



پیام سلامت

مقام معظم رهبری:
پیروزی انقلاب اسلامی در ایران سر آغاز
حاکمیت، ارزش‌های معنوی بوده است



خبرنامه الکترونیکی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت - سال اول - بهمن ۹۴ - شماره ۱۹

سی و هفتمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی و یوم الله ۲۲ بهمن مبارک باد



انجام معاینات پزشکی ویژه مدیران
پتروشیمی منطقه پارس جنوبی



جلسه روسایثارگران مناطق مختلف سازمان
در ستاد برگزار شد



دکتر سمیع: تجمیع بعضی مناطق سازمان
در راستای سیاست‌های کلان وزارت نفت است



در بیمارستان فوق تخصصی نفت تهران

کارگاه سه روزه مدیریت سلامت در بحران و فوریت‌های صنعت نفت



در زنان باردار افزایش مصرف لبنیات جذب کلسیم را بالا می‌برد

کارشناس مامایی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس معتقد است که مصرف منابع غذایی که برای جذب کلسیم اختصاص یافته‌اند مانند شیر باید در دوران بارداری بیشتر شود برای مثال از ۲ لیوان به ۳ لیوان در روز افزایش یابد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس، لادن علی حسینی در گفتگو با خبرنگار مجموعه گفت: مصرف منابع دارای آهن، کلسیم و اسید فولیک در طول دوران بارداری بسیار حائز اهمیت است. وی افزود: زنانی که دارای سابقه خانوادگی دیابت، دیابت بارداری و یا حتی احتمال خطر ابتلا به آن را دارند باید از نظر تغذیه ای تحت نظر پزشک متخصص قرار بگیرند. این کارشناس مامایی بیان داشت د: افزایش مصرف لبنیات جذب کلسیم را بالا می‌برد. مصرف منابع غذایی که برای جذب کلسیم اختصاص یافته‌اند مانند شیر باید در این دوران بیشتر شود برای مثال از ۲ لیوان به ۳ لیوان در روز افزایش یابد و در صورتی که مادر به هر طریقی نتواند آن را دریافت کند باز هم مکمل بهترین جایگزین خواهد بود. علی حسینی عنوان کرد: علاوه بر خانم‌های باردار افرادی هم که از رژیم غذایی برای لاغر شدن پیروی می‌کنند، باید بعد از کاهش وزن چند کیلوگرمی شروع به مصرف مولتی ویتامین‌هایی که با تجویز پزشک صورت می‌گیرد، کنند. به گفته وی، همیشه به مادرانی که تمایل به بارداری دارند، توصیه می‌شود از حدود ۳ تا ۴ ماه قبل از بارداری، از فولیک اسید استفاده کنند و این مکمل را تا سه ماهگی ادامه دهند.

کارشناس مامایی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس تصریح کرد: این ویتامین که «فولات» نامیده می‌شود، یکی از انواع ویتامین‌های گروه ب است و در بدن نقش‌های مختلفی از جمله بهبود عملکرد سیستم عصبی و خون ایفا میکند و کمبود این ماده هم می‌تواند به مشکلات قلبی، پوکی استخوان و نقایص مادرزادی منجر شود.

وی اضافه کرد: ویتامین D به دلیل خواص زیادی که برای سلامت استخوان‌ها دارد و مصرف آهن و روی هم به عنوان اصلاح معدنی می‌تواند در دوران بارداری هم به مادر و هم جنین کمک کند.

علی حسینی خاطر نشان کرد: یکی از مسائلی که زنان باردار با آن مواجه هستند، کمبود آهن می‌باشد، بنابراین نیاز به مصرف آهن در این دوره به شدت افزایش می‌یابد. این کارشناس مامایی اظهار داشت: شروع قرص آهن از پایان ۴ ماهگی می‌باشد. حجم خون در دوره‌ی بارداری تقریباً دو برابر می‌شود، همچنین سلول‌های خونی جنین و جریان خون آن در این دوره در حال شکل‌گیری می‌باشد، بنابراین مصرف ۳۰ گرم کتجد به صورت روزانه یک پنجم نیاز آهن را تامین خواهد کرد.

به گفته علی حسینی، ویتامین‌های موجود در دانه‌های کتجد، ویتامین‌های خانواده B از جمله ویتامین B۱ و B۲ و اسید فولیک است که هر سه عضو خانواده ویتامین B برای تکامل جنین و ارتقاء سلامتی مادر باردار بسیار مفید است.

پیام سلامت

جشن پیروزی انقلاب اسلامی در ستاد سازمان برگزار شد

دکتر سمیع: تجمیع بعضی مناطق سازمان در راستای سیاست‌های کلان وزارت نفت است



دکتر سمیع اولویت مدیریت کلان سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت را ارائه خدمت به کارکنان وزارت نفت عنوان کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت؛ مدیرعامل سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در مراسم جشنی که به مناسبت سی و هفتمین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی با حضور فرمانده بسیج وزارت نفت، مدیران ستادی و جمعی از کارکنان در ستاد برگزار شد ضمن تبریک فرا رسیدن ایام الله دهه مبارک فجر و سالروز پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی‌اظهار داشت:خدا را شاکریم که این انقلاب با اقتدار تاکنون سربلند بوده و امروزه با شرایط جدید رو به پیشرفت است.

دکتر حبیب‌اله سمیع با یادآوری خاطرات سال‌های ۵۷ و روزهای پیروزی انقلاب گفت: بسیاری از مفسران و اندیشمندان غربی در سراسر جهان معتقد بودند که انقلاب اسلامی در ایران یک زلزله برای آغاز دوره جدید از لحاظ فرهنگی و سیاسی است.

وی افزود: باتوجه به شرایط منطقه خاورمیانه و وجود نعمت‌های خدادادی در کشور باعث شد بسیاری از کشورهای غربی به فکر استثمار مردم ایران باشند که با هدایت و رهبری امام خمینی (ره) و وحدت و همدلی بین به مردم، انقلابی به ثمر رسید که دارای پیام‌های با ارزشی‌های بود.

مدیرعامل سازمان با اشاره به جایگاه کنونی کشور و اهداف دولت در نظارت بر امور جاری بیان داشت: باتوجه به اقتصاد دنیای پیشرفته امروز و سیاست‌های اقتصاد مقاومتی مبنی بر کاهش تصدی گیری دولت؛ طبق اصل ۴۴قانون اساسی اصل بر واگذاری امور به مردم و بخش خصوصی است و دولت انتظار دارد سازمان نیز در این مسیر گام بردارد.

وی خاطر نشان کرد: باتوجه به سیاست‌های کلی نظام و کار کارشناسی و مطالعاتی صورت گرفته در حوزه مدیریت سلامت،مدیریت برنامه‌ریزی و مدیریت منابع انسانی تمامی جوانب‌کار سنجیده و برنامه‌ریزی می‌شود تا براساس آن تصمیمات مدیریتی در سطح مناطق مختلف سازمان صورت گیرد.

دکتر حبیب اله سمیع تصریح کرد: هدف ما خدمت رسانی به



بهداشت و درمان صنعت نفت تهران در روزهای ۱۰، ۱۱ و ۱۲ بهمن ماه میزبان کارگاه سه روزه مدیریت سلامت در بحران و فوریت‌های صنعت نفت بود.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، کارگاه سه‌روزه مدیریت سلامت در بحران و فوریت‌های صنعت نفت در ۱۰ بهمن ماه با حضور مدیران ارشد صنعت نفت، کارشناسان و اساتید این حوزه افتتاح شد.

در ابتدای این کارگاه، دکتر علی بهزادی، رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت تهران به عنوان میزبان این کارگاه سه روزه ضمن خیر مقدم به میهمانان گفت : «امیدواریم نتیجه این کارگاه سه روزه، تدوین برنامه عملیاتی منسجم و راهگشا در بحث بحران مدیریت بهداشت و درمان در صنعت نفت باشد.»

وی ادامه داد : «بهداشت و درمان صنعت نفت به واسطه اهمیت کاری خود با بحران‌های بسیاری روبرو بوده و چندان با این موضوع نا آشنا نیست اما مدیریت بحران باید بر مبنای علمی مناطقی که امکان خرید خدمت وجود دارد، اولویت سازمان خرید خدمت از بخش خصوصی یا دولتی است اما در مناطق عملیاتی حضور ما الزامی و پررنگ باشد.

وی با تاکید بر این نکته که ادغام و یا تجمیع خدمات در برخی مراکز نظیر مرکز بندرعباس با فارس در راستای همین سیاست صورت گرفته است گفت: به طور قطع و یقین از خدمات و تلاشهای سازمان در این دو مرکز کاسته نخواهد شد

و همکاران شاغل در صنعت نفت و خانواده‌های ایشان اطمینان خاطر داشته باشند که همچون گذشته می‌توانند از بهترین و کیفی‌ترین امکانات سازمان در منطقه بندرعباس استفاده نمایند. ضمن اینکه همکاران شاغل سازمان نیز در این منطقه با آسودگی خیال به خدمت‌رسانی خود ادامه دهند و دغدغه‌ای از بابت امنیت شغلی و کاری خود نداشته باشند زیرا سیاست سازمان از این‌تجمع بهبود کمی‌و کیفی خدمات و هدفمند نمودن اقدامات خود براساس سیاست‌های کلان وزارت نفت در مناطق عملیاتی است.

مدیرعامل سازمان با اشاره به تجدید ساختار سازمان در حوزه نیروی انسانی بیان داشت :درحال حاضر با توجه به دستورالعمل مدیرعامل محترم شرکت ملی نفت ایران به بخش مهندسی ساختار شرکت ملی نفت در فرصتی سه ماهه به بازنگری ساختار سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت پرداخته خواهد شد تا موافقت ناگوار تعددی مواجه بوده و بخش بهداشت و درمان نیز از این بلایا بی نصیب نبوده و این آمادگی علاوه بر سطح کشوری باید در مجموعه نفت نیز وجود داشته باشد. وی ادامه داد : « برای مثال، در زلزله شهر بيم اگر آمادگی لازم برای مواجه با بحران وجود داشت در همان روزهای اولیه امکان نجات مردم بیشتری از زیر آوار میسر شده و عوارض دراز مدت ناشی از این صدمات نیز کاهش پیدا میکرد.



پیام سلامت

کارگاه سه روزه مدیریت سلامت در بحران و فوریت‌های صنعت نفت

مدنی‌زادگان: صیانت از نیروی انسانی در بحران‌ها ضروری است

دکتر سمیع: ارتباط سازمان با HSE، خطرات بحران را کاهش می‌دهد



در چنین مواقعی فوریت‌ها باید مشخص شوند تا در ۲۴ ساعت اول بتوان خدمات اولیه را به بیماران ارائه کرد تا بیمار به یک مرکز درمانی مجهز منتقل شود. لازم به ذکر است که بیمارستان اهواز در ارائه چنین خدماتی بسیار موفق بوده و جای دارد که از خدمات پرسنل این بیمارستان تشکر کنیم.»

دکتر سمیع خاطر نشان کرد: «همه‌انگي، یکی دیگر از مشکلات و مسائلی است که در وقوع بحران‌ها بروز می‌کند. مدیریت چندگانه و دستورهایی که هر مدیر و مسئول از جانب خود در شرایط بحرانی به زیر مجموعه‌هایش صادر میکند، نتیجه ای جز سردرگ‌مینيروها نداشته بنابراین ضمن پیش‌بینی چنین حوادثی باید هرهم‌های کاری و هم‌منظور وظایف افراد مختلف در وقوع بحران‌ها مشخص و تعیین شود.»

مدیرعامل سازمان با اشاره به نکته که حلقه ارتباطی بین ما و شرکت‌ها نیز از طریق HSE خواهد بود، ادامه داد: « این ارتباط و نزدیکی سازمان با مجموعه HSE بسیار کمک‌کننده و سودمند است زیرا هر دو به دنبال اهداف مشترکی هستند. هر چه این ارتباط نزدیکتر شود، احتمال وقوع حوادث نیز کمتر خواهد شد یا اگر حادثه‌ای هم رخ بدهد، بهتر می‌توان آن را کنترل کرد.

جعفر مدنی‌زادگان، مدیر منابع انسانی شرکت ملی نفت ایران و رئیس هیات مدیره سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، دیگر سخنران این کارگاه سه روزه بود که ضمن اشاره به اهمیت و جایگاه سازمان در کاهش حوادث و بحران‌ها گفت : « زندگی انسان‌ها پیچیده به بلا و ابتلا است. برگزاری چنین کارگاه و همایش‌هایی باید بیش از پیش تکرار شوند تا برای مقابله با آنچه

که ممکن است به ما آسیب برساند، آماده شد. در قرآن مجید نیز موضوع ابتلای انسان به پیش‌آمدهای بحرانی به تصویر کشیده شده است. یکی از زیبایی‌های این کتاب آسمانی، بیان حوادثی است که انسان را دعوت به تدبیر میکند تا از حوادثی که بر پیشینیان گذشته عبرت بگیرد. مدنی زادگان ادامه داد: «منابع انسانی در بروز بحران‌ها بسیار حائز اهمیت هستند. اگر کسی فردی را زنده و حضانت کند، مانند این است که جامعه انسانی را نجات داده؛ در بحران‌ها نیز چنین اتفاقی رخ میدهد. در وقوع بحران‌ها باید به صیانت از نیرو و منابع انسانی پرداخت زیرا زیرساخت‌ها کم و بیش قابل بازیافت، نوسازی و ایجاد خواهند بود اما منابع انسانی را چطور باید ساخت یا به نوسازی آن اقدام کرد؟ هر انسانی یک پروژه است و ن‌میتوان مثل زیرساخت‌ها با آن برخورد کرد و دوباره آن را ساخت. منابع انسانی، دارایی‌های نامشهود بسیار گران قیمتی هستند که به سادگی حاصل نمی‌شوند. «

رئیس هیات مدیره سازمان حضانت از نیروی انسانی در بحران‌ها را پیچیده و اولویت دار خواند و افزود: «برای مثال، در زمان جنگ مهم‌ترین موضوع تخلیه و انتقال نیروی انسانی به مناطق امن بود. امروز باید چنین تجربه‌هایی را بازخوانی کرد تا برای مقابله با بحران‌ها آماده شد.»

دکتر باقر مرتضوی، مشاور وزیر و مدیر کل بهداشت ایمنی و محیط زیست وزارت نفت نیز یکی دیگر از سخنرانان روز افتتاحیه این کارگاه بود که طی سخنانی خاطر نشان کرد:«در حال حاضر، ارتباط خوبی بین HSE و پدافند وزارت نفت و بهداشت درمان وجود دارد که در گذشته بدین شکل نبوده و امیدواریم برگزاری چنین همایش و کارگاه‌هایی به هماهنگی بیشتر بین بخش‌ها کمک کند.» دکتر مرتضوی تصریح کرد: «سیاست‌ها و برنامه‌های وزارت نفت در بحران‌ها و حوادث صنعتی بر مواردی نظیر، لزوم تصمیمات مشترک و پایدار در ارتقای سلامت نیروی انسانی، تجمیع تصمیمات در راستای ارتقای سطح مدیریت بحرانی، جلوگیری از کارهای موازی در مدیریت بحران، استقرار یکپارچه سیستم مدیریت بحران و واکنش در شرایط اضطراری، صیانت از سرمایه‌های انسانی و تأسیسات در صنعت نفت، یکسان سازی سطح خدمات در زمان بحران در کل حوزه‌های صنعت نفت تاکید دارد.»

دکتر فریدینا، دبیر کمیته مدیریت بحران و پدافند غیرعامل سازمان نیز درباره برگزاری کارگاه مدیریت سلامت در بحران و فوریت‌های صنعت نفت گفت: این کارگاه با هدف تدوین برنامه عملیاتی به صورت یکپارچه و جامع در واحدهای مختلف برای سال ۹۵ برگزار شده است.

از دیگر اهداف این کارگاه میتوان به تقویت روابط بین بخشی و HSE را اشاره کرد. روابط بین بخش‌ها نیز در این کارگاه‌ها در حال تعریف شدن است تا بتوان پاسخ صحیحی را ارائه کرده و میزان خطا را به حداقل رساند. زیرا معمولاً در بحث مدیریت بحران شرایط و آمادگی کافی وجود نداشته و میزان خطاها نیز سیر صعودی دارند و برگزاری چنین کارگاه‌هایی برای کسب آمادگی بیشتر بوده تا بتوان به موقع و با کمترین خطا و بهترین کیفیت به تامین سلامتی نیروی انسانی در شرایط اضطراری و بحرانی پرداخت.

بهداشت و درمان صنعت نفت تهران در این کارگاه سه روزه میزبان ۱۳ عنوان موضوع در کارگاه‌ها مانند آشنایی با نظام مراقبت بیماری‌ها، بیماری‌های واگیردار، ایمنی مراکز بهداشتی در بلايا و ... است.»



در بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب کشور

برگزار شد

دوره آموزشی آشنایی با برنامه راهبردی سازمان

دوره آموزشی آشنایی با برنامه راهبردی سازمان در بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب کشور برگزار شد. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب کشور، جلسه‌ای با حضور دکتر حسینعلیزاده رییس منطقه، دکتر شریفی دبیر ستاد اجرایی برنامه راهبردی سازمان و مسئولین بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب کشور در سالن کنفرانس شرکت پخش فرآورده‌های نفتی تبریز برگزار شد.

دبیر ستاد اجرایی برنامه راهبردی سازمان با ابراز خرسندی از حضور خود برای اولین بار در شهر تبریز و در جمع همکاران بهداشت و درمان، به بررسی وضعیت فعلی سازمان، چالش‌های موجود و چشم اندازی که مد نظر سازمان می‌باشد، پرداخت و همچنین مباحثی از جمله بررسی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت با دو رویکرد سلامت محور و دانش بنیان و رعایت اقتصاد سلامت ارائه داد. گفتنی است در این جلسه مباحثی ازجمله: بحث سلامت(سه‌م وزارت بهداشت و درمان و سایر ارگان‌ها در مبحث سلامت)، بحث رقابت در سلامت و تلاش برای حفظ جایگاه بهداشت و درمان صنعت نفت به عنوان متولی اصلی ارائه خدمات به کارکنان وزارت نفت، پزشکی خانواده و طب صنعتی ۲ زبوی قوی و امتیاز اصلی سازمان، مدیریت بودجه و هزینه برنامه راهبردی سازمان و تدوین چشم انداز سازمان اشاره شد.

انجام معاینات پزشکی ویژه مدیران پتروشیمی منطقه پارس جنوبی

معاینات پزشکی مدیران مجتمع‌های پتروشیمی مستقر در منطقه پارس جنوبی، در ساختمان جدیدالتاسیس مرکز سلامت این سینا انجام شد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت، دکتر امیر محسن مرتضوی رئیس سلامت کار پتروشیمی منطقه عسلویه در این رابطه گفت: تعداد ۱۵۸ نفر از مدیران نفر از مدیران عامل و مسئولین واحدهای مختلف شرکت‌های پتروشیمی پردیس، جم، آریاساسول، برزیویه، پارس، مبین، زاگرس، پازارگاد، کاویان، مهر، مروارید، مرجان، بوشهر، تخت‌جمشید... طی ۴ روز با حضور در مرکز سلامت ابن سینا، در این دوره از معاینات دوره‌ای شرکت کردند .

دکتر مرتضوی افزود: علاوه بر انجام اقدامات پاراکلینیکی همانند آزمایشات کامل طبی، سونوگرافی، اکوکاردیوگرافی، تست ورزش، ادیومتری، اسپیرمتری و اپتومتری، خدمات دندانپزشکی، ویزیت پزشکان متخصص داخلی، قلب، ارولوزی، چشم، پوست، گوش و حلق و بینی، طب فیزیکی، رادیولوژی و متخصص طب سنتی و حجامت نیز در این دوره از معاینات گنجانده شده بود که با استقبال بسیار خوب مدیران مجتمع های پتروشیمی مواجهه شد.

پیام سلامت

جلسه روسا ایثارگران مناطق مختلف سازمان در ستاد برگزار شد



جلسه روسا ایثارگران مناطق مختلف سازمان با حضور مدیرعامل، مدیرمنابع انسانی،مدیر سلامت و رئیس امور ایثارگران و مسئولان امور ایثارگران مناطق مختلف سازمان برگزار شد. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت، در ابتدا جلسه دکتر معیاری رییس امور ایثارگران سازمان ضمن خیر مقدم و تبریک ایام‌الله دهه مبارک فجر گفت: خانواده شهداء، جانبازان و ایثارگران بزرگترین سرمایه‌های معنوی انقلاب و ملت هستند و دلجویی و دیدار با آنان ادای دین به ارزش‌های انقلاب است. وی افزود: این نشست‌ها به منظور ارائه خدمات و تکریم امور ایثارگران است و امیدوارم با وقفه سه ساله‌ای که در برگزاری این جلسات بوده بتوانیم با همت و تلاش در کنار یکدیگر جایگاه و شان این حوزه را افزایش دهیم. رییس امور ایثارگران سازمان با تقدیر از زحمات دکتر فلاح رییس پیشین امور ایثارگران و زمانی مسئول این امور تصریح کرد: از گذشته تا کنون مشکلاتی اعم از کمبود نیرو نیز در این حوزه وجود دارد اما خوشبختانه با حمایت مدیران مناطق و مدیرعامل فعالیت‌های و خدمات ارزشمندی هم اجرایی شده است.

مادران باردار با استفاده از روش جدید و متفاوتی می‌توانند زایمان بدون دردی را در بیمارستان فوق تخصصی مرکزی نفت تهران تجربه کنند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، مطالعات محققان نشان می‌دهد، زنان بیش از هر زمان دیگری در مورد زایمان خود نگران هستند. افزایش اضطراب در مادران باردار به حدی است که بیشتر تمایل به عمل سزارین دارند. ترس زنان از زایمان در حالی است که با استفاده از حمایت‌های روانی، مشاوره و همینظور آموزش‌های قبل از زایمان می‌توان بر این ترس فائق آمد. بیمارستان فوق تخصصی مرکزی نفت تهران در همین راستا نه تنها کلاس‌های متفاوتی را برای آموزش مادران باردار برگزار می‌کند تا مادران با روش‌های مختلف زایمان، خطرهای دوران بارداری یا تغذیه این دوران آشنایی پیدا کنند بلکه روش جدیدی را نیز برای زایمان بدون درد ارائه کرده تا ترس مادران آینده از زایمان را کاهش دهد. در این رابطه با دکتر شبنم محمدی، متخصص بیهوشی به گفتگو پرداخته ایم.

وی درباره انجام زایمان بدون درد در بیمارستان فوق تخصصی مرکزی نفت تهران گفت: «در پی تأکیدات مکرر وزارت بهداشت و مزایای بسیاری که برای زایمان طبیعی نسبت به روش سزارین وجود دارد، از دی ماه سال گذشته و به دستور ریاست بیمارستان فوق تخصصی مرکزی نفت‌تهران، زایمان بدون درد در این مرکز راه‌اندازی شد. از سال گذشته، حدوداً ۳۰ مورد زایمان طبیعی بدون درد با استفاده از تکنیک ترکیبی (اسپینال – اپیدورال) در این مرکز انجام شده که تمامی‌مادران بدون هیچ گونه عارضه‌ای موفق به زایمان طبیعی شدند.

این متخصص بیهوشی در ادامه افزود:«اکنون بعد از گذشت یک سال و استقبال مادران از زایمان بدون درد و تمهیدات انسانی و فیزیکی، گامی مهم در جهت افزایش رضایتمندی مراجعان برداشته شده و محدودیت زمانی که در گذشته وجود داشت، حذف شده

پیام سلامت

دکتر شبنم محمدی: تجربه موفق زایمان بدون درد در بیمارستان فوق تخصصی مرکزی نفت تهران

تا مادران باردار در هر ساعتی از شبانه روز بتوانند از این خدمات بهره مند شوند. در حال حاضر، مجموعه‌ای از همکاران بیهوشی شامل متخصصان و کارشناسان بیهوشی آماده ارائه خدمات در تمامی‌ساعات شبانه روز هستند. دکتر محمدی تأکید کرد، برای آشنایی بیشتر مادران باردار با این روش و همینظور آموزش صحیح ترویج زایمان طبیعی بدون درد، اطلاعات و اخبار علمی‌را‌جع به چگونگی زایمان را در کانال تلگرامی‌مادران باردار بیمارستان فوق تخصصی مرکزی نفت تهران قرار داده یا آموزش‌هایی در ویزیت‌های روزهای یکشنبه، دوشنبه و سه شنبه به همراه همکارم مریم محمدی، کارشناس بیهوشی به مادران باردار ارائه می‌شود.

دکتر شبنم محمدی در ادامه و در رابطه با توضیح روش زایمان بدون درد گفت: «زایمان بدون درد به دو روش انجام می‌شود، روش اول شامل: ریلکسیشن، تنفس، Tens و آب درمانی است که بدون نیاز به دارو انجام می‌شود. روش‌های نام برده شده گرچه سبب کاهش نسبی درد می‌شوند اما تنها در مراحل اولیه زایمان که شدت درد کم و محدود است، کمک کننده هستند. در روش دوم، از مداخلات دارویی که شامل داروهای تزریقی، گاز انتونکس، بی حسی اسپینال، اپیدورال یا ترکیب دو روش است، به کار گرفته می‌شود. استفاده از داروهای تزریقی اگرچه به راحتی امکان پذیر است اما به دلیل تأثیرات منفی که بر مادر و جنین خواهد داشت با محدودیت مصرف مواجه هستند. این متخصص بیهوشی در ادامه تصریح کرد: «گاز انتونکس، یکی از روش‌های مناسب برای کاهش درد زایمان است اما در صورتی که با نشانه‌هایی مانند سرگیجه بروز کند، مصرف آن باید قطع شود. اما باید توجه کرد که استاندارد طلایی زایمان بدون درد، بی حسی اپیدورال است. در این روش، دارو در فضای اطراف نخاع تزریق می‌شود که نه تنها هیچ آسیبی به جنین نمی‌رساند بلکه مادر در مدت زایمان نیز می‌تواند راه رفته و از این طریق روند زایمان تسریع پیدا کند.»



رئیس مراکز سلامت خانواده تهران

عنوان کرد؛ نقش درمانگاه‌ها در پیشگیری و درمان بیماری‌ها

مراکز سلامت خانواده با هدف حفظ و ارتقای سطح سلامت از طریق ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به کارکنان صنعت نفت و خانواده‌های محترم آنان در سطح تهران تشکیل گردیده و دارای ۵ مرکز بهداشتی و درمانی است که جمعیتی در حدود ۵۶ هزار نفر را تحت پوشش قرار می‌دهد. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، دکتر رویا هژبرافکن، رئیس مراکز سلامت خانواده تهران درباره عملکرد این مراکز می‌گوید: «درمانگاه‌ها با توجه به پراکندگی جغرافیایی سکونت کارکنان در کلان شهر تهران واقع شده اند تا بدین وسیله بتوان به افزایش رضایتمندی کارکنان پرداخت. ارائه خدمات درمانگاه‌ها با توجه به حجم ورودی بیماران تعریف می‌شود. برای مثال، خدماتی که در اختیار مراجعه کنندگان درمانگاه شبانه روزی فجر و آزادی قرار می‌گیرد با خدمات بیمارستان فوق تخصصی مرکزی نفت تهران برابری می‌کند.وی در ادامه افزود: «در رابطه با تجهیزات درمانگاه‌ها نیز تلاش شده تا درمانگاه‌ها مجهز به جدیدترین دستگاه‌ها باشند تا خدمات با کیفیتی ارائه شود.»

طرح پزشک خانواده، یکی از طرح‌های مهمی‌است که اجرای صحیح آن نیازمند همکاری مراجعه کنندگان درمانگاه است. این طرح با پایش مستمر وضعیت سلامت مراجعه کنندگان پیشگیری، تشخیص به هنگام و پیگیری بیماری‌های مزمن را فراهم می‌سازد. برای مثال، عدم کنترل و پیشگیری بیماری دیابت تبعاتی مانند مشکلات چشمی‌دیابت را به همراه دارد که در نهایت می‌تواند منجر به نابینایی شود. از دیگر مسؤلیت‌های مهم درمانگاه‌ها می‌توان به برقراری تماس تلفنی با خانواده‌ها و دعوت از آنها برای شرکت در برنامه غربالگری را اشاره کرد. رئیس مراکز سلامت خانواده تهران تأکید کرد: «این غربالگری که مکمل طرح پزشک خانواده است به پزشکان کمک می‌کند تا بیماری‌های مزمنی مانند دیابت، فشار خون، بیماری قلبی و چربی خون را کنترل کنند. این طرح در برخی از درمانگاه‌ها بسته به تعداد پرونده‌ها به نوبت سوم یا حتی چهارم نیز رسیده و طرح مستمری است که باید ادامه پیدا کند.»

سومین جشنواره ورزشی جانبازان و معلولان بهداشت و درمان صنعت نفت

دبیر امور ورزش و تربیت بدنی سازمان بهداشت و درمان

صنعت نفت نیز در ادامه ضمن ایراد توضیحاتی در خصوص مراحل مختلف مسابقات ابراز داشت: در سال جاری ۱۵ دوره مسابقات ورزشی برای کارکنان شاغل اعم از آقایان و بانوان برگزار شد، و هم اکنون سومین دوره از مسابقات فرهنگی و ورزشی جانبازان و معلولان معزز سازمان در بهداشت و درمان صنعت نفت فارس برگزار می‌شود. زمانی گفت: این مسابقات در نوع خود بی نظیر است و باید برای شادابی کارکنان و خانواده صنعت نفت هر ساله تمهیدات لازم در نظر گرفته شود و با برنامه‌ریزی بهینه مسابقات برگزار شود.

بر اساس این گزارش، در مسابقات تیراندازی با تفنگ، محسن حدادی از بهداشت و درمان تهران، مهدی کشاورزی از بهداشت و درمان بوشهر و حبیب کوچکیانی از بهداشت و درمان آبادان به

بهره‌وری خواهد داشت. وی، همزمانی این مسابقات با ایام الله دهه مبارک فجر را گرمای عنوان کرد و یادآوری جان فشانی‌های این بزرگواران و یاد و خاطره بنیانگذار کبیر انقلاب راگرامیداشت.

رئیس امور ورزش و تربیت بدنی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در حاشیه این دور از مسابقات عنوان داشت: امسال نیز نظیر سال‌های گذشته در امر برگزاری مسابقات موفق بودیم و این مهم با توجه ویژه و نگاه پویای مدیر عامل سازمان میسر شده است.

دکتر قاسم طالع افزود: باید تلاش کنیم تا در سال‌های آتی نیز برای برگزاری این گونه جشنواره‌ها برنامه‌ریزی‌های لازم را در دستور کار سازمان قرار داده و المپیادهای ورزشی جهت نشاط روحی و جسمی کارکنان و جانبازان در اولویت باشد.



اصول مهم مراقبت از دندان‌ها



✓ هر چند وقت یکبار مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نا منظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد، اصلاً مناسب نیست. معمولاً از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه نمی‌توان استفاده کرد.

✓ از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندان‌ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می‌شوند.
✓ پس از مسواک زدن لثه‌های خود را با انگشت ماساژ دهید.
✓ اگر در موقع مسواک زدن، لثه شما خونریزی می‌کند، مسواک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

سلامتی دندان‌ها در سلامتی سایر قسمت‌های بدن موثر است .
چه نوع تغذیه ای برای داشتن دندان‌های سالم و محکم توصیه می‌شود؟
برای حفظ رشد مناسب و سلامتی، بایستی از تمامی گروه‌های اصلی غذایی استفاده کنیم که این گروه‌ها شامل پنج گروه اصلی نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات و گروه گوشت و حبوبات است.

مصرف زیاد و بیش از حد مواد کربوهیدرات دار باعث خرابی دندان‌ها می‌شود. مواد کربوهیدراتی شامل انواع کیک، آب نبات، کلوچه، نوشیدنی‌های شیرین، مواد نشاسته دار مثل چپیس و برشتوک است.

علت اصلی پوسیدگی دندان‌ها، باقی ماندن مواد کربوهیدراتی بر روی آنهاست.
(۱) میوه و سبزی‌هایی که آب زیادی داشته باشند مثل: هلو، هندوانه، طالبی، خربزه، کرفس و خیار .

موز و کشمش را کم مصرف کنید، زیرا نسبت به سایر میوه‌ها دارای قند بیشتری هستند، اگر هم مصرف کردید بلافاصله مسواک بزنید

(۲) مواد غذایی چسبنده را که نیاز به جویدن زیادی دارند، مصرف نکنید. کشمش، انجیرخشک، کلوچه، پاستیل، عسل، شیر، شکلات‌های چسبنده و شکلات کاکائویی به دندان‌ها می‌چسبند و بزاق نمی‌تواند آنها را از دندان جدا کند

(۳) خوراکی‌های شکر دار را با وعده‌های غذایی مصرف کنید نه به عنوان میان وعده. نوشیدن مایعات بعد از غذا هم خرده‌های غذا را از دندان‌ها دور می‌کند.

(۴) مواد غذایی شیرین را که روی دندان باقی می‌مانند، مصرف نکنید. آب نبات‌های سفت، نقل و شکلات باعث می‌شوند همواره یک لایه قندی روی دندان‌ها وجود داشته باشد و باعث پوسیدگی دندان می‌شود.

(۵) مواد غذایی را که شکر ندارند، مصرف کنید.

(۶) از منابع غذایی کلسیم دار در برنامه غذایی خود استفاده کنید که باعث استحکام دندان‌ها می‌شود.

منابع غنی از کلسیم عبارتند از شیر، ماست، پنیر، ماهی و سبزیجات سبز رنگ مثل کلم، کلم بروکلی، اسفناج و جعفری.

مراقبت از دندان‌ها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا :
✓ مهمترین کار دندان‌ها، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجویم، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهیم برد. اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت تر انجام می‌شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت .

✓ همه دوست دارند که دندان‌های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه بر اینکه موجب دوری اطرافیان می‌شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است. برای داشتن دندان‌های سالم، مراقبت از دندان‌ها باید از ابتدای زندگی آغاز شود. هریک از ما برحسب اینکه چقدر بهداشت دهان و دندان‌هایمان را رعایت کرده باشیم، ممکن است تعدادی دندان سالم، پرکرده، روکش شده و دندان مصنوعی داشته باشیم. در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم.

✓ پس ببینیم که چگونه باید از دندان‌ها مراقبت کرد؟

✓ مراقبت از دندان‌های طبیعی

برای مراقبت از دندان‌های طبیعی انجام کارهای زیر ضروری است:

در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید. حتی اگر فکر می‌کنید هیچ مشکلی ندارید، سالی یک بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.

روزی یک بار با استفاده از نخ دندان، سطح بین دندان‌ها را تمیز کنید. نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. در این صورت لای دندان‌ها طی مسواک زدن بهتر شسته می‌شود.

✓ روش صحیح استفاده از نخ دندان

✓ قبل از استفاده از نخ دندان، دست‌ها را با آب و صابون بشویید .

✓ حدود ۳۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید.

✓ دو طرف نخ را که بریده اید، به دور انگشت وسط هر دو دست بپیچید.

✓ سه انگشت آخر را ببندید و حدود ۲ تا ۵/۲ سانتی متر از نخ را در میان دو انگشت شست و سیاه قرار دهید.

✓ نخ دندان را به آرامی به صورت رفت و برگشت در فضای بین دندان‌ها حرکت دهید.

✓ با باز کردن تدریجی نخ از دور انگشت وسط، از قسمت‌های تمیز نخ استفاده کنید.

شیار بین لثه و دندان، محل مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم دندانی است . تمیز کردن این ناحیه از دندان‌ها در پیشگیری از بیماری‌های لثه بسیار موثر است .

✓ حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.

✓ موهای مسواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید.

✓ بعد از مسواک زدن، مسواک را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.