تجربیات سلامت خانواده و کارسازمان با صدا و سیما



تعریف و خوشبختانه منجر به افزایش سلامت و همچنین رضایتمندی شده و این مجموعه آمادگی لازم را دارد تا تجربیات خود را در اختیار مجموعه بیمه صدا و سیما قرار دهد.

گفتنی است در این جلسه دکتر غلامرضا پیوندی سرپرست مدیریت بهداشت و HSE، دکتر حمیدرضا رضایوف سرپرست مدیریت امور بیمه ای و درمان غیرمستقیم حضور داشتند و درخصوص مقررات بیمه سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت مسائل مشترک را ارائه کردند. همچنین دکتر پیمان فریدنیا رییس امور سلامت کار و HSE هم پیشنهادهای خود را با توجه به تجربیات سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در حوزه معاینات شغلی کارکنان مطرح کرد که مورد استقبال نمایندگان بیمه صدا و سیما قرار گرفت.

اولین جلسه نمایندگان بیمه کارکنان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، دکتر زنوزی و مهندس حافظی با اعضای تیم سلامت بهداشت و درمان صنعت نفت در راستای آشنایی با اقدامات این سازمان در حوزه سلامت خانواده و کار برگزار شد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، باتوجه به اینکه رسالت بیمه صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به بیمه شدگان آن سازمان می باشد، این جلسه با محوریت آشنایی با اقدامات سازمان و بهره مندی از تجربیات این مجموعه در حوزه سلامت کار و خانواده برگزار شد.

مقرر شد پس از برگزاری این جلسه به منظور آشنایی بیشتر با خدمات مجموعه از مراکز سلامت خانواده توسط نمایندگان بهداشت و درمان صدا و سیما بازدید بعمل آید.

دکتر کوروش هاشمی اصل با اشاره به تنوع بسته های خدمتی ارائه شده توسط سازمان در واحد سلامت خانواده گفت: سلامت خانواده در صنعت نفت، از ابتدای شکل گیری این صنعت و راه اندازی بهداشت و درمان صنعت نفت، به عنوان بازوی سلامت آن به نوعی فعال بوده و اقدامات صورت گرفته در طی سالهای اخیر بسیار جامع و هدفمند براساس نیاز جمعیت تحت پوشش

## سومین جلسه شورای فرهنگی در بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر

باید از فعالیتهای نمایشی در حوزه های فرهنگی پرهیز شود و با انجام فعالیتهای جهادی به دور از اسراف و با در نظر گرفتن صرفه و صلاح بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر و صیانت از بیت المال با برنامه های هدفمند و موثر در این مسیر گام برداریم. در این جلسه در خصوص برگزاری مراسم های مختلف فرهنگی، مذهبی و مناسبتی بر اساس تقویم مناسب ها، برگزاری منظم جلسات شورای فرهنگی، شناسایی توانمندی و علاقه مندی های فرهنگی، هنری و ورزشی کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر بحث و تبادل نظر و همچنین برای برگزاری مراسمات فرهنگی و مذهبی در سه ماهه سوم سال ۱۴۰۲ تصمیم گیری شد.

سومین جلسه شورای فرهنگی با حضور دکتر امیرپور رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر و اعضای شورای فرهنگی برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر، در ابتدای این جلسه پس از ارائه بررسی گزارش عملکرد سه ماهه گذشته دکتر امیرپور، ضمن قدردانی از برگزارکنندگان برنامه های فرهنگی، درخصوص اهمیت مسائل فرهنگی و ضرورت هم افزایی بخش های گوناگون بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر برای رسیدن به جایگاه مطلوب فرهنگی مطالبی بیان نمود و تاکید کرد: برنامه های انجام شده فرهنگی، باید نمود، نتیجه و بازخورد مثبتی داشته باشد. وی خاطر نشان شد:



## مسئولان برنامه‌های جدی در ارتباط با واکسیناسیون سگ‌ها در دستور کار خود قرار دهند

زخم با فشار آب فراوان، ضدعفونی محل جراحی با الکل ۷۰-۴۰ درجه یا محلول بتادین ۱٪ و مراجعه فوری به مرکز درمان پیشگیری‌های شهرستان جهت واکسیناسیون؛ از اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به هاری برای افراد حیوان گزیده محسوب می‌شوند. وی با اشاره به اینکه «در ایران سگ به عنوان ناقل اصلی این بیماری شناخته می‌شود»، گفت: در گزارش «اتحاد جهانی علیه هاری» ایران جز کشورهای معرفی شده که مرگ و میر ناشی از هاری در آن سالانه بین ۲ تا ۹۰ نفر است اما آمار و ارقام ارائه شده از سوی مقام‌های بهداشتی ایران نشان می‌دهد تعداد ابتلا و مرگ و میر ناشی از هاری انگشت شمار است و به گفته آنها این بیماری در ایران تقریباً ریشه کن شده است.

پزشک عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس اظهار داشت: حدود ۴۰ درصد جان باختگان هاری زیر سن ۱۵ سالگی دچار گاز گرفتگی می‌شوند و مبتلایان اغلب کودکانی هستند که شاید بدون ترس یا آگاهی به طرف سگ‌های آلوده می‌روند.

دکتر یکرمان اذعان داشت: امروز در کشور ایران بیش از ۳۰۰ مرکز درمان ضد هاری مشغول فعالیت می‌باشند و بیش از ۱۰۰ هزار نفر در سال به علت گزش حیوانات مشکوک به هاری به ویژه سگ در ایران درمان ضد هاری می‌شوند.

به گفته وی، با توجه به روند رو به افزایش حیوان‌گزیدگی و مبتلایان هاری در حیوان و انسان، مسئولان امر اعم از سازمان دامپزشکی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، شهرداری و... باید برنامه‌های کارا و عملی در ارتباط با واکسیناسیون سگ‌ها و روش‌های مناسب جهت کنترل واکسیناسیون وحوش حساس به بیماری را در دستور کار خود قرار دهند.

\* ۲۸ سپتامبر به عنوان روز جهانی هاری نام گذاری شده و هر ساله سازمان‌های ذیربط سعی در افزایش آگاهی افراد جامعه در مورد بیماری هاری دارند؛ در کشور ما نیز نهادهایی در رابطه با بیماری‌های مسئولیت دارند از جمله سازمان دامپزشکی، اداره مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی که همواره در راستای مهار این بیماری در تلاش هستند.

پزشک عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، گفت: با توجه به روند رو به افزایش حیوان‌گزیدگی و مبتلایان هاری در حیوان و انسان، مسئولان امر اعم از سازمان دامپزشکی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، شهرداری و... باید برنامه‌های کارا و عملی در ارتباط با واکسیناسیون سگ‌ها و روش‌های مناسب جهت کنترل واکسیناسیون وحوش حساس به بیماری را در دستور کار خود قرار دهند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، دکتر بهداد یکرمان در آستانه روز جهانی هاری، عنوان کرد: هاری یک بیماری ویروسی است و این بیماری عفونی بسیار خطرناک و شدیداً کشنده است.

این پزشک عمومی در بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، افزود: این ویروس بین انسان و حیوان مشترک است و در واقع در اکثر حیوانات خون گرم موجب بیماری می‌شود.

وی اضافه کرد: راه انتقال بیماری به شکلی است که ویروس از طریق بزاق حیوان مبتلا به هاری و محل گاز گرفتگی وارد بدن می‌شود و در ماهیچه‌ها به سمت اعصاب انتهایی می‌رود و شروع به تکثیر می‌نماید.

دکتر یکرمان با بیان اینکه «در صورت ابتلا به هاری مرگ تقریباً قطعی است»، ابراز کرد: انتقال دهندگان اصلی هاری، سگ، گربه، روباه و در بسیاری از کشورهای غربی، خفاش‌ها هستند.

این پزشک عمومی علائم نهایی هاری را اعلام کرد و گفت: اضطراب، رفتارهای خشونت‌آمیز، توهم و افسردگی، ترس از آب (ترس از آب به دلیل بیرون آمدن کف از دهان فرد بیمار)، مشکل در صحبت کردن و تکلم، ناتوانی در بلع، فلج شدن فک، حرکت غیرطبیعی عضله دیافراگم، دو بینی، مشکلات تنفسی و ایست قلبی؛ از علائم نهایی بیماری هاری هستند.

دکتر یکرمان از اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به هاری برای افراد حیوان گزیده گفت و عنوان کرد: شستشوی زخم با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه، خارج کردن صابون باقی مانده در لابلای

## برپایی ایستگاه سلامت در نماز جمعه شهرستان مسجدسلیمان در هفته دفاع مقدس

بهداشت و درمان صنعت نفت مسجدسلیمان به همراه بسیج جامعه پزشکی شهرستان و به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس اقدام به برپایی ایستگاه سلامت در محل نماز جمعه نمودند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی، بمناسبت بزرگداشت هفته دفاع مقدس بهداشت و درمان نفت و بسیج جامعه پزشکی اقدام به برپایی ایستگاه سلامت در محل نماز جمعه کردند. در این ایستگاه سلامت، غربالگری قند خون و فشار خون توسط کارشناسان پرستاری و پزشکیاری جهت خواهران و برادران نمازگزار انجام شد.

## دیدار رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر با امام جمعه شهر چمران به مناسبت «هفته دفاع مقدس»

حجت الاسلام والمسلمین ابراهیمی به عنوان امام جمعه شهر چمران، و فرا رسیدن هفته دفاع مقدس را به ایشان تبریک گفت. در ادامه ایشان گزارشی از عملکرد مجموعه بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر تشریح نمود. در پایان این دیدار ابراهیمی ضمن تقدیر از زحمات کادر و درمان و بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر گفت: امید داریم این روند مطلوب همچنان تداوم یابد و بتوانیم در سایه همدلی، گام‌های موثری در راستای توسعه خدمات درمانی به مردم شریف شهر چمران و حومه برداریم.

دکتر امیرپور رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر به مناسبت هفته دفاع مقدس با امام جمعه شهر چمران دیدار کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر، دکتر امیرپور رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر به مناسبت «هفته دفاع مقدس» در دفتر امام جمعه شهر چمران حجت الاسلام والمسلمین ابراهیمی حضور یافت و با ایشان دیدار و گفتگو کرد. امیرپور در این دیدار ضمن تبریک صمیمانه انتصاب

## اعزام گروه جهادی درمانی مسجدسلیمان به منطقه محروم شهرستان در ایام بزرگداشت هفته دفاع مقدس

درمان صنعت نفت مسجدسلیمان و کانون بسیج جامعه پزشکی شهرستان با همکاری هم اردوی جهادی درمانی در منطقه کم برخوردار و محروم کلگه برگزار کردند.

در این اردوی جهادی - درمانی، پزشک متخصص داخلی، پزشک عمومی، کارشناس مامایی و کارشناسان پرستاری به حدود سی نفر از مراجعین خدمات سلامت و غربالگری ارائه کردند.

به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس، تیم جهادی درمانی بهداشت و درمان نفت و بسیج جامعه پزشکی شهرستان مسجدسلیمان، به ارائه خدمات سلامت در منطقه محروم کلگه اقدام کردند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی، در ایام هفته دفاع مقدس و به مناسبت بزرگداشت یادآوری رشادت‌ها، ایثارها و از جان گذشتگی شهدای والامقام، جانبازان معزز و رزمندگان دلیر جنگ تحمیلی، بهداشت و

## برگزاری سمینار «استرس شغلی و مدیریت آن» در پتروشیمی نوری

در ابعاد زندگی فردی، خانوادگی اجتماعی و محیط کار، شیوه‌ها و مهارت مناسب مدیریت و مقابله با آن را تشریح کرد. دکتر سعید گران‌پی ضمن اشاره به عوامل سازمانی بعنوان یکی از عوامل اصلی ایجاد استرس شغلی در محیط کار، بر ضرورت توجه به آن، افزایش حمایت‌های سازمانی و شفافیت دستورالعمل‌ها و قوانین محیط کار و همچنین برنامه‌های آموزش افزایش سواد سلامت کارکنان تاکید کرد.

هم زمان با هفته سلامت روان، سمینار «استرس شغلی و مدیریت آن» در پتروشیمی نوری منطقه پارس جنوبی برگزار گردید.

در این سمینار که مدیرعامل محترم شرکت پتروشیمی نوری و مجموعه مدیران ارشد آن شرکت حضور داشتند دکتر سعید گران‌پی متخصص اعصاب و روان و ریس شورا تخصصی سلامت روان صنعت نفت ضمن تعریف استرس شغلی عوارض و اثرات منفی آن

## کارگاه آموزشی روانشناسی مسائل خانواده برگزار شد

قصد مهاجرت دارند و کمک به افزایش تعلق خاطر جوانان به کشور از موارد مورد توجه پدر و مادرها بود.

همچنین رفع پرخاشگری افراد خانواده، خود مراقبتی پدر و مادر و حفظ سلامت روان آنها به عنوان ستون خانواده و افزایش مهارت‌های ارتباطی و نحوه رفتار با همسری که دارای بیماری صعب‌العلاج است و آمادگی اعضای خانواده به حضور یک فرد بیمار در خانواده از دیگر مباحث مطرح شده در این نشست بود.

برگزاری و بینار، جلسات حضوری مشاوره، میز خدمت، اطلاع رسانی جهت آگاهی عمومی از طریق تبلیغات محیطی و مصاحبه‌های انگیزشی از جمله اقداماتی بود که در هفته گذشته به مناسبت هفته سلامت روان، بخش اعصاب و روان بیمارستان نفت تهران انجام دادند.

کارگاه آموزشی مباحث روز خانواده از جمله تعامل با جوانان خانواده، کمال‌گرایی، عزت نفس و تعارضات زناشویی در درمانگاه آزادی برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، امروز چهارشنبه ۲۶ مهرماه با حضور تعدادی از خانواده‌های تحت پوشش درمانگاه خانواده عمومی آزادی صنعت نفت و دوتن از روانشناسان بیمارستان نفت تهران در سالن همایش این درمانگاه برگزار شد.

بر پایه این گزارش، این کارگاه آموزشی بصورت جلسه پرسش و پاسخ و با حضور فعال خانواده‌ها برگزار شد و تعدادی از حاضرین خواستار برگزاری این کارگاه در دفعات بعدی نیز شدند. از پرسش‌های مطرح شده در این کارگاه آموزشی، نحوه برخورد با فرزندی بود که

## کسب مقام قهرمانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر در رشته تنیس روی میز

روز یکشنبه ۹ مهرماه بمناسبت گرامیداشت و تجلیل از آقای پرویز نوذری بعنوان پیشکسوت رئیس هیات شهرستان بندر ماهشهر، بصورت دوره‌ای و حذفی برگزار گردید. در این دوره از مسابقات محمدصادق نژادجعفریان از بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر در دره سنی سال ۵۰ تا ۶۰ سال، مقام اول را کسب نمود.

بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر در مسابقات پیشکسوتان رشته تنیس روی میز شهرستان بندرماهشهر مقام اول را کسب نمود.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر، یکدوره مسابقات تنیس روی میز پیشکسوتان شهرستان ماهشهر و شهرستان شادگان در



## نشست هماهنگی هفته سلامت روان در بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران برگزار شد

در مناطق عملیاتی از برنامه‌های اصلی هفته سلامت روان است. هفته سلامت روان (۱۰ تا ۱۶ اکتبر) همه ساله از سوی سازمان بهداشت جهانی و در بسیاری از کشورهای عضو این سازمان برگزار می‌شود و بر این اساس شعار سال جاری میلادی ۲۰۲۳ برای هفته سلامت روان «سلامت روان یک حق جهانی بشر است» تعیین شده است. عمده ترین اهداف برنامه‌های این مناسبت ارتقا، افزایش آگاهی، تغییر و اصلاح نگرش مردم نسبت به مسائل بهداشت و روان است. گفتنی است روز ۱۰ اکتبر مصادف با ۱۸ مهرماه روز جهانی سلامت روان نامگذاری شده است.

با حضور اعضای مرکز مشاوره و بهداشت روان صنعت نفت گچساران نشست هماهنگی هفته سلامت روان سال ۱۴۰۲ برگزار شد.

به گزارش پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران، سیده زهرا فاطمی‌مستول مرکز مشاوره و بهداشت روان صنعت نفت گچساران گفت: به منظور هفته سلامت روان چندین برنامه در بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران پیش‌بینی شده است. وی افزود: برگزاری سمینار برای مدیران، سرپرستان و خانواده‌های کارکنان شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران، برگزاری کارگاه آموزشی در مدارس و حضور

## بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر در مسیر استقرار استاندارد MERP

فعالیت‌هایی نظیر استخراج اطلاعات آمبولانس‌ها مراکز درمانی و نیروی انسانی، جعبه کمک‌های اولیه طبق استاندارد انجام پذیرفت و موارد عدم انطباق‌ها جهت رفع و یا تهیه تجهیزات به شرکت‌ها بازخورد داده شد.

کلاس‌های آموزشی جهت نیروهای ویژه آتش نشانان، حراست، نیروهای داوطلب و رانندگان آمبولانس و در مرحله بعدی کلیه شاغلین هماهنگی و قرارداد با فوریت‌های پزشکی استان جهت صدور گواهینامه معتبر منعقد گردید و از آبان ماه سال جاری شروع می‌گردد.

ایشان در ادامه بیان کرد: از سایر فعالیت‌های دیگر میتوان به تصویب و شروع فاز اول ساختار و تاسیس اورژانس مرکز جدید با مساحت ۱۲۰۰ متر مربع و با امکانات بخش‌های آلودگی‌زدایی، سوختگی، تروما، عمومی نام برد. که نقشه‌های ساختمانی با کمک مشاور تعیین شده به پایان رسیده و امید است ساختار مهمی در مقابله با حوادث منطقه باشد.

نیسی در پایان افزود: مدیریت بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر و شرکت‌های مستقر در منطقه و سازمان منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی همکاری بسیار خوب و موثری در این راستا دارند، که ضمن تشکر از تمام عوامل مرتبط امید است مدیران ارشد نیز مانند همیشه پشتیبان و سرعت دهنده به تصمیمات اتخاذ شده باشند.

جلسه هماهنگی استقرار استاندارد MERP شرکت‌های منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی با حضور تیم HSE بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر برگزار گردید.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر، جلسه هماهنگی پیگیری استقرار استاندارد مدیریت فوریت‌های پزشکی (MERP) با روسای امور HSE و پدافند غیر عامل شرکت‌های منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی در محل سالن اجتماعات امور HSE سازمان منطقه ویژه پتروشیمی برگزار گردید.

دکتر نیسی رئیس سلامت کار و اورژانس‌های منطقه ویژه گفت: در راستای پیگیری فعالیت‌های استقرار استاندارد MERP در منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی با همکاری و هماهنگی امور HSE سازمان منطقه ویژه و با دستور کار هماهنگی و اجرای مانور ماهانه آمبولانس‌های منطقه، نرم‌افزار مدیریت آمبولانس‌های منطقه و اجرای کارگاهی روش ارزیابی مخاطرات در شرکت‌ها برگزار گردید و مصوبات مفید و موثری در برداشت.

نماینده اجرایی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر در استقرار MERP افزود: فعالیت‌های مختلف و جلسات مکرری با شرکت‌ها در این راستا برگزار کردیم و

## برنامه‌های هفته سلامت در بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری

بر سلامت روان «گرمی داشته می‌شود. یاسمین فیاضی اضافه کرد: چهارمین و پنجمین روز این هفته نیز جمعه و شنبه ۲۱ و ۲۲ مهر با عنوان «تاثیر حمایت و ارتباطات اجتماعی سالم بر سلامت روان» و «نقش امید در سلامت روان» نامگذاری شده است. وی ادامه داد: همچنین روزهای پایانی هفته سلامت مصادف با یکشنبه و دوشنبه ۲۳ و ۲۴ مهرماه با تاکید بر «سبک زندگی سالم جایگزین مصرف مواد الکل و دخانیات» و «حل مسأله راهبردی برای تاب‌آوری بیشتر» گرمی داشته می‌شود.

یاسمین فیاضی در پایان اظهار داشت: در این هفته برنامه‌های متنوعی از قبیل برگزاری همایش و کنفرانس، برگزاری کلاس‌های آموزشی با مباحث روانشناسی در مدارس، توزیع پمفلت‌های آموزشی بین کارکنان و خانواده‌های محترم صنعت نفت، تهیه و نصب و توزیع پمفلت با موضوعات مربوطه، تهیه و نصب بنر در محیط بیمارستان و درمانگاه‌های خانواده همزمان با سراسر کشور در این مرکز برگزار خواهد شد.

یاسمین فیاضی؛ در این هفته برنامه‌های متنوعی از قبیل برگزاری همایش و کنفرانس، برگزاری کلاس‌های آموزشی با مباحث روانشناسی در مدارس، توزیع پمفلت‌های آموزشی بین کارکنان و خانواده‌های محترم صنعت نفت، تهیه و نصب و توزیع پمفلت با موضوعات مربوطه، تهیه و نصب بنر در محیط بیمارستان و درمانگاه‌های خانواده همزمان با سراسر کشور در این مرکز برگزار خواهد شد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری، یاسمین فیاضی مسئول مشاوره و سلامت روان بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری در تشریح روز شمار هفته سلامت روان اظهار داشت: این هفته از روز سه شنبه ۱۸ مهر با عنوان «تاثیر متقابل افکار و احساسات در سلامت روان» آغاز می‌شود.

وی افزود: دومین روز از این هفته چهارشنبه ۱۹ مهر تحت عنوان «خود مراقبتی و تاثیر آن بر سلامت روان» و سومین روز آن پنجشنبه ۲۰ مهر با عنوان «خود مراقبتی و تاثیر آن

## سمینار آسیب‌های اجتماعی و پیشگیری برای مدیران شرکت نفت و گاز گچساران برگزار شد

متقابل افکار و احساسات، نقش امید، خودمراقبتی، تاثیر توجه مثبت و ارتباطات اجتماعی سالم پرداخت و همچنین به سوالات مطرح شده از سوی مدیران پاسخ داد. ۱۸ تا ۲۴ مهرماه هفته سلامت روان نامگذاری شده است و هدف از آن ارتقای آگاهی و اصلاح نگرش مردم نسبت به مسایل بهداشت روان محسوب می‌شود. شعار امسال این هفته با عنوان «سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست» انتخاب شده است.

از سوی مرکز مشاوره و بهداشت روان بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران به مناسبت هفته سلامت روان سمینار آموزشی یک روزه با عنوان «آسیب‌های اجتماعی و پیشگیری» برای مدیران شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران برگزار شد.

به گزارش پایگاه روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران؛ در این سمینار دکتر مهدی پاکروان‌نژاد متخصص اعصاب و روان به ارائه مباحثی از جمله تاثیر

## دوره آموزشی توانمندسازی کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز پیش از بازنشستگی در سالن شهدا برگزار گردید

دکترای فیزیولوژی ورزشی به ارائه مبحث تغییرات دستگاه عضلانی - اسکلتی و دکتر حمیدرضا جهانگیری پور به بیان مطالبی در زمینه بهداشت دهان و دندان در دوران بازنشستگی پرداختند. همچنین دکتر سعید سهییدی مهر متخصص طب سالمندان به ارائه مطالبی در خصوص تغییرات دستگاه گوارش و دستگاه اداری - تناسلی در دوران سالمندی پرداخت. اهمیت تغذیه در دوران بازنشستگی نیز از جمله مباحثی بود که الهام توکلی کارشناس ارشد تغذیه آن را تشریح نمود. در پایان رضا ملائی رئیس امور کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز نیز مطالبی در خصوص مقررات اداری بازنشستگی ارائه نمود.

دوره آموزشی توانمندسازی کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز پیش از بازنشستگی در سالن شهدا برگزار گردید.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز؛ در این دوره آموزشی ۳۷ نفر از کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز که در سال جاری و سال آتی به افتخار بازنشستگی نائل خواهند آمد، حضور داشتند. در این جلسه آموزشی ابتدا دکتر آریان دلپسند معاونت بهداشت و طب صنعتی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز به ارائه مباحثی در زمینه بیماری‌های مزمن غیر واگیردار، دکتر بابک حمیدیان

## احیاء قلبی ریوی در کودکان

نیز همراه با مشکل است هر فردی که هوشیار نبوده و تنفس ندارد را باید به‌عنوان توقف قلبی در نظر گرفته و اقدامات احیاء سریعاً انجام گیرد.

وی گفت: مهمترین قسمت در انجام احیاء قلبی تنفس ماساژ قلبی است که باید محکم، سریع انجام گرفته و در هر ماساژ به اندازه یک سوم قطر قدامی خلفی قفسه صدری به داخل فرو رود.

اگر توقف ضربان قلب در مرکز درمانی اتفاق افتد باید بلافاصله بیمار به دستگاه مانیتورینگ قلب متصل شده و در صورتی که علت عدم وجود نبض، آریتمی قلبی مانند تاکی کاردی بطنی یا فیبریلاسیون بطنی است ضمن انجام عملیات احیاء قلبی از دستگاه الکترو شوک نیز استفاده گردد.

و در پایان بیان کرد: هر سیکل قلبی در کودکان شامل ۱۵ بار ماساژ قلبی و ۲ بار تنفس است. بطور معمول اگر عملیات احیاء در طی ۲۰ دقیقه جواب ندهد همراه با عوارض عصبی بیشتر و احتمال زنده ماندن کمتر است.

کلاس آموزشی احیاء قلبی ریوی در کودکان توسط دکتر علیرضا خامه چیان متخصص اطفال در بهداشت و درمان شمال شرق برگزار گردید.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمالشرق، کلاس احیاء قلبی ریوی در کودکان توسط دکتر علیرضا خامه چیان متخصص اطفال در بهداشت و درمان شمال شرق برگزار گردید.

دکتر خامه‌چیان بیان کرد: هدف احیاء قلبی ریوی برگرداندن گردش خون به سطحی است که فرد قابلیت ادامه حیات داشته باشد. بنابراین مهمترین اقدام، انتظار داشتن بروز توقف تنفس و جلوگیری از آن است، بدین معنی که درمانگر قبل از اتفاق توقف قلبی ریوی در مراحل اول دیسترس تنفس یا در مراحل اول شوک باید دخالت کرده و از توقف قلبی جلوگیری نماید.

علائم توقف ضربان قلب عبارت است از سیانوز یا رنگ‌پریدگی، عدم هوشیاری، عدم وجود نبض. به علت اینکه تشخیص عدم وجود نبض حتی برای افراد ماهر

## کلاس آموزشی «مهارت قاطعیت و جراتمندی» در بهداشت و درمان صنعت نفت فارس

### برگزار شد

شخصی و اجتماعی و شغلی افراد می‌تواند داشته باشد صحبت شد و از مهارت‌ها به عنوان راهبردهایی به منظور مقابله بهتر با چالش‌های زندگی تعریف شد.

وی افزود: در تعریف قاطعیت، شیوه‌ی صحیح ابراز عقاید نظرات، احساسات با حفظ ارزش و احترام برای خود و طرف مقابل بیان شد و در رابطه با سبک‌های مختلف در روابط میان فردی مانند سبک پرخاشگرانه، قاطعانه، منفعلانه و اثرات و پیامدهای این سبک‌ها سخن به میان آمد و در نهایت راهکارها و تکنیک‌های برای افزایش میزان قاطعیت افراد آموزش داده شد.

به گفته سقائزاد، مهم‌ترین مطلب در این آموزش این موضوع بود که قاطعیت به معنای پرخاشگری و رنجش دیگران نیست و فرد قاطع باید برای خود و دیگران حقوقی را قائل شود و احترام دیگران را باید مدنظر قرار داده و نظر خود را نیز ابراز کند.

همزمان با هفته سلامت روان، کلاس آموزشی «مهارت قاطعیت و جراتمندی» در مرکز درمانی شماره ۲ بهداشت و درمان صنعت نفت فارس توسط بهاره سقائزاد؛ روانشناس این مرکز، صورت پذیرفت.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، بهاره سقائزاد در این خصوص، گفت: کارکنان بهداشت و درمان در بخش‌های مختلف جامعه هدف این مهم بودند و با تاکید بر لزوم آموزش این مهارت به عنوان یک مهارت اساسی برای برقراری ارتباط بهتر با مراجعین و عملکرد بهتر کارکنان، اغلب کارکنان به شکل داوطلبانه تمایل به شرکت را داشتند. روانشناس مرکز مشاوره بهداشت و درمان صنعت نفت فارس با بیان اینکه در این جلسه آموزشی بر لزوم یادگیری قاطعیت تاکید شد، گفت: یادگیری مهارت‌های زندگی اثر بخشی بالایی را در زندگی



## دسترسی به نسخه فارسی کارت‌های بین‌المللی ایمنی شیمیایی (ICSC)

که خلاصه مفیدی از تأثیرات منفی مواد شیمیایی و نیز اقدامات کنترلی مورد نیاز را ارائه می‌دهد. ICSCها یک روش بالقوه برای کمک به اجرای سیستم هماهنگ جهانی طبقه‌بندی و برچسب‌گذاری مواد شیمیایی GHS نیز می‌باشند. تاکنون بیش از ۱۷۰۰ کارت بین‌المللی ایمنی شیمیایی تهیه شده که این کارت‌ها به طور منظم با آخرین دستاوردهای علمی به روزرسانی می‌گردند. اطلاعات در ICSC تا حد ممکن با استفاده از عبارات استاندارد بیان گردیده و در نتیجه به تقویت آموزش و فعالیت‌های آموزشی، همچنین امکان استفاده به زبان‌های مختلف کمک می‌نمایند. در پایگاه داده ICSC، می‌توان نام ماده شیمیایی (یا مترادف آن)، شماره ثبت خدمات چکیده‌های شیمیایی (CAS)، شماره ثبت سازمان ملل UN یا شماره مرجع ICSC را جستجو کرد. بعلاوه، کلیه ICSCها به‌گونه‌ای طراحی گردیده‌اند که در یک ساختار ثابت کلیه اطلاعات در یک برگه کاغذ A4 به صورت پشت و رو قابل دسترسی هستند. این امر به سهولت استفاده به ویژه در محل‌های کار کمک می‌نماید.

نسخه فارسی کارت‌های بین‌المللی ایمنی شیمیایی ICSC منتشر شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، با دستور مدیرکل HSE وزارت نفت و رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی لینک دسترسی به کارت‌های بین‌المللی ایمنی شیمیایی ICSC جهت بهره‌برداری کارشناسان و متخصصان حوزه سلامت کار و HSE در دسترس قرار گرفت.

این برگه‌ها اطلاعاتی هستند که با دربرداشتن اطلاعات اساسی سلامت، بهداشت و ایمنی در سطوح مختلف از کارگران در سطح مغازه‌ها تا مسوولین بهداشت و ایمنی در کارخانه‌ها، کشاورزی، ساخت و ساز و سایر محل‌های کار، همچنین آژانس‌هایی که به حوادث شیمیایی پاسخ می‌دهند، می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند و بدین ترتیب نقش مهمی در ارتقا استفاده ایمن از مواد شیمیایی ایفا می‌کنند. هدف از پروژه ICSC، دسترسی به اطلاعات مختصر و شفاف در زمینه ایمنی و بهداشت کار با مواد شیمیایی است

## آموزش مهارت‌ها و تکنیک‌های عملی سلامت روان ویژه نوجوانان



مناسب ویژه نوجوانان پرداخت. در ادامه ارائه خدمات مشاوره فردی روانشناسی به تعدادی از دانش آموزان توسط سروه فرجی کارشناس بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر انجام شد.

همزمان با ششمین روز هفته سلامت روان به همت بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر و با همکاری معاونت مسئولیت‌های اجتماعی سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس دوره آموزش سلامت روان در نوجوانان برای دانش آموزان مدرسه دخترانه پروین اعتصامی شهرستان کنگان برگزار گردید. ارتقاء سواد سلامت‌روان به جمعیت پیرامونی، یکی از رسالت‌های شورای تخصصی سلامت‌روان صنعت نفت در راستای تحقق بخشی از مسئولیت‌های اجتماعی حوزه سلامت به شمار می‌رود. سروه فرجی کارشناس ارشد روانشناسی بالینی با بیان ابعاد مختلف سلامت روان در نوجوانان و اصول پیشگیری از اختلالات این حوزه، به تشریح آموزش مهارت‌ها و تکنیک‌های عملی

## آنالیز معاینات دوره ای شرکت گاز استان مرکزی و بررسی راهکارهای کنترل بیماری‌های مزمن و غیرواگیردار

جلسه ای با حضور دکتر معصومی رئیس بهداشت و درمان منطقه و مهندس کمال آبادی مدیرعامل شرکت گاز استان مرکزی پیرامون کنترل بیماری‌های مزمن در آن شرکت برگزار گردید. به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت مرکزی و لرستان، جلسه ای با حضور دکتر معصومی رئیس بهداشت و درمان منطقه و مهندس کمال آبادی مدیرعامل و شرکت گاز پیرامون کنترل بیماری‌های مزمن و آنالیز معاینات دوره ای در آن شرکت برگزار گردید. در این جلسه که با حضور دکتر معصومی، دکتر هنردار معاون دارو و درمان، دکتر حاتمی رئیس مرکز سلامت پالایشگاه، دکتر محتشم و آقای داوران سرپرست سلامت کار و HSE و مهندس کمال آبادی و روسای اداری و HSE شرکت گاز تشکیل شده بود.

### تشریح برنامه‌های امور ورزش بهداشت و درمان صنعت نفت تهران

باشگاه‌های خصوصی محلی قرارداد امضا شد که مورد استقبال همکاران قرار گرفت. سرپرست امور ورزش توضیح داد: اکنون جهت شرکت همکاران در مسابقات سراسری کارکنان ۴۵ سال و بالاتر شرکت ملی نفت ایران که در ده رشته ورزشی به میزبانی شرکت پایانه‌های نفتی ایران در تاریخ ۲۴ آبان تا ۵ آذر ماه برگزار می‌شود برنامه‌ریزی شده است. ربیعی افزود: برای حضور در مسابقات سراسری فرزندان ۱۷ سال و پایین تر و ۲۵ سال و پایین تر شرکت ملی نفت ایران از ۱۸ تا ۲۵ بهمن در شهرستان شیراز و مسابقات بانوان ۲۶ سال و بالاتر شرکت ملی نفت ایران که در مجموعه ورزشی آموزشی محمود آباد برگزار می‌شود هماهنگی‌های لازم صورت گرفته است. وی توضیح داد: صعود به قله توچال و برگزاری مسابقات ورزشی داخلی برای بانوان و آقایان در مناسبت‌های مختلف و همین‌طور برگزاری لیگ بدمینتون کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت تهران برای اولین بار در برنامه کاری امور ورزش قرار دارد. ربیعی افزود: مجوز برگزاری کلاس‌های آموزشی آمادگی جسمانی بانوان با حضور مربی مجرب در ماه‌های آتی و استفاده از خدمات ورزشی باشگاه ابعلی جهت استفاده همکاران ما در بیمارستان نفت تهران و خانواده ایشان از مدیریت درخواست شده است که مورد موافقت مدیریت واقع شد.

ترغیب همکاران به ورزش‌های گروهی و انفرادی، برگزاری جلسات تمرینی برای حضور کارکنان در تیم‌های ورزشی از اولویت‌های امور ورزش بهداشت و درمان صنعت نفت تهران است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، محمد هادی ربیعی سرپرست امور ورزش بهداشت و درمان صنعت نفت تهران با بیان این مطلب در روز ۲۶ مهرماه مصادف با روز ورزش و تربیت بدنی افزود: طبق مسابقات ورزشی سازمان بهداشت و درمان در سال گذشته و امسال تمرینات والیبال، شنا و شطرنج بانوان و فوتسال، والیبال، آمادگی جسمانی، شطرنج و شنای آقایان برگزار شد.

وی گفت: اولویت دوم کاری در امور ورزش، خرید تجهیزات ورزشی و استاندارد سازی فضاهای موجود ورزشی در بهداشت و درمان تهران است که تا به امروز تعدادی از تجهیزات از جمله دوچرخه ثابت و اپتیکال و تعدادی دیگر از دستگاه‌های ورزشی خریداری و تعویض و دراستخر تاسیسات بطور کامل بهسازی شده است.

ربیعی در مورد فعالیت‌های امور ورزش برای همکاران درمانگاه‌های قم و کرج گفت: با توجه به اینکه همکاران ما در این شهرها به باشگاه‌های فرهنگی - ورزشی صنعت نفت در شهر تهران دسترسی ندارند با پیگیری مسئولان، جهت آموزش شنا و تیراندازی با

## آموزش مهارت‌ها و تکنیک‌های عملی سلامت روان ویژه نوجوانان

حوزه سلامت به شمار می‌رود. سروه فرجی کارشناس ارشد روانشناسی بالینی با بیان ابعاد مختلف سلامت روان در نوجوانان و اصول پیشگیری از اختلالات این حوزه، به تشریح آموزش مهارت‌ها و تکنیک‌های عملی مناسب ویژه نوجوانان پرداخت.

در ادامه ارائه خدمات مشاوره فردی روانشناسی به تعدادی از دانش آموزان توسط سروه فرجی کارشناس بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر انجام شد.

همزمان با ششمین روز هفته سلامت روان به همت بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر و با همکاری معاونت مسئولیت‌های اجتماعی سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس دوره آموزش سلامت روان در نوجوانان برای دانش آموزان مدرسه دخترانه پروین اعتصامی شهرستان کنگان برگزار گردید.

ارتقاء سواد سلامت‌روان به جمعیت پیرامونی، یکی از رسالت‌های شورای تخصصی سلامت‌روان صنعت نفت در راستای تحقق بخشی از مسئولیت‌های اجتماعی

## برگزاری جلسه مشترک کمیته سلامت شرکت پالایش گاز سرخون و قشم و بهداشت و درمان صنعت نفت هرمزگان

همچنین ایشان گزارشی از اقدامات واحدهای مختلف درمانگاه‌های فجر و سلامت کار در سال ۱۴۰۱ بیان کرد و در ادامه به اقداماتی که در جهت تسهیل و افزایش خدمات تخصصی به پرسنل انجام شده اشاره نمود که از آن جمله افزایش ۳۰ درصد مراکز طرف قرارداد می‌باشد. سپس این نشست با پرسش و پاسخ و نیز گفتگو در مورد معاینات سلامت کار و چگونگی بازخورد گزارشات و پیگیری بیماران ادامه پیدا کرد و در پایان مصوب گردید که گواهی سلامت ورزشکاران صرفاً از مرجع واحد سلامت کار صادر گردد.

اولین جلسه کمیته سلامت شرکت پالایش گاز سرخون و قشم با حضور مدیران بهداشت و درمان صنعت نفت هرمزگان در سال ۱۴۰۲ برگزار شد. در این جلسه ابتدا مهندس پروین مدیر عامل پالایشگاه ضمن خوش آمد گوئی به ذکر مواردی از همکاری‌های دو جانبه برای ارتقای سلامت پرسنل و خانواده‌های آنان پرداخت. سپس دکتر کرباسچی ضمن ابراز خرسندی از تشکیل جلسات مشترک به‌عنوان گامی به جلو برای سرعت بخشیدن به تصمیم‌گیری‌ها، به توضیح فعالیت‌ها و اقدامات مجموعه پرداخت.

## برگزاری کارگاه‌های آموزشی به مناسبت «هفته سلامت روان»



شهادی بسیج شهرک بعثت برگزار شد. کارگاه آموزشی مدیریت خشم با حضور دانش آموزان در تاریخ ۱۹ مهر در دبستان شهدای بسیج و کارگاه آموزشی مهارت مدیریت خشم والدین در مواجهه با چالش تربیتی فرزندان ویژه والدین در تاریخ ۲۲ مهر در مدرسه سینا شهرک بعثت به مناسبت «هفته سلامت روان» برگزار گردید.

کارگاه آموزشی مهارت "مدیریت خشم والدین در مواجهه با چالش تربیتی فرزندان ویژه والدین کودکان مقطع دبستان" و کارگاه آموزشی "مهارت مدیریت خشم" توسط بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر برگزار گردید.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر، به مناسبت «هفته سلامت روان» کارگاه آموزشی با موضوعات: «مهارت مدیریت خشم والدین در مواجهه با چالش‌های تربیتی فرزندان و آموزش مدیریت خشم» توسط کارشناسان ارشد روانشناس بالینی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر خانم فروز درویش و خانم پگاه نصیری در مدرسه یاسین و مدرسه

## جلسه هم اندیشی امور بانوان و خانواده برگزار شد

ودرمان صنعت نفت شمال کشور افزود: مباحث حقوقی و قانونی و مباحثی که کمک می کند به ارتقاء جایگاه خانواده به عنوان یک مادر، یک زن و چه نقشی می تواند در خانواده داشته باشد و برنامه هایی که برای تحکیم بنیاد خانواده می تواند کمک کند که باید یک توجه بیشتری شود. زمانی که محیط کار خوب و مطلوب باشد باعث ایجاد رضایت و باعث تعالی و تعلق بیشتر سازمانی آنها می شود انگیزه بیشتر برای حضور در محل کار می گردد. وی در ادامه نظرات همکاران را بسیار با اهمیت دانست و بر توجه بیش از پیش به آن تأکید نمود. جلسه هم اندیشی بانوان با تبادل نظرها و پیشنهادهای بانوان در خصوص نفت کارت، طرح انطباق، ساعت کاری بانوان سرپرست، برگزاری کلاسهای آموزشی، برنامه ریزی ورزشی پایان یافت.

جلسه هم اندیشی امور بانوان با حضور رئیس بهداشت و درمان و کلیه بانوان شاغل در پلی کلینیک ساری برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمال کشور، جلسه هم اندیشی امور بانوان با حضور رئیس بهداشت و درمان، رئیس خدمات پشتیبانی و کلیه بانوان شاغل در پلی کلینیک ساری برگزار شد. دکتر نوریان رئیس بهداشت و درمان شمال کشور با تقدیر و تشکر از زحمات امور کارکنان و امور بانوان، گفت: هدف از برگزاری این جلسات بررسی مشکلات و ایجاد راهکار مناسب با توجه به جایگاه ویژه بانوان خصوصاً در محیط های اداری می باشد، چرا که حجم قابل توجهی از کارها در ادارات به عهده بانوان شاغل در بخش های مختلف می باشد. رئیس بهداشت

## برگزاری مسابقات ورزشی تفریحی خانوادگی بمناسبت «هفته دفاع مقدس»

### مسابقات تیراندازی با تفنگ بادی

مقام اول	خانواده آقای اقبال کیانی
مقام دوم	خانواده آقای موسی عبداللهی
مقام سوم	خانواده خانم نزهت متاجدی

### مسابقات دarts غیر حرفه ای

مقام اول	۱- خانواده خانم فریده کاشه
مقام دوم	۲- خانواده آقای یوسف محسنی
مقام سوم	۳- خانواده خانم محمودی

### مسابقات پرتاب توپ بسکتبال در حلقه

مقام اول	۱- خانواده آقای رضا هرمزی نژاد
مقام دوم	۲- خانواده آقای حسین جمالی راد
مقام سوم	۳- خانواده آقای یوسف محسنی

### مسابقات زدن بادکنک با تیر دarts از فاصله ۴ متری

مقام اول	۱- خانواده آقای محمدرضا قنبری
مقام دوم	۲- خانواده خانم ژاله نظیری زاده
مقام سوم	۳- خانواده خانم نرگس مالکی



به مناسبت هفته دفاع مقدس مسابقات تفریحی خانوادگی در بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر، یکدوره مسابقات تفریحی ورزشی خانوادگی بین کارکنان و خانواده های محترم بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر در چهار رشته ورزشی در روز جمعه مورخ ۷ مهرماه در سالن ورزشی چندمنظوره درمانگاه خانواده شهید بهشتی ماهشهر (OPD) به مناسبت «هفته دفاع مقدس»، به میزبانی واحد بسیج و با همکاری امور ورزش، روابط عمومی، خدمات عمومی برگزار گردید. در ادامه، نتایج مسابقات به شرح ذیل اعلام می گردد:



## حضور تیم مدیریت بهداشت و درمان شمال شرق در استان کرمان



استان از جمله فعالیتهای مهم در این دوره زمانی بود. روندهای کاری واحدهای مختلف بهداشت و درمان منطقه کرمان هم از جنبه‌های گوناگون مورد ارزیابی قرار گرفت و اصلاحات لازم جهت بهینه سازی فعالیت‌ها با مشارکت همکاران بهداشت و درمان کرمان اجرایی گردید.

همچنین جلسه پرسش و پاسخ با کلیه همکاران شاغل در بهداشت و درمان جهت رفع مشکلات فعلی، نحوه بهبود و افزایش کمیت و کیفیت خدمت رسانی به خانواده صنعت نفت نیز برگزار شد.

با توجه به گستردگی جغرافیایی منطقه شمال شرق و نیز وسعت قابل توجه استان کرمان، بازدید از مناطق مختلف همواره در دستور کار تیم مدیریت بهداشت و درمان قرار دارد.

تیم مدیریت بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق جهت بازدید از روند فعالیت‌ها و برگزاری جلسات مشترک با مدیریت شرکتهای صنعت نفت در استان کرمان حضور پیدا کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق، در این بازدید ۴ روزه دکتر وحید مالکی رئیس بهداشت و درمان شمال شرق، امید امدادی فر رئیس خدمات پشتیبانی، مهدی خوش نیت رئیس نظارت بردرمان و دکتر هرمز حسن زاده رئیس سلامت کار و HSE این مجموعه حضور داشتند.

ادای احترام به مزار شهید بزرگوار، سردار دلها، حاج قاسم سلیمانی و نیز شادروان دکتر پرهام صالحی ریاست فقید سابق بهداشت و درمان شمال شرق و منطقه کرمان، اولین فعالیت انجام شده در این ماموریت بود.

جلسات مشترک با مدیریت ارشد شرکتهای گاز و پخش فرآورده‌های نفتی این استان، جلسه پرسش و پاسخ با کارکنان و مدیران شرکت لوله و مخابرات جنوب شرق در شهر رفسنجان، بازدید از منطقه عملیاتی انبار پخش فرآورده‌های نفتی شهید احمدی روشن و جانمایی و طراحی اولیه مرکز درمانی در این واحد، رایزنی و عقد قراردادهای جدید با مراکز درمانی مورد نیاز خانواده صنعت نفت در شهرهای مختلف این

## انتصاب مدیر بیمارستان فوق تخصصی نفت تهران

مرکزی صنعت نفت تهران منصوب می‌گردید. افزایش رضایتمندی بیماران و کارکنان ارتقاء سطح کیفی خدمات استفاده بهینه از پتانسیل نیروی انسانی و ایجاد هماهنگی درون سازمانی و نظارت کامل بر تمامی فرایندهای خدماتی پشتیبانی اداری و مالی بیمارستان از اهم اولویتهای برنامه جنابعالی می‌باشد. امید است با استعانت از الطاف لایزال الهی در انجام امور محوله موفق و موید باشید.

طی حکمی از سوی دکتر شهمرامی رئیس بیمارستان و مراکز بهداشتی و درمانی صنعت نفت تهران، سیدعبدالرسول حمیدی، به سمت مدیر بیمارستان فوق تخصصی نفت تهران منصوب شد.

در حکم انتصاب مدیر بیمارستان فوق تخصصی نفت تهران عنوان شده است؛ جناب آقای سید عبدالرسول حمیدی با توجه به تجربیات و تعهد جنابعالی، به موجب این حکم به عنوان مدیر بیمارستان فوق تخصصی

## به مناسبت «هفته تربیت بدنی»

برگزاری همایش پیاده‌روی خانوادگی به مناسبت «هفته تربیت بدنی» با همکاری پایگاه بسیج و امور ورزش در بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر برگزار گردید.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر، روز جمعه ۲۱ مهر ماه به مناسبت «هفته تربیت بدنی»، همایش پیاده‌روی خانوادگی با حضور همکاران و خانواده‌های آنان در بیمارستان صنایع پتروشیمی ماهشهر برگزار گردید. این همایش از ساعت ۸:۳۰ صبح با انجام نرمش صبحگاهی آغاز گردید، سپس شرکت‌کنندگان بعد از پیاده‌روی دور محوطه بیمارستان، در محل زمین چمن بیمارستان گرد هم آمدند.

به منظور تشویق حاضران به امر ورزش، به قید قرعه به تعدادی از شرکت‌کنندگان جوایز اهدا شد.

هدف از برگزاری چنین همایشی ضمن گرمی‌داشت «هفته تربیت بدنی»، توسعه ورزش همگانی و ایجاد شور و نشاط و همبستگی در بین همکاران و خانواده‌های آنان می‌باشد.

## درخشش بوکسور خردسال آبادانی در مسابقات قهرمانی کشور

مجید سالمی‌فرزند حمزه سالمی از کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان موفق به کسب مدال طلا در این دوره از مسابقات شدند.

کسب این موفقیت و پیروزی را به خانواده سالمی و کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان تبریک گفته و از خداوند متعال استمرار موفقیت را برایشان خواستاریم و امیدواریم در ظل توجهات حضرت ولی عصر «عج» برای وطن اسلامی و عزیزمان ایران افتخار آفرینی نمایند.

مجید سالمی‌فرزند حمزه سالمی از کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان مدال طلای رقابت‌های قهرمانی بوکس خردسالان و استعدادهای برتر کشوری را به گردن آویخت.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان، رقابت‌های قهرمانی بوکس خردسالان کشور صبح پنجشنبه ۲۰ مهرماه سالجاری، طی دو روز و با حضور ۲۸۳ بوکسور از استان‌های کشور در مجموعه ورزشی شهدای پنجم مرداد اراک برگزار شد.

## به مناسبت «هفته تربیت بدنی»

برگزاری همایش پیاده‌روی خانوادگی به مناسبت «هفته تربیت بدنی» با همکاری پایگاه بسیج و امور ورزش در بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر برگزار گردید.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر، روز جمعه ۲۱ مهر ماه به مناسبت «هفته تربیت بدنی»، همایش پیاده‌روی خانوادگی با حضور همکاران و خانواده‌های آنان در بیمارستان صنایع پتروشیمی ماهشهر برگزار گردید. این همایش از ساعت ۸:۳۰ صبح با انجام نرمش صبحگاهی آغاز گردید، سپس شرکت‌کنندگان بعد از پیاده‌روی دور محوطه بیمارستان، در محل زمین چمن بیمارستان گرد هم آمدند.

به منظور تشویق حاضران به امر ورزش، به قید قرعه به تعدادی از شرکت‌کنندگان جوایز اهدا شد.

هدف از برگزاری چنین همایشی ضمن گرمی‌داشت «هفته تربیت بدنی»، توسعه ورزش همگانی و ایجاد شور و نشاط و همبستگی در بین همکاران و خانواده‌های آنان می‌باشد.

## برگزاری اولین کمیته مدیریت تغییر MOC

اعضا کمیته تشریح گردید. سپس تصمیمات لازم درخصوص تغییرات طبق دستور مار جلسه اتخاذ گردید. کمیته "MOC" با هدف حصول اطمینان از کاهش یا پیشگیری از بروز رویدادها و حوادث ناشی از ایجاد تغییرات احتمالی غیر همونوع در فرآیند، تکنولوژی، تجهیزات، نوع مواد مصرفی، روش‌های اجرایی و ساختار سازمانی در بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر تشکیل می‌شود.

اولین کمیته مدیریت تغییر MOC در بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر برگزار گردید.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر، اولین کمیته استقرار سیستم مدیریت بهداشت، ایمنی و محیط‌زیست (HSE-MS) در بیمارستان صنایع پتروشیمی ماهشهر به ریاست دکتر امیرپور تشکیل شد. در ابتدای جلسه، راهنمای مدیریت تغییر ابلاغی از شرکت ملی نفت ایران برای

## انتصاب رئیس واحد اعتباربخشی بیمارستان فوق تخصصی نفت تهران

دکتر شهرامی رئیس بیمارستان و مراکز بهداشتی و درمانی صنعت نفت تهران، طی حکمی حامد رحیم پور را به عنوان رئیس واحد اعتباربخشی این بیمارستان منصوب کرد.

در این حکم عنوان شده است؛ با توجه به سوابق ارزشمند جناب عالی و نیاز مبرم واحد اعتباربخشی به موجب این حکم به عنوان رئیس واحد اعتباربخشی بیمارستان فوق تخصصی نفت تهران منصوب می‌شوید. امید است با استفاده از تمامی پتانسیل‌های مجموعه در جهت ارتقاء هرچه بیشتر اعتباربخشی بیمارستان اقدام نمایید. لازم می‌دانم از زحمات شما در مدت تصدی مدیریت بیمارستان تقدیر و تشکر و از خداوند منان توفیق روز افزون شما را مسئلت نمایم.

## برگزاری کلاس آموزشی مسئولیت پذیری و سلامت روان در بهداشت و درمان صنعت نفت

### شمالغرب

کارشناس ارشد روانشناسی مطالب ارزنده‌ای درخصوص مسئولیت‌پذیری و سلامت روان بیان نمود. بهاورنیا با تعریف کامل «مسئولیت‌پذیری»، مثلث سلامتی را تشریح نمود و سپس توضیح کاملی درخصوص موانع مسئولیت‌پذیری ارائه نمود. در ادامه وی با بیان نقش مسئولیت‌پذیری و سلامت روان، درماندگی آموخته شده و مسئولیت‌پذیری را تشریح نمود و با بیان نظرات روانشناسان معروف جهانی، ارتباط مستقیم آن با افسردگی را بیان نمود.

کلاس آموزشی با عنوان مسئولیت‌پذیری و سلامت روان ویژه کارکنان و جمعیت طبی تحت پوشش برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب کشور؛ به مناسبت هفته سلامت روان، واحد آموزش و پژوهش این بهداشت و درمان با همکاری مرکز سلامت روان جامعه‌نگر، اقدام به برگزاری کلاس‌های آموزشی برای کارکنان و جمعیت طبی تحت پوشش نمود و در این راستا بهاورنیا

## گرامیداشت هفته سلامت روان در منطقه پارس جنوبی

و عضو شورای تخصصی سلامت روان صنعت نفت با اشاره به اهمیت سلامت روان در افزایش بهره‌وری افزود هرگونه هزینه هدفمند و مبتنی بر شواهد علمی در این حوزه در محیط کار نوعی سرمایه‌گذاری در جهت سیانت از سرمایه ارزشمند نیروی انسانی در صنعت می‌باشد. رئیس سلامت کار بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر افزود: برنامه عملیاتی شورای تخصصی سلامت روان صنعت نفت را که براساس اولویت‌های صنعت نفت هر سال تدوین می‌گردد را برنامه هدفمند مناسبی برای فعالیتهای آموزشی در چهارچوب ارتقاء سواد سلامت روان دانست و آمادگی بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر را جهت هرگونه همکاری در این زمینه اعلام کرد. در ادامه هر یک از شرکت کنندگان ضمن تشریح اقدامات و فعالیتهای حوزه سلامت روان و مددکاری محل خود به بیان پاره‌ای از مشکلات و دغدغه‌های ساختاری خود پرداختند. تشکیل کارگروهی از مددکاران شرکت‌های پتروشیمی منطقه با محوریت و نقش حاکمیتی سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس به منظور بررسی چالش‌ها و نهادینه کردن وظایف و اختیارات واحدهای مددکاری از جمله تصمیمات این همایش بود. در پایان این همایش استمرار برگزاری دوره‌ای اینگونه گردهمایی‌ها در جهت تقویت، هم‌افزایی و تبادل تجارب حوزه‌های سلامت روان و مددکاری شرکت‌های صنعتی منطقه مورد تاکید شرکت کنندگان قرار گرفت.

همزمان با روز جهانی سلامت روان (اولین روز هفته سلامت روان در کشور) به همت بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر و با همکاری و میزبانی شرکت پتروشیمی پردیس همایش گرامیداشت هفته سلامت روان با حضور روانشناسان و نمایندگان روابط کار و مددکاری شرکت‌های پتروشیمی، نفت و گاز، مجتمع گاز و سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس برگزار گردید.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی روابط عمومی، دکتر سعیدگران‌پی رییس بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر و رییس شورای تخصصی سلامت روان صنعت نفت ضمن ارائه گزارشی از عملکرد شورای تخصصی سلامت روان و معرفی خدمات و فعالیتهای مختلف حوزه سلامت روان آمادگی این شورا را برای گسترش همکاری‌های علمی تخصصی با شرکت‌های پتروشیمی منطقه پارس اعلام کرد. در این همایش ضمن تشکر از میزبانی شرکت پتروشیمی پردیس و تبریک و گرامیداشت این مناسبت، نقش و تاثیر سلامت روان بر ابعاد مختلف زندگی فردی، اجتماعی و محیط کار را تشریح و ضرورت همکاری و تعامل مستمر واحدهای مددکاری، روانشناسی و آموزش مراکز صنعتی در ارتقاء سواد سلامت کارکنان و نیز درمان و مدیریت اختلالات روانشناختی کارکنان در محیط کار را مورد تاکید قرار داد. ادامه این همایش دکتر ایرج جامه بزرگی رییس سلامت کار بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر

## برگزاری سمینار «استرس شغلی و مدیریت آن» در پتروشیمی نوری

هم‌زمان با هفته سلامت روان، سمینار «استرس شغلی و مدیریت آن» در پتروشیمی نوری منطقه پارس جنوبی برگزار گردید.

در این سمینار که مدیرعامل شرکت پتروشیمی نوری و مجموعه مدیران ارشد آن شرکت حضور داشتند دکتر سعیدگران‌پی متخصص اعصاب و روان و رییس شورا تخصصی سلامت روان صنعت نفت ضمن تعریف استرس شغلی عوارض و اثرات منفی آن در ابعاد زندگی فردی، خانوادگی اجتماعی و محیط کار، شیوه‌ها و مهارت مناسب مدیریت و مقابله با آن را تشریح کرد. دکتر سعیدگران‌پی ضمن اشاره به عوامل سازمانی به‌عنوان یکی از عوامل اصلی ایجاد استرس شغلی در محیط کار، بر ضرورت توجه به آن، افزایش حمایت‌های سازمانی و شفافیت دستورالعمل‌ها و قوانین محیط کار و همچنین برنامه‌های آموزش افزایش سواد سلامت کارکنان تاکید کرد.



## مراسم تجلیل و تقدیر از رزمندگان هشت سال دفاع مقدس بهداشت و درمان آغاچاری به مناسبت هفته دفاع مقدس

زحمات و تلاشهایی که آنها متحمل شدند به ثمر نمی‌نشست. دکتر رضا آموزش بیان کرد: حضرت امام(ره) با شناخت وسیع خود از روزگار دوران طاغوت، باهدایت و رهبری خود جوانان این مملکت را به سوی سعادت و خوشبختی راهنمایی کرد و آنان نیز با رشادت و از خود گذشتگی که به خرج دادند موجبات عزت و سربلندی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران را فراهم کردند. وی همچنین بیان نمود: ما خود را مدیون ایثار خانواده معزز شهیدان، جانبازان و آزادگان سرافراز و رزمندگان عزیز می‌دانیم و برای عزت و شکوفایی نهضت ایثار در کشور عزیزمان از هیچ کوششی دریغ نخواهیم کرد. در ادامه این مراسم دیگر مدیران بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری و سعید افضلی فرمانده پایگاه بسیج این مرکز طی سخنانی از دلاوری‌ها و رشادت‌های رزمندگان هشت سال دفاع مقدس تقدیر و تشکر به عمل آوردند.

دکتر رضا آموزش؛ رزمندگان ستاره‌های درخشان آسمان انقلاب اسلامی ایران هستند و ما به وجود همکاران فداکار خود افتخار می‌کنیم. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی روابط عمومی بهداشت و درمان آغاچاری طی مراسمی توسط پایگاه بسیج قدر بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری به مناسبت هفته باشکوه دفاع مقدس از رزمندگان بهداشت و درمان آغاچاری در سالن جلسات این مرکز تجلیل به عمل آمد. دکتر رضا آموزش رئیس بهداشت و درمان ضمن گرامیداشت هفته باشکوه دفاع مقدس در این مراسم گفت: رزمندگان ستاره‌های درخشان آسمان انقلاب اسلامی ایران هستند و ما به وجود همکاران فداکار خود افتخار می‌کنیم. وی افزود: پیروزی انقلاب مرهون مجاهدت‌های رزمندگان، ایثارگران و شهداست و این انقلاب بدون

## آموزش «سلامت روان و سالمندی» برای بازنشستگان صنعت نفت صورت پذیرفت

آتی به دلیل بهبود شریط بهداشتی و درمانی تا سال ۲۰۵۰ رشد صعودی دارد. وی با برشمردن تقسیم‌بندی جدید دوره‌های اصلی رشد انسان را عنوان و بیان کرد: در حال حاضر دیگر دوران سالمندی و یا پیری بیان نمی‌شوند و دانستن وضعیت روحی و روانی انسان در هر مقطعی از زندگی بسیار مهم است که از بدو تولد تا پیری ادامه دارد. مسئول مرکز مشاوره بهداشت و درمان صنعت نفت فارس تصریح کرد: در مرحله ۶۵ سالگی تا پایان زندگی، یک بحران می‌تواند برای افراد بوجود بیاید و اینکه مشکلات جسمی و تنهایی‌های باعث ایجاد واکنش‌های روحی و روانی خاصی در افراد ایجاد نماید. به گفته دکتر جاوید، طبق تحقیقات به عمل آمده برخی توانایی‌ها مانند توانایی‌های جسمی، عملکرد هوش و... به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد که می‌توان با یکسری فعالیت‌های ورزشی و مطالعه، تغذیه بودن در جمع و همچنین برنامه ریزی برای اوقات فراقت کیفیت زندگی را در این دوران بهبود داد.

کلاس آموزشی «سلامت روان و سالمندی» جهت بازنشستگان صنعت نفت، توسط دکتر حجت‌الله جاویدی؛ دکترای روانشناسی بالینی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، در این کلاس آموزشی، دکتر حجت‌الله جاوید با ذکر این که در سلامت روان دوران سالمندی، سالم پیر شدن بسیار اهمیت دارد؛ گفت: هم قرین شدن هفته سالمند و هفته سلامت روان توجه بیشتر ما را به سلامت جامعه، به ویژه افرادی که در سنین سالمندی قرار گرفته‌اند بیشتر می‌کند. مسئول مرکز مشاوره بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، افزود: با پیر شدن جمعیت در کشورهای همانند ما، مشکلات و چالش‌های پیش روی آن‌ها نیز افزونی می‌یابد. وی اضافه کرد: آمارهای موجود حاکی از آن است که از هر ۸ نفر مردم دنیا یک نفر مشکلات روانی دارد. دکتر جاوید از افزایش جمعیت سالمند گفت و عنوان کرد: افزایش جمعیت سالمند طی سال‌های

## کارگاه آموزشی روانشناسی مسائل خانواده برگزار شد

نحوه برخورد با فرزندان بود که قصد مهاجرت دارند و کمک به افزایش تعلق خاطر جوانان به کشور از موارد مورد توجه پدر و مادرها بود. همچنین رفع پرخاشگری افراد خانواده، خود مراقبتی پدر و مادر و حفظ سلامت روان آنها به عنوان ستون خانواده و افزایش مهارت‌های ارتباطی و نحوه رفتار با همسری که دارای بیماری صعب‌العلاج است و آمادگی اعضای خانواده به حضور یک فرد بیمار در خانواده از دیگر مباحث مطرح شده در این نشست بود. برگزاری وبینار، جلسات حضوری مشاوره، میز خدمت، اطلاع رسانی جهت آگاهی عمومی از طریق تبلیغات محیطی و مصاحبه‌های انگیزشی از جمله اقداماتی بود که در هفته گذشته به مناسبت هفته سلامت روان، بخش اعصاب و روان بیمارستان نفت تهران انجام دادند.

کارگاه آموزشی مباحث روز خانواده از جمله تعامل با جوانان خانواده، کمالگرایی، عزت نفس و تعارضات زناشویی در درمانگاه آزادی برگزار شد. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، امروز چهارشنبه ۲۶ مهرماه با حضور تعدادی از خانواده‌های تحت پوشش درمانگاه خانواده عمومی آزادی صنعت نفت و دوتن از روانشناسان بیمارستان نفت تهران در سالن همایش این درمانگاه برگزار شد.

برپایه این گزارش، این کارگاه آموزشی بصورت جلسه پرسش و پاسخ و با حضور فعال خانواده‌ها برگزار شد و تعدادی از حاضرین خواستار برگزاری این کارگاه در دفعات بعدی نیز شدند. از پرسش‌های مطرح شده در این کارگاه آموزشی،

## برگزاری مانور تمرینی لجستیک در بیمارستان بزرگ نفت اهواز



اورژانس پیش بیمارستانی، شیرین چنگیزی رئیس خدمات پرستاری و مامایی، افشان تقوی سرپرست خدمات عمومی و سرپرستاران و کارشناسان واحدهای مختلف انجام شد. لازم به ذکر است مانورهای تمرینی (DRILLS)؛ تمرین‌های تخصصی، محدود و با تمرکز بالا بر یک فعالیت مشخص هستند که باعث تقویت آمادگی عملی کارکنان خواهند شد. گفتنی است برنامه‌ریزی و سناریونویسی این مانور توسط واحد اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت بحران بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز صورت گرفته بود.

با اعلام کد بحران در بیمارستان بزرگ نفت اهواز در روز چهارشنبه ۲۶ مهرماه، مانور تمرینی پذیرش مصدومین انبوه جهت پذیرش ۵۰ مصدوم فرضی انجام شد.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، در این مانور که در روز چهارشنبه ۲۶ مهرماه، ساعت ۱۶ و با هدف آمادگی نیروهای لجستیک، پرستاری، امان و امداد و انتقال در محوطه لابی مدیریت بیمارستان بزرگ نفت برگزار شد، نقاط ضعف و قوت این تمرین، از جمله بررسی امکانات، جانمایی و چینش متراکم تخت‌ها در شدیدترین سناریو، زمان سنجی نصب و جمع‌آوری تخت‌های صحرائی، سازماندهی، آموزش، تمرین و تکرار نیروهای لجستیک، نیازسنجی امکانات مورد نیاز برای تجهیز منطقه در بحران‌های واقعی از طریق فعالیت میدانی، تمرین جلوگیری از ورود افراد متفرقه به محل برگزاری مانور و سایر موارد انجام شد. این مانور تمرینی با حضور دکتر آریان دلپسند رئیس