

پیام سلامت

ویژهنامه الکترونیکی سازمان بهداشت و درمان
صنعت نفت - نیمه اول بهمن ماه ۹۵



قهرمان‌های آتش‌نشانی
شهریه تومی یالد.

مراسم تودیع و معارفه سرپرست بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان برگزار شد



خدمات درمانی گچساران
۶۰ ساله شد



توسعه خدمات بهداشتی و درمانی
همگام با توسعه صنعتی



نشست روسا و مترون‌های
بیمارستان‌های سازمان با مدیرعامل



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
روابط عمومی

پیام سلامت

ویژهنامه الکترونیکی سازمان بهداشت و درمان
صنعت نفت - نیمه اول بهمن ماه ۹۵

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

مدیرعامل سازمان: دکتر حبیب اله سمیع

رئیس روابط عمومی سازمان: سید عبدالرسول حمیدی

طراح: شهناز امیرکیایی

همکاران این شماره: وید منشدی، محمد قنوتی، محمدرضا

طباطبایی، زیبا رضایی، معصومه بوستانی، ناهید نجفی،

حشمت رحیمیان، الهه بهرامی راد، منور میرشجاعان،

ندا فراهانی، نفیسه هوشیار و مهدی محمودزاده



انقلاب اسلامی یک تحول عظیم
ایجاد کرد. آنچه من امروز تعبیر می کنم،
میگویم در انقلاب، خودباوری و اعتماد به
نفس، به جنگ وابستگی رفت؛
خدا هم کمک کرد



بولتن پیام سلامت «خبرنامه الکترونیکی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت» که تاکنون ۲۹ شماره از آن به صورت ۲ هفته نامه در جهت آشنایی با خدمات و شرح وظایف سازمان با پوشش دهی اخبار بصورت گفتگو، 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.

کانال های ارتباطی ما:

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۰

سایت سازمان: piho.ir

شماره تماس روابط عمومی سازمان: ۸۸۸۹۳۱۵۶-۸۸۹۳۵۷۱۱

روابط عمومی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

@ PIHOCHANEL

ارائه پیشنهادات و انتقادات و ارتباط مستقیم با مدیریت ارشد سازمان

@ SETADPIHO

مراسم تودیع و معارفه سرپرست بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان برگزار شد



مراسم تودیع و معارفه سرپرست بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان با حضور دکتر سمیع؛ مدیرعامل و جمعی از معاونین و مسئولین سازمان، در سالن آموزش و پژوهش بیمارستان امام خمینی (ره) بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان برگزار شد.



به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت، در این مراسم دکتر سمیع مدیرعامل سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت ضمن عرض تسلیت به مناسبت سالروز وفات حضرت فاطمه معصومه (س) و رحلت آیت الله هاشمی رفسنجانی رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام گفت: آیت الله هاشمی رفسنجانی یک مبارز نستوه و مجاهد دوران سخت مبارزات نهضت اسلامی و یار دیرین حضرت امام خمینی (ره) و مقام معظم رهبری (مدظله العالی) که سالهای بسیاری از عمر خویش را در راه مبارزه با رژیم ستمشاهی و بعد از پیروزی انقلاب در جهت ثبات و تقویت نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران داشته اند تاسف بار و موجب تالم و اندوه گردیده است.

دکتر سمیع در ادامه سخنان خود اظهار داشت: سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت همچنان متولی سلامت خانواده بزرگ صنعت نفت است و به صورت مستقل خدمات درمانی مورد نیاز کارکنان صنعت نفت را به صورت مستقیم و غیرمستقیم ارائه می دهد و این موضوع مورد تاکید مقام عالی وزارت است. وی در ادامه سخنان خود افزود: اجرای طرح درمان غیرمستقیم از مهمترین فعالیتها و اقدامات این سازمان است و این طرح باعث افزایش سطح کیفی خدمات درمانی به کارکنان صنعت نفت شده است.

مدیرعامل سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت بیان داشت: از زحمات دکتر مسعودی سرپرست سابق بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان برای تلاش در سالهای تصدی این مسئولیت مهم صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم و در اینجا لازم است بگویم که ایشان مدیری جوان با انگیزه و از خانواده معظم شهدا هستند و برای ایشان آرزوی موفقیت و سربلندی را از خداوند منان مسئلت دارم.

وی در ادامه تصریح کرد: از دکتر بحرینی سرپرست جدید بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان که مدیری بومی و با سابقه اجرایی موفق استیخوایم که با رعایت کامل عدالت اداری و ایجاد محیطی هماهنگ و پرتلاش در راستای تعالی سازمان گامهای اساسی در این مرکز برداشته شود.

در ادامه دکتر مسعودی نیز طی سخنانی ضمن تشکر و قدردانی از زحمات یکایک کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان گفت: در دوران مسئولیت خود در این



مرکز تمام تلاش خود را در جهت ایجاد عدالت و پیگیری مشکلات و رفع موانع بکار بردم و امیدوارم در فردا قیامت بتوانم سربلند باشم.

دکتر نصرالله حسونی بحرینی سخنرانی بعدی با تاکید به اهمیت رضایتمندی مراجعین بیان کرد: قطعاً با نگاه ویژه به حوزه خدمات درمانی و رضایتمندی مراجعین تلاش مجموعه بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان نیز بر این خواهد بود که فارغ از مسائل حاشیه ای در راستای؛ برنامه محوری، شایسته سالاری، پاسخگویی و پاکدستی گامهای اساسی برداشته شود.

وی اظهار داشت: بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان در حقیقت آبرو، پیشانی و چشم و چراغ شهر شهید پرور آبادان است و امیدوارم در مسئولیتی که به عهده اینجانب گذاشته شده برای ارتقاء و حفظ این آبرو امانت دار خوبی باشم.

دکتر بحرینی سرپرست جدید بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان در پایان بر مشارکت فعالانه، خلاقانه و دلسوزانه و پرهیز از هرگونه بحث و جدل های حاشیه ای تاکید و ابراز امیدواری کرد؛ با همکاری، تعامل و نگاه دلسوزانه می توانیم شاهد رشد و شکوفایی هرچه بهتر این مرکز باشیم. و موجبات افزایش کیفیت خدمات درمانی و رضایتمندی بیماران و مراجعین این مرکز را ایجاد کنیم.

شایان ذکر است در پایان این مراسم حکم انتصاب سرپرست بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان به دکتر نصرالله حسونی بحرینی اعطاء و با اهدای لوح تقدیر از تلاش های دکتر رضا مسعودی تشکر و قدردانی شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت دکتر نصرالله حسونی بحرینی متخصص داخلی و دارای بورد از دانشگاه شهید بهشتی است و سابقه فعالیت ایشان شامل ۲ سال رئیس بیمارستان نفت آبادان، ۲ سال مدیر شبکه بهداشت و درمان آبادان و سه سال معاون درمان دانشکده علوم پزشکی آبادان را در کارنامه خود داشته همچنین ایشان حضور در جبهه حق علیه باطل تجربه کرده است. گفتنی است بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان با جمعیت تحت پوشش ۲۵ هزار ۱۸۲ نفر شامل بازنشسته و شاغل دارای ۵ درمانگاه «بهار، قدس، ۲۲ بهمن، شهید مطهری و مرکزی» در سطح شهر آبادان است که درمانگاه صنعتی بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان با قدمتی بیش از ۹۰ سال در پالایشگاه آبادان مستقر است. بیمارستان جدید صنعت نفت آبادان با زیربنایی بالغ بر ۲۸ هزار ۵۰۰ مترمربع و ۱۵۰ تخت خواب با پیشرفت ۵۰ درصدی تاکنون با بروز ترین تجهیزات با حمایت شرکت ملی نفت و مدیریت سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به زودی بهره برداری برسد.



رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر:

توسعه خدمات بهداشتی و درمانی همگام با توسعه صنعتی



زایشگاه، اتاقهای عمل و بخش بستری ۸۰ درصد مراجعین را ساکنین بومی منطقه تشکیل می‌دهند که مراجعین بومی حداکثر ۶ درصد از هزینه‌ها را پرداخت می‌کنند که این نیز خود نمونه بارزی از ایفای نقش مسئولیت اجتماعی وزارت نفت می‌باشد.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر و خارک در خصوص طرح سلامت دهان و دندان تصریح کرد: در حال حاضر تعداد ۱۴ یونیت دندانپزشکی در کلینیک تخصصی بیمارستان توحید و ۲ یونیت در بیمارستان خارک به ارائه خدمات دندانپزشکی مشغول هستند. و همچنین مراکز سلامت کار و پزشکی خانواده در طرح سلامت دهان و دندان، که یک طرح پیشگیرانه است، فعال هستند. همچنین در آذرماه سالجاری واحد دندانپزشکی «درمانگاه خلیج فارس» شهرک آتین سازه با هدف ارائه خدمات به جمعیت شهرک که معادل ۱۳۷۴ نفر است به صورت پاره وقت راه اندازی شد.

وی افزود: شهرک آتین سازه در ۸ کیلومتری جاده فرودگاه عسلویه واقع شده است و کارکنان شرکت‌های پتروشیمی جم، پلی پروپیلن جم، جم صنعتکاران و آریاساسول به همراه خانواده در این شهرک سکونت دارند و خدمات درمانگاه خانواده خلیج فارس شهرک آتین سازه شامل: پزشک خانواده، اورژانس، متخصص زنان (پاره وقت)، داروخانه، مشاوره روانشناسی، واکسیناسیون و پایش رشد و

خدمات به کارکنان صنعت نفت و ساکنین منطقه فعالیت دارد. رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر و خارک اظهار داشت: همچنین با اجرای «طرح تحول نظام سلامت» و همگام با سیاست‌های دولت، امکان استفاده بهینه ساکنین مناطق پیرامونی صنعت از خدمات درمانی در بیمارستان‌های توحید جم و خلیج فارس خارک فراهم شده است.



دکتر حسین زاده با اشاره به ایفای نقش مسئولیت اجتماعی وزارت نفت در مناطق عملیاتی بیان داشت: در بخش‌های پرهزینه درمانی همانند بخش اورژانس،

دکتر حسین زاده بیمارستان توحید جم را مرکز اصلی ارائه خدمات به کارکنان صنعت نفت و ساکنین منطقه معرفی و توسعه خدمات بهداشتی و درمانی را همگام با توسعه صنعتی عنوان کرد.



دکتر مهرداد حسین زاده رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر با اشاره به اهمیت ارائه خدمات متنوع بهداشتی و درمانی در مناطق عملیاتی جم و عسلویه و خارک گفت: این مرکز با داشتن بیمارستان تخصصی ۶۴ تخت خوابه توحید جم، بیمارستان تخصصی ۳۲ تخت خوابه خلیج فارس خارک، ۴ مرکز پزشکی خانواده و ۳۴ مرکز بهداشتی درمانی صنعتی خدمات متنوعی را به کارکنان صنعت نفت و خانواده‌های آنان و همچنین ساکنین بومی مناطق جم و عسلویه و خارک ارائه می‌دهد و آمار مراجعین به این مراکز درمانی طی سالهای اخیر رشد صعودی را داشته است به گونه ای که نسبت به سالیان گذشته، افزایش ۸ درصدی را در تعداد مراجعین شاهد هستیم.

وی افزود: بیمارستان توحید جم با جذب پزشکان متخصص تمام وقت در ۱۴ رشته تخصصی شامل (داخلی، اطفال، جراحی، زنان و زایمان، بیهوشی، ارتوپدی، قلب و عروق، رادیولوژی، متخصص طب اورژانس، متخصص طب کار، چشم، گوش و حلق و بینی، روانپزشکی و پوست) بعنوان مرکز اصلی ارائه



مامایی می‌باشد.

دکتر حسین زاده در ادامه به راه اندازی مرکز کاردرمانی و گفتار درمانی و اهمیت آن منطقه اشاره و بیان کرد: مرکز کاردرمانی و گفتار درمانی را می‌توان یکی دیگر از بخش‌های بسیار اثرگذار این مرکز عنوان کرد که امکان ارائه خدمات به کودکان با ناتوانی‌های جسمی و ذهنی فراهم شده است.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر و خارج تاکید کرد: در این قسمت نیز پذیرای کودکان نیازمند بازتوانی از شهرستان جهم و نواحی اطراف هم هستیم و نهایتاً ۳۲۰ کودک از فرزندان کارکنان صنعت نفت و ساکنین منطقه، تحت پوشش این خدمات ارزشمند قرار گرفته اند و با توجه به لزوم استمرار فعالیت‌های کاردرمانی و گفتار درمانی از بخش اعزام‌های مستمر خانواده‌ها به شهرهای بوشهر و شیراز جلوگیری شده است.

دکتر حسین زاده از راه اندازی بخش‌های درمانی صنعتی در طرح‌های توسعه ای پارس جنوبی خبر داد و گفت: با هماهنگی کامل با شرکت نفت و گاز پارس و شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی و با توجه به راه اندازی فازهای پالایشگاهی ۱۷، ۱۸ و ۱۹ و ۲۰، ۲۱ و ۲۲، ۲۳، ۲۴ و ۱۳ و ۱۴ در طول سال ۱۳۹۵ و ۱۳۹۶، مراکز درمانی متناسب با این پالایشگاهها نیز راه اندازی خواهد شد.

وی همچنین بیان داشت: با همکاری شرکت ملی گاز، طرح توسعه و بازسازی اتاق‌های عمل و زایشگاه بیمارستان توحید جهم بزودی آغاز خواهد شد که با انجام آن فعالیت‌های این بیمارستان در بخش جراحی‌های جنرال و ارتوپدی و چشم و... افزایش می‌یابد.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر و خارج گفت: در سال گذشته ۶ طرح درمانی شامل مرکز سلامت ابن سینا، درمانگاه فاز ۱۲، مرکز درمانی شرکت نفت و گاز پارس در کمپ شیرینو، مرکز پزشکی خانواده شهرک آئین سازه، مرکز کاردرمانی و گفتار درمانی و درمانگاه فاز ۱۵ و ۱۶ راه اندازی شده است و از دیگر طرح‌های توسعه ای، راه اندازی بخش بیماری‌های خاص و دیالیز است که این طرح نیز با همکاری شرکت پالایش گاز فجر جهم در دست اقدام است.

دکتر مهرداد حسین زاده رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر و خارج تصریح کرد: همزمان با ۲۳ آبان اولین روز از هفته حمایت از بیماران کلیوی، مرکز دیالیز جزیره خارگ در بیمارستان خلیج فارس صنعت نفت فعالیت خود را آغاز کرد.

وی افزود: اولین بیمار دیالیزی بومی جزیره خارگ در مرکز دیالیز بیمارستان خلیج فارس نفت در حال خدمات‌گیری است و این مرکز به صورت رسمی فعالیت خود را آغاز کرد.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر و خارج

با بیان اینکه بخش دیالیز مجهز به ۲ تخت است و به تعداد ۸ نفر مراجعه کننده خدمات ارائه می‌شود گفت: بیمارستان صنعت نفت در جزیره به صورت ۲۴ ساعته به اهالی شریف جزیره خارگ و کارکنان صنعت نفت در حال خدمت‌رسانی است.

دکتر مهرداد حسین زاده ادامه داد: مهمترین دغدغه مدیران و کارکنان بیمارستان صنعت نفت ارائه خدمات شایسته برای رفاه حالی اهالی بومی و پرسنل نفت در کامل تعویض شد.

دکتر حسین زاده بیان کرد: پلی کلینیک تخصصی بیمارستان توحید جهم با حضور پزشکان متخصص با پذیرش میانگین روزانه ۶۰۰ بیمار، از بخش‌های فعال و پرازحام بیمارستان توحید جهم می‌باشد که خدمات ارزشمند کارکنان بخش پذیرش آن بر کسی پوشیده نیست.

وی خاطر نشان کرد: با توجه به عدم حضور بخش خصوصی و مطب پزشکان متخصص در سطح شهرستان جهم و همچنین حضور تمام وقت این پزشکان در بیمارستان توحید، میزان مراجعین به پلی کلینیک تخصصی بسیار بالاست و این مرکز علاوه بر کارکنان و خانواده صنعت نفت، به ساکنین شهرستان جهم و مناطق اطراف نیز خدمات رسانی می‌کنند حتی در روزهای تعطیل نیز پلی کلینیک تخصصی فعال بوده و پذیرای بیماران می‌باشد. رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت با اشاره حضور ۴۸ پزشک متخصص پلی کلینیک تخصصی بیمارستان توحید جهم گفت: این کلینیک

در رشته‌های داخلی، اطفال، ارتوپدی، زنان، گوش و حلق و بینی، پوست، قلب، چشم، روانپزشکی، سونوگرافی، بیپهو ششی، طب کار، طب اورژانس و جراحی عمومی به همراه واحدهای سونوگرافی و اپتومتری و تست ورزش و اکوکاردیوگرافی، و اندوسکوپی و برونکوسکوپی خدمات ارائه می‌دهند.

دکتر حسین زاده از تجهیز اورژانس منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس به «کیت پانسمان سوختگی» خبر داد و تاکید کرد: با توجه به گستره فعالیت صنعت نفت در منطقه پارس جنوبی و احتمال وقوع حوادث صنعتی به ویژه آتش سوزی و احتمال ارجاع مصدومین سوختگی، تعداد ۵۰ عدد «کیت استاندارد ویژه مصدومین سوختگی»، با همکاری سازمان منطقه ویژه خریداری و در اختیار مرکز اورژانس منطقه ویژه قرار گرفت.

باتوجه به عدم حضور بخش خصوصی و مطب پزشکان متخصص در سطح شهرستان جهم و همچنین حضور تمام وقت این پزشکان در بیمارستان توحید، میزان مراجعین به پلی کلینیک تخصصی بسیار بالاست و این مرکز علاوه بر کارکنان و خانواده صنعت نفت، به ساکنین شهرستان جهم و مناطق اطراف نیز خدمات رسانی می‌کنند حتی در روزهای تعطیل نیز پلی کلینیک تخصصی فعال بوده و پذیرای بیماران می‌باشد

جزیره خارگ است.

وی بیان کرد: در بیمارستان خلیج فارس صنعت نفت جزیره خارگ برای رفع مشکلات بیماران کلیوی برنامه‌های ویژه ای برای ارائه خدمات مناسب تبیین شده است.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر و خارج با اشاره به اینکه این بخش قابلیت افزایش ۴ تخت را دارد افزود: یکی از مهمترین شاخص‌های راه‌اندازی این دستگاه دیالیز رفع مشکل ایاب و ذهاب بیماران است خصوصاً در فصول پاییز و زمستان که شرایط آب و هوایی، تردد به بوشهر را دچار مشکل می‌کند. وی تصریح کرد: دستگاه بادی باکس در کلینیک سلامت کار مجتمع گاز پارس جنوبی، دستگاه اسپیرمتری پیشرفته (ایمپالس اسپیلومتری) در درمانگاه منطقه ویژه و مرکز سلامت مجتمع گاز پارس جنوبی برای ارائه خدمات مناسبتر راه اندازی شده است و با خرید ۲





از سوی مدیریت سلامت به گزارش شد

نشست روسا و مترون های بیمارستان های سازمان با مدیر عامل



وی افزود: نحوه عملکرد مراکز درمانی بسته به گزارش پرونده بیماران دارد و باید این گزارش عملکرد در ۹ بیمارستان سازمان با توجه به تخصیص بودجه شفاف و دقیق باشد.

مدیر عامل سازمان با اشاره به اهمیت خدمات بستری در گزارش عملکرد بیمارستان تصریح کرد: با توجه به اینکه هزینه درمان در صنعت رایگان است، باید گزارش گیری دقیقاً از سیستم های مالی اعلام شود که به چه میزان خدمات تولید شده است.

دکتر سمیع با تاکید بر اهمیت ارسال آمار در سنجش میزان کارآمدی اظهار داشت: ارسال گزارش از مناطق سازمان به خصوص مناطقی که دارای بیمارستان هستند با توجه به نوع خدمات ارائه شده بسیار مهم است و می تواند میزان اهمیت حضور

نشست روسا و مترون های بیمارستان های سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت با حضور مدیر عامل، مدیران و روسا ستادی در تاریخ ۲۶ دیماه با هدف بررسی حکمیت نظام عملکردی، بهبود بخش اورژانس، مدیریت منابع در بخش دارو و تجهیزات و اجرای سجه های وزارت بهداشت برگزار شد.



دکتر حبیب اله سمیع مدیر عامل سازمان ضمن تقدیر از زحمات واحد مدیریت سلامت در برگزاری این نشست با اشاره به اهمیت عملکرد بیمارستان ها در ارائه خدمات به جمعیت تحت پوشش گفت: ضروری است با برنامه ریزی مناسب در اثربخشی و بهره وری بیمارستان ها کام برداریم تا بتوانیم صورتحساب منطقی و علمی در کوتاه ترین زمان به بیمار ارائه دهیم.

کنترل بحران شیوع بیماری سرخک در ماهشهر



بحران شیوع بیماری سرخک به همت و تلاش تیم‌های بهداشتی و درمانی ماهشهر و با مشارکت بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز و ماهشهر در شهرستان کنترل شد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز و ماهشهر، بحران بهداشتی شیوع بیماری سرخک در منطقه ماهشهر که در روزهای اخیر رخ داده بود پس از دو هفته از شروع آن کنترل شد. دکتر حسن نیسی رئیس سلامت کار و HSE بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز و ماهشهر ضمن اعلام این خبر گفت: از دو هفته قبل به دنبال اطلاع از بروز اولین مورد سرخک که در بیمارستان دولتی شهرستان بستری شده بود و با توجه به اینکه بیمار یکی از دانش‌آموزان مدارس شهرک بعثت بود، مراتب جهت پیگیری به اطلاع مرکز بهداشت شهرستان رسانده شد و جهت انجام اقدامات کنترلی در منطقه کسب تکلیف شد، با توجه به احتمال اپیدمی این بیماری جلسه اضطراری با رئیس مرکز بهداشت شهر چمران برگزار شد و آخرین دستورالعمل‌های کنترل مورد نیاز به استناد دستورالعمل‌های دانشگاه مورد بحث قرار گرفت و هماهنگی لازم جهت واکسیناسیون جمعیت تحت پوشش در منطقه انجام گرفت.

وی ادامه داد: درمانگاه‌های خانواده بعثت و چمران، به حالت آماده باش درآمد و هماهنگی لازم با مسئولین درمانگاه‌ها جهت پیش‌بینی فضا و نیروی انسانی و بازبینی فرآیند پذیرش بیماران احتمالی انجام گردید. پمفلت‌های آموزشی چاپ و توزیع شد و بنرهای اطلاع‌رسانی نصب شد.

جلسه فوری با مسئولین بیمارستان جهت آمادگی پذیرش بیماران احتمالی و ایزولاسیون آنها و واکسیناسیون افراد مرتبط انجام شد. هماهنگی مستمر با مرکز بهداشت شهرستان در خصوص دریافت روزانه واکسن و گزارش بیماری‌ها انجام پذیرفت.

دبیر کمیته بحران در پایان افزود: به همت تیم‌های بهداشت سلامت خانواده و واحد بهداشت حدود ۲۵۰۰ دوز واکسن به جمعیت تحت پوشش ۹ ماه تا ۱۵ سال تزریق گردید و موارد بیماری یا مشکوک به بیماری کمتر از ۱۰ نفر بودند که مورد بستری هم نداشتیم.

سازمان در سطح مناطق عملیاتی را مشخص کند. وی ابراز داشت: ارائه گزارش از عملکرد بیمارستان‌ها بر اساس اعداد و رقم، آثار مثبتی در نگرش مدیریت‌های ارشد نفت دارد و امیدوارم با تلاش شما این گزارش‌ها تا پایان سال جاری آماده و قابل ارائه باشد.

مدیرعامل سازمان به اهمیت بخش اورژانس در خدمات بیمارستانی اشاره و تصریح کرد: اورژانس یکی از قسمت‌های مهم، کلیدی و تاثیرگذار بیمارستان محسوب می‌شود و درمیزان رضایتمندی مراجعه‌کنندگان تاثیر بسزایی دارد چرا که بیشتر میزان شکایات و نارضایتی‌ها مربوط به این بخش است.

دکتر سمیع در مورد خصوصیات بخش اورژانس عنوان کرد: بخش اورژانس باید مبتنی بر اصول علمی و قواعد روز دنیا باشد و دارای فضای مناسب تریاژ، نیروی کارآمد باشد و در حداقل زمان ممکن خدمات به بیمار با توجه به توان مجموعه ارائه شود.

وی تاکید کرد: باید شرایط کادر درمان را در نظر گرفته شود و با توجه به نوع فعالیت هر کادر امکاناتی در اختیار آن‌ها قرار بگیرد. متأسفانه در سال‌های اخیر شاهد این موضوع بودیم که برخی از همکاران کادر درمانی به دنبال حضور در بخش ستادی و عملیاتی بودند و این موضوع باید سامان داده شود.

در ادامه دکتر مجید رزاقی مدیر سلامت سازمان نیز ضمن تشکر از حضور روسا و مترونی‌های بیمارستان سازمان، علت اصلی تشکیل این نشست را ارائه صورتحساب‌های مالی و بررسی بهبود عملکرد مناطق عنوان کرد و گفت: بیشترین اشکال وارد شده از سوی مدیریت‌های کلان به سازمان‌میزان بهره‌وری و اثر بخشی است که باید با ارائه اسناد و مدارک این موضوع به شفافیت قابل گزارش دهی باشد.

مدیر سلامت سازمان تصریح کرد: با توجه به حضور مراکز خصوصی باید در مسیری حرکت کنیم که بتوانیم نیاز مراجعه‌کنندگان را به نحو شایسته برطرف و میزان رقابت با بخش‌های دولتی و خصوصی را کاهش دهیم.

دکتر مهدی نیکودل مدیر برنامه ریزی سازمان در ادامه با اشاره به موضوع ارزیابی عملکرد و ارتقاء کیفی خدمات پرستاری گفت: اهمیت به نیروی شاغل کادر درمان و ایجاد بسترهای مناسب در مناطق، باعث افزایش بهره‌وری خواهد شد، همچنین دکتر نیکودل در ادامه در خصوص بهره‌وری مراکز درمانی پاورپوینتی برای حاضرین ارائه داد.

مهدی فریبرز قنادان مدیر منابع انسانی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در ادامه در خصوص مسایل و مشکلات حوزه نیروی انسانی مباحثی ارائه داد و گفت: سرمایه‌گذاری در نیروی انسانی و ارتقاء کیفیت آن بیشترین نقش را در افزایش رشد بهره‌وری دارد، نگاه کلی سازمان سلامت محور است و برای ارائه خدمات بهتر و مطلوب‌تر به مراجعان، باید پرسنل مجموعه به درستی تکریم شوند.

دکتر یآوری مسئول برنامه ریزی، نظارت و ارزیابی خدمات تخصصی پزشکی سازمان ضمن ارائه مباحثی از جمله قانون ارتقاء بهره‌وری پرستاری و تبیین مبانی نظام عملکردی اظهار داشت: این جلسه با هدف حاکمیت نظام عملکردی، بهبود بخش اورژانس، مدیریت منابع در بخش دارو و تجهیزات و اجرای **سنجش‌های** وزارت بهداشت برگزار شده است و امیدواریم بتوانیم شاهد ارتقاء خدمات در مناطق سازمان باشیم.

همچنین در ادامه نشست مباحثی از جمله بررسی شاخص کلیدی ارزیابی عملکرد در راستای تحقق اهداف استراتژیک سازمان توسط سرکار خانم پورا احمدی مشاور مدیرعامل در امور بانوان، نظام جامع بیمه‌گری توسط دکتر رضایوف رییس امور درمان سازمان، شوراهای فنی کشوری مدیریت سلامت توسط دکتر حافظی، برون‌سپاری توسط دکتر افتخار و اعتبار بخشی توسط دکتر سرفرازیان کارشناسان امور درمان سازمان مطرح شد.

گفتنی است در پایان جلسه پرسش و پاسخ با حضور مدیران ستادی و روسا و مترونی‌های بیمارستان‌های سازمان برگزار شد.



خدمات درمانی گچساران ۶۰ ساله شد

بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران با قدمت افزون بر ۶۰ سال، به جمعیت حدود ۱۵ هزار نفری خانواده بزرگ نفت و گاز منطقه، خدمات رسانی می‌کند.



به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران، دکتر محسن تندر رئیس این مرکز در گفت‌وگو با خبرنگار با اشاره به این که بیمارستان بعثت نفت گچساران در ارائه خدمات بهداشتی و درمانی پیشتاز بوده و میزان رضایتمندی هم نشان از تحقق اهداف پیش‌بینی شده دارد، اظهار کرد: در همین راستا معاینات دوره‌ای کارکنان شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران در سال ۹۴ با ضریب پوششی بالای ۹۸ درصد انجام شد و این مرکز توانست رتبه نخست در سایر مناطق نفت‌خیز جنوب را کسب کرده و در سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت جزء رتبه‌های بالای مراکز سلامت کار قرار گیرد.

وی افزود: پراکندگی جغرافیایی، صعب‌العبور بودن راه‌های مواصلاتی مناطق عملیاتی، شرایط بد آب و هوایی و قرار داشتن واحدهای عملیاتی و بهره‌بردار در چهار استان فارس، خوزستان، بوشهر و کهگیلویه و بویراحمد باعث شده که بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران با کارکنان پرتلاش خود به جمعیت حدود ۱۵ هزار نفری تحت پوشش خدمات ارزشمندی را ارائه نماید. دکتر تندر یادآور شد: کلینیک دندانپزشکی یکی از معضلات مهم و مشکلات اساسی کارکنان و خانواده صنعت نفت در منطقه از گذشته بود که هم‌اکنون این کلینیک با فضای فیزیکی مناسب و تجهیزات به روز با ۱۰ یونیت فعال در کلینیک و یک یونیت در مرکز طب سلامت کار، ضمن انجام خدمات و فعالیت‌های گسترده در امر پیشگیری از بیماری‌های دهان و دندان، با حداقل زمان انتظار در همان روز خدمات دندانپزشکی ارائه می‌دهد.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران تصریح کرد: در دو سال اخیر راه‌اندازی مرکز سلامت روان یکی از افتخارات این مرکز بوده که با تأمین فضای فیزیکی و تجهیزات لازم برای این مرکز و ارائه خدمات جامع روانشناسی، کاردرمانی، گفتاردرمانی، مشاوره تحصیلی و همچنین معاینات دوره‌ای روانشناختی و بازدید از واحدهای مراکز صنعتی که در مرکز طب سلامت کار جهت شاغلان صورت می‌گیرد، بالاترین و مطلوب‌ترین سطح ممکن مشاوره‌های متنوع در استان و منطقه جنوب کشور ارائه می‌گردد به طوری که از اعزام‌ها به شهرستان‌های شیراز، اهواز، اصفهان و تهران جلوگیری به عمل آمده است.

دکتر تندر با اشاره به فعالیت‌های موفق پزشکی خانواده بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران ابراز کرد: اهداف تیم سلامت در قالب اقداماتی راهبردی از جمله غربال‌گری‌ها، معاینات دوره‌ای خانواده‌ها، اقدامات تشخیصی، درمانی، پیگیری‌های لازم و ارائه آموزش‌های

مختلف در طول سال محقق می‌شود، ضمن اینکه طراحی خدمات قابل ارائه توسط پزشک خانواده به جمعیت تحت پوشش در قالب اقدامات راهبردی در ابتدای هر سال به صورت مکتوب تهیه و در طول سال به مرحله اجرا درمی‌آید. وی افزود: پزشک خانواده تأکید زیادی بر پیشگیری و درمان افراد مبتلا به دیابت، فشار خون، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی دارد و این بیماران را تحت کنترل خاص خود قرار می‌دهد. غربال‌گری‌ها در طرح پزشک خانواده صنعت نفت گچساران به دو صورت معاینات دوره‌ای و غربال‌گری معمولی و روتین انجام می‌شود. غربال‌گری‌های دوره‌ای با هماهنگی پزشک خانواده و خانواده‌های تحت تکفل کارکنان صنعت نفت با تعیین زمان انجام می‌شود اما کارکنان شاغل در نفت گچساران معاینات دوره‌ای خود را از طریق واحد طب سلامت کار انجام می‌دهند.



دکتر تندر با بیان این که بسته خدمت کودک سالم، بسته خدمت نوجوان، مادران باردار، غربالگری‌ها، تغذیه و رژیم درمانی، آزمون‌های روانشناسی و مشاوره خانواده از جمله بسته‌های خدماتی حوزه سلامت خانواده سازمان است یادآور شد: هم‌اکنون ۷۰ درصد جمعیت زیر پوشش بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران، مورد غربالگری‌های مختلف قرار گرفته و از بسته‌های خدماتی حوزه سلامت خانواده بهره‌مند شده‌اند. رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران با اشاره به دیگر خدمات بهداشتی و درمانی در این مرکز افزود: با خرید و نصب دستگاه‌های DDR، OPG، ماموگرافی، فیکو، ARM - C و سایر تجهیزات پیشرفته و مورد نیاز، ضمن جلوگیری از اعزام‌ها بسیاری از عمل‌های جراحی در همین مرکز انجام می‌شود.

وی با بیان این که از دو سال پیش با هدف بهبود کیفی و کمی خدمات بر اساس استانداردهای وزارت بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی واحد اعتبارسنجی تشکیل شد، خاطر نشان کرد: همکاری بهداشت و درمان نفت گچساران در راستای دستیابی به اهداف سازمان و ارتقای کمی و کیفی

خدمات تلاش مضاعف دارند و توانستیم در دو سال پیاپی، رتبه یک و برتر اعتبارسنجی را از دانشگاه علوم پزشکی یاسوج کسب نماییم. دکتر تندر با اشاره به اینکه از سال گذشته تاکنون افزون بر ۲ هزار اعمال جراحی مختلف در اتاق عمل بیمارستان نفت گچساران انجام شده است، تصریح کرد: اعمال جراحی مغز و اعصاب، دیسکوپاتی، اعمال مغز، آب مروارید، تعویض مفصل و اعمال ارتوپدی و نمونه‌گیری بند ناف جهت بانک بند ناف مؤسسه رویان توسط کارشناس خونگیری از جمله عمل‌های صورت گرفته در اتاق عملی می‌باشد. وی با بیان این که عمل‌های انجام شده در محیطی استاندارد، بدون عارضه، بدون مشکل و بدون عوارض ناشی از جراحی و عفونت پس از عمل جراحی بوده است، ادامه داد: خرید دستگاه C-ARM برای انجام اعمال تعویض مفصل فمور و شکستگی‌های پیچیده ارتوپدی و خرید تخت اتوماتیک ارتوپدی و خرید دستگاه FACO در راستای جلوگیری از اعزام افزون بر ۳۰ بیمار در سال به سایر شهرها و خطرات ناشی از این اعزام‌ها، خرید ست‌های کم‌ری، گردنی، SEPTO و جلوگیری از اعزام بیماران و وسایل حفاظتی پوششال جهت انجام اعمال دیسکوپاتی، خرید دستگاه Warmer، مفروش کردن اتاق عمل با کفیوش Antconductive و ضد جرقه، انجام دوره‌های حفاظت در برابر اشعه برای پرسنل و دریافت مجوز کار با اشعه و پوشش کف اتاق عمل با کف‌پوش آنتی باکتریال از جمله اقدامات اتاق عمل بهداشت و درمان نفت گچساران در راستای خدمات‌رسانی بهتر به بیماران بوده است.

دکتر تندر با اشاره به فعالیت مطلوب بخش رادیولوژی بیمارستان نفت گچساران گفت: هم‌اکنون دستگاه‌های دیجیتال شامل OPG (عکسبرداری دندان) و ماموگرافی (عکسبرداری سینه) و رادیولوژی دیجیتال و سونوگرافی داپلر نقش مهمی در تشخیص بیماری‌ها در راستای رضایتمندی بیماران ایفا نموده است. وی یادآور شد: درمانگاه‌ها و کلینیک‌های تخصصی و دندانپزشکی بیمارستان بعثت نفت گچساران نیز با حضور پزشکان عمومی و متخصص و دندانپزشک در ۱۸ رشته تخصصی، روزانه به صورت میانگین ۸۰۰ بیمار را پذیرش می‌کنند و با توجه به حجم بالای مراجعین سیستم‌های نوین نوبت دهی شامل نوبت دهی تلفنی، نوبت دهی اینترنتی به کار گرفته شده که سبب افزایش روند پذیرش مراجعین شده است. رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران افزود: در حال حاضر ۱۷ پزشک متخصص در رشته‌های داخلی، اطفال، ارتوپدی، زنان، گوش و حلق و بینی، پوست، قلب، چشم، سونوگرافی، بیپوشی، طب کار، طب اورژانس و جراحی عمومی به همراه واحدهای سونوگرافی و اپتومتری و تست ورزش و اکوکاردیوگرافی در کلینیک تخصصی و ۱۲ دندانپزشک در کلینیک دندانپزشکی بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران فعال هستند.

گفت‌وگو: معصومه بوستانی

انجام معاینات طب صنعتی در ۵ نقطه ایران

۴۰۰ نفر	شرکت پالایش گاز ایلام
۱۰۰ نفر	شرکت پخش فرآورده‌های نفتی ایلام
۱۳۰ نفر	شرکت گاز استان ایلام
۲۴۴ نفر	شرکت پخش فرآورده‌های نفتی همدان
۱۵۰ نفر	شرکت گاز استان کرمانشاه
۱۲۰ نفر	شرکت پتروشیمی بیستون
۵۰ نفر	بهداشت و درمان کرمانشاه

معاینات سلامت مدیران و کارکنان شاغل صنعت نفت در ۵ منطقه تهران، عسلویه، فارس، سرخس و غرب کشور انجام شد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت؛ سلامت برای خیلی‌ها عبارت غریبی است و افراد تنها در مواقع اورژانسی به پزشک مراجعه می‌کنند؛ حالا چه مرد باشد و چه زن، اما خوشبختانه به دلیل الزامات معاینات دوره‌ای در صنعت نفت، میزان پیشگیری و کاهش بیماری‌ها در کارکنان بالاست و سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در این زمینه حساسیت‌های زیادی دارد و تلاش می‌کند تا با دقت نظر و نظارت کامل، زمینه را برای کاهش و کنترل انواع بیماری‌های غیرواگیردار فراهم کند. بر این اساس با توجه به رویکرد و اولویت سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت بر اصل پیشگیری، طی یک ماه گذشته معاینات سلامت مدیران و کارکنان شاغل صنعت نفت در ۵ منطقه تهران، فارس، عسلویه، سرخس و غرب کشور با هدف اطلاع و ارزیابی سلامت کارکنان و ارائه گزارش به مدیریت‌ها انجام شد.

انجام معاینات مدیران پتروشیمی عسلویه

معاینات سلامت ویژه مدیران صنعت پتروشیمی منطقه ویژه پارس جنوبی، به مدت ۴ روز متوالی و با حضور ۱۶۰ نفر از مدیران عامل و روسای واحدهای ستادی و عملیاتی شرکت‌های پتروشیمی این منطقه، در مرکز سلامت کار این سینا انجام شد. در این دوره از معاینات، پزشکان متخصص طب کار، داخلی، چشم، گوش و حلق و بینی، قلب، پوست، اورولوژی، طب سنتی، طب ورزشی، سونوگرافیست، دندانپزشک و ارتوپدی حضور داشتند و آزمایشات کامل طبی و سونوگرافی، اکوکاردیوگرافی، ایتو متری، اسپیرومتری، ادیومتری و نوار قلب نیز برای تمامی مراجعین انجام شد.

انجام معاینات طب صنعتی در فارس

در یک برنامه سلامت شغلی، با هدف شناخت و آگاهی کامل از محیط کار، فرآیندهای کاری، خطرات و عوامل زیان‌آور و تاثیر این عوامل بر سلامت شاغلین، معاینات بررسی تناسب فرد با شغل و با هدف تشخیص، درمان و بازتوانی به موقع بیماری‌ها و آسیب‌های ناشی از کار ۱۴۰۰ نفر از کارکنان شرکت گسترش پتروشیمی شیراز مورد معاینات دوره‌ای شامل معاینه فیزیکی اسپیرومتری، ادیومتری و آزمایش‌های طبی بود قرار گرفتند.

معاینات مدیران ارشد نفت، گاز و پتروشیمی

مدیران و مسئولان نفت و گاز پارس، صادرات گاز ایران و پتروشیمی خارک نیز با حضور در بیمارستان فوق تخصصی صنعت نفت تهران، معاینات دوره‌ای خود را شامل آزمایشگاه، دندانپزشکی، سونوگرافی، ادیومتری، ایتو متری، اسپیرومتری و نوار قلب، انجام دادند.

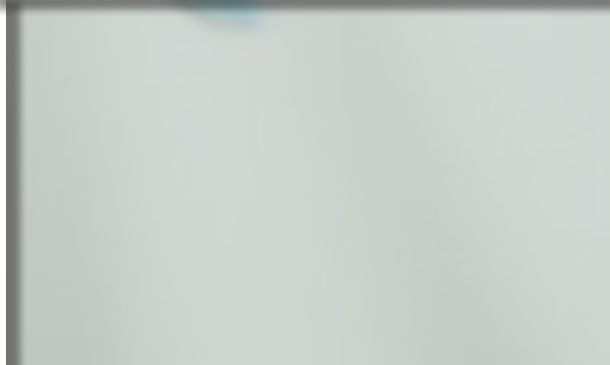
انجام معاینات غرب کشور

رئیس طب صنعتی بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور از اتمام معاینات دوره‌ای طب صنعتی (سال ۹۵) مربوط به ۷ شرکت گاز، شرکت پخش و پتروشیمی خبر داد و گفت: تمامی خدمات سلامت کار شامل معاینات بالینی، سنجش قد و وزن، اسپیرومتری، بینایی سنجی، شنوایی سنجی، آزمایش‌های طبی، نوار قلب، مشاوری و تست‌های روانشناختی و دیگر تست‌ها (ادیومتری، اسپیرومتری، نوار قلب، ایتو متری، آزمایشات روتین و معاینات فیزیکی روانشناسی و تست‌های تکمیلی) انجام شده است.

دکتر شهریار باقری افزود: معاینات طب صنعتی ۲۸۲ نفر از کارکنان شاغل شرکت بهره‌برداری نفت و گاز غرب در منطقه عملیاتی نفت شهر و تنگه بیچار نیز به اتمام رسیده است.

انجام معاینات کارکنان ایستگاه تقویت فشار گاز فاروج

تیم سیار سلامت کار بهداشت و درمان صنعت نفت شمال شرق متشکل از دکتر باغشلی و حسین موسوی، کارشناس پرستاری طب صنعتی مشهد با همکاری مهندس فیروزی کارشناس HSE مجموعه و سیروس قیامی کارشناس پرستاری ایستگاه فاروج به منظور سرعت در کار، با حضور در منطقه ۴ عملیات انتقال گاز، معاینات دوره‌ای کارکنان ایستگاه تقویت فشار گاز فاروج را انجام دادند. ایستگاه تقویت فشار گاز فاروج در مسیر انتقال گاز به شمال قرارداد و دارای ۳۴ کارمند رسمی، قراردادی و پیمانکار است. فاصله این ایستگاه از مشهد ۱۶۵ کیلومتر است.





بیمارستان فوق تخصصی نفت تهران

دومین مرکز درمانی تخصصی زایمان بدون درد در کلانشهر تهران

نازایی یا نجات یک بیمار از سرطان سینه، رحم و... کاری انجام دهم، خوشحال هستم.

در رابطه با خدماتی که در بخش زنان و زایمان بیمارستان مرکزی نفت تهران به مادران باردار ارائه می‌شود، بفرمایید؟

در این بخش تمامی مادران بارداری که دچار مشکلات دوران حاملگی شده یا در زمان زایمان سزارین و طبیعی نیاز به بستری شدن دارند، تحت نظر پزشک قرار گرفته و مراقبت‌های لازم را تا پایان دوران بارداری دریافت می‌کنند. در این مرکز به جز مراقبت‌های مربوط به زنان باردار، اعمال جراحی مربوط به نازایی مانند لاپاراسکوپی تحت نظر فوق تخصص نازایی انجام می‌شود که به عنوان پزشک مشاور دعوت می‌شود. در طول مدت بستری نیز هر زمانی که بیمار نیاز به مشاوره با هر یک از تخصص‌های دیگر را داشته باشد، پزشک بر بالین بیمار حاضر شده و تمامی امور اعم از آزمایش، سونوگرافی و... انجام می‌شود. بیماران پس از ترخیص نیز آموزش‌های لازم دوره نقاهت را فرا می‌گیرند.

در این مرکز درمانی چه خدمات دیگری به مادران و زنان خانواده صنعت نفت ارائه می‌شود؟

هر روز در کلینیک زنان بیمارستان به جز ویزیت زنان غیر باردار به بررسی وضعیت جسمی و روحی مادران باردار معمولی یا مادرانی که مبتلا به بیماری‌هایی از جمله دیابت دوران بارداری، فشار خون، حاملگی در سنین بالای ۳۵ سال یا زیر ۱۸ سال

بیمارستان فوق تخصصی مرکزی صنعت نفت تهران با ارائه خدمات و تسهیلات ویژه‌ای در بخش زنان و زایمان به خانواده تحت پوشش صنعت نفت، توانسته دومین بیمارستان مجهزی باشد که خدمات تخصصی را در اختیار مادران و نوزادان قرار می‌دهد.



به گزارش بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، بخش زنان و زایمان بیمارستان فوق تخصصی مرکزی صنعت نفت تهران، یکی از بخش‌هایی است که با پیشرفته‌ترین تجهیزات و کادر درمانی مجرب و متعهد آماده پذیرش و ارائه خدمات متمایز به خانواده صنعت نفت است. به بهانه فعالیت‌های این بخش با دکتر الهه کهنسال، رئیس جدید بخش و متخصص زنان و زایمان و نازایی و دکتر شبنم محمدی، متخصص بیهوشی به گفتگو پرداخته‌ایم که در ادامه می‌خوانیم:

خانم دکتر کهنسال برای اولین سوال در رابطه با خودتان بفرمایید:

الهه کهنسال، متخصص زنان و زایمان و نازایی و رئیس جدید بخش زنان و زایمان بیمارستان فوق تخصصی مرکزی صنعت نفت تهران هستم. حدوداً ۱۰ سال است که در تهران به خانواده نفت خدمت می‌کنم و در سال‌های پیش نیز در گچساران و شیراز به خدمت می‌پرداختم و ۲۵ سال است که به عنوان متخصص زنان و زایمان در حال فعالیت هستم و همواره در تلاش بوده‌ام تا خاطره‌های خوبی از خودم برای خانواده صنعت نفت و مراجعه کنندگانم به یادگار بگذارم؛ زنان این خانواده مادران، خواهران و دختران من هستند و از اینکه می‌توانم در درمان



متخصصان و کارشناسان بیهوشی آماده ارائه خدمات در تمامی ساعات شبانه روز هستند.

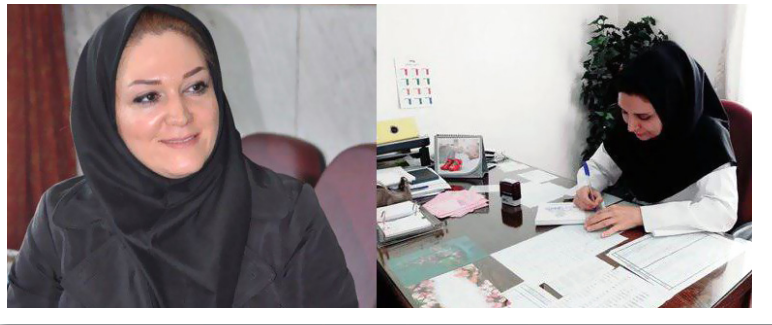
درباره زایمان بدون درد توضیحاتی را بفرمایید؟

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 تاثیرات منفی که بر مادر و جنین خواهد داشت با محدودیت مصرف مواجه هستند.

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.

خانم دکتر، مادران چگونه می‌توانند با روش زایمان بدون درد آشنایی پیدا کنند؟

برای آشنایی بیشتر مادران باردار با این روش و همپنطور آموزش صحیح ترویج زایمان طبیعی بدون درد، اطلاعات و اخبار علمی راجع به چگونگی زایمان را در کانال تلگرامی مادران باردار بیمارستان فوق تخصصی مرکزی نفت تهران به آدرس goo.gl/UACa7T قرار داده شده یا مادران باردار می‌توانند در کلاس‌های آموزشی که توسط همکارم عهده آقایی در روزهای شنبه و دوشنبه از ساعت ۹ تا ۱۲ بعدازظهر در کلینیک برگزار می‌شود، شرکت کنند یا برای اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۰۵۳۴۹۳۹۰ تماس حاصل نمایند. آموزش یکی از نکات مهمی است که در زایمان بدون درد باید مورد توجه قرار گیرد. از سوی دیگر، فعالیت ما در روش زایمان بدون درد ارتباط تنگاتنگی با متخصصان زنان داشته و آنها می‌توانند مادران را به تجربه زایمانی بهتر با کمترین عوارض تشویق کنند. لازم به ذکر است، بیمارستان نفت پس از بیمارستان صارم دومین بیمارستانی است که با پیشرفته‌ترین تجهیزات و کادر درمانی مجرب به ارائه خدمات می‌پردازد.



می‌شوند. ماماها همراهان صبور مادران باردار برای تحمل درد زایمان هستند که توسط خود بیمار انتخاب و به مسئول بخش معرفی می‌شوند تا هماهنگی‌های لازم جهت زایمان را انجام دهند. در ادامه گفتگویی از دکتر شبنم محمدی، متخصص بیهوشی را می‌خوانیم که از روش متفاوتی برای تجربه زایمان بدون درد در بیمارستان فوق تخصصی مرکزی صنعت نفت تهران سخن می‌گوید.

خانم دکتر محمدی زایمان بدون درد چگونه وارد بیمارستان نفت شد؟

در پی تاکیدات مکرر وزارت بهداشت و مزایای بسیاری که برای زایمان طبیعی نسبت به روش سزارین وجود داشت، از دی ماه سال گذشته و به دستور ریاست

طول مدت بستری نیز هر زمانی که بیمار نیاز به مشاوره با هر یک از تخصص‌های دیگر را داشته باشد، پزشک بر بالین بیمار حاضر شده و تمامی امور اعم از آزمایش، سونوگرافی و... انجام می‌شود. بیماران پس از ترخیص نیز آموزش‌های لازم دوره نقاهت را فرامی‌گیرند

بیمارستان فوق تخصصی مرکزی نفت تهران، زایمان بدون درد در این مرکز راه‌اندازی شد.

از سال گذشته، تعداد مادرانی که زایمان طبیعی بدون درد را در این مرکز تجربه کرده‌اند، افزایش قابل توجهی داشته و این آمار در حالی است که تمامی مادران بدون هیچ گونه عارضه‌ای موفق به زایمان طبیعی شدند.

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 تا مادران باردار در هر ساعتی از شبانه روز بتوانند از این خدمات بهره‌مند شوند. در حال حاضر، مجموعه‌ای از همکاران بیهوشی شامل

هستند نیز پرداخته می‌شود. به جز موارد ذکر شده، کلینیک نازایی در روزهای یکشنبه بعد از ظهر از ساعت ۱۳ آماده انجام تمامی مراحل ابتدایی تا «آی یو آی» در بیمارستان است که پس از طی این مراحل برای اقدامات بیشتر به مراکز دیگر ارجاع داده می‌شوند و گفتنی است هزینه‌های مربوط تا ۳ بار «آی وی اف» نیز جزو خدمات تحت پوشش نفت محسوب می‌شود.

آیا کلاس‌هایی برای آموزش مادران باردار در بیمارستان نفت برگزار می‌شود؟

بله، کلاس‌های بسیار خوبی جهت آموزش مادران باردار از نظر تغذیه، ورزش‌های دوران بارداری، مشاوره‌های روان‌شناسی و همچنین روش‌های آمادگی جهت زایمان طبیعی، آموزش زایمان بدون درد از هفته بیست و دوم به بعد در کلینیک بیمارستان برگزار می‌شود. علاوه بر کلاس‌های آموزشی مادران باردار، کلاس‌هایی نیز برای آموزش خانم‌ها قبل از دوران بارداری، کلاس‌هایی برای زنان بالای ۴۰ سال جهت معاینه طبی این دوره تا زمان یائسگی و بعد از آن، کلاس‌های مشاوره و آموزش‌های قبل از ازدواج برای دختران تحت پوشش خانواده صنعت نفت در آینده نزدیک برگزار می‌شود که برنامه آن متعاقباً در کلینیک زنان اعلام خواهد شد.

علاوه بر کلاس‌هایی که برای خانم‌ها برگزار می‌شود، کلاس‌های آموزشی نیز برای آقایانی که قرار است به زودی پدر شوند و حتی کلاس‌هایی نیز برای گروه‌های مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها برای پذیرش عضو جدید خانواده توسط روانشناسان برگزار شود. علاوه بر کلاس‌های آموزشی که در کلینیک زنان برگزار می‌شود، پمفلتهایی نیز برای آشنایی بیشتر با دوران بارداری و عوارض آن، اعمال جراحی و مراقبت‌های قبل و بعد، بیماری‌های شایع زنان و مطالبی که سطح سواد عمومی را افزایش داده و به بهبود کیفیت و کمیت مراقبت‌های زنان خانواده نفت کمک می‌کند، پرداخته می‌شود. کلاس‌های آموزشی توسط پرسنل مجرب و ماماها با سابقه در بخش و کلینیک و تحت نظر متخصص‌های زنان برگزار

جلسه مشترک مدیران شرکت‌های صنعت گاز منطقه آغاچاری و بهداشت و درمان



در راستای همکاری بیشتر و عمیق‌تر با بهداشت و درمان صنعت نفت، نشست هماهنگی مدیران عامل و هیئت مدیره شرکت‌های صنعت گاز منطقه با میزبانی مرکز بهداشت و درمان برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری در ابتدا جلسه دکتر مظفری رئیس بهداشت و درمان این مرکز ضمن خوش آمدگویی به میهمانان، از همکاری و تعامل شرکت‌های صنعت نفت و گاز منطقه تشکر و قدردان کرد و بیان داشت: حمایت‌ها و پشتیبانی‌های شما باعث دلگرمی مدیریت و کارکنان بهداشت و درمان می‌شود.

دکتر مظفری با اشاره به صعب‌العبور بودن مناطق عملیاتی، زحمات کارکنان صنعت گاز را کم‌نظیر عنوان کرد و افزود: بهداشت و درمان این افتخار را دارد که همراه و همگام شما در راستای اعتلای صنعت نفت کشور قدم برمی‌دارد. وی عدم وجود چارت سازمانی برای بعضی از درمانگاه‌ها و بعضی از شیفت‌ها را یکی از مشکلات عنوان و تاکید کرد: بایستی با رایزنی با مدیران ارشد شرکت ملی گاز هر چه سریعتر این مشکل حل شود تا در روند خدمت رسانی به کارکنان شریف صنعت گاز در بعضی از مناطق عملیاتی خللی وارد نشود.

در ادامه مدیرعامل منطقه یک عملیات انتقال گاز از با تقدیر از عملکرد بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری گفت: تشکر ویژه ما بخاطر برخورد بسیار خوب و محترمانه کارکنان شریف بهداشت و درمان با کارکنان صنعت نفت و خانواده‌هایشان است که هم‌خودمان مشاهده می‌کنیم و هم همکاران مرتباً به ما گزارش می‌دهند. مهندس بالالی از احداث بیمارستان جدید ابراز خوشحالی کرد و اظهار داشت: بیمارستان جدید باعث ماندگاری خانواده‌ها در منطقه می‌شود و تا حدودی انتقالی مهندسان و متخصصان را به تأخیر می‌اندازد و این موضوع مهم باید با داشتن برنامه ریزی صحیح و منسجم پیگیری و اجرایی شود. مدیرعامل شرکت پالایش گاز بیدلند سخنران بعدی ضمن تشکر از زحمات کارکنان بیان کرد: مدیریت بهداشت و درمان همیشه تلاش کرده است تا بهترین خدمات را

ارائه نماید و در چندسال اخیر قدم‌های بسیار بزرگی برای رضایت‌مندی کارکنان برداشته است و این اقدامات در منطقه آغاچاری قابل لمس است. دکتر پوررضا با ابراز آمادگی جهت هرگونه همکاری با بهداشت و درمان افزود: با توجه به تلاش‌های مستمر مدیریت بهداشت و درمان، ما هم وظیفه خود می‌دانیم که با این مجموعه حداکثر همکاری را داشته باشیم.

وی با ابراز تعجب از فقدان چارت سازمانی برای بعضی از درمانگاه‌های قدیمی از جمله درمانگاه عملیاتی بیدلند تاکید کرد: بعضی از این درمانگاه‌ها مثل درمانگاه بیدلنداز بدو تاسیس این پالایشگاه دایر می‌باشد و بایستی جلسه‌ای با حضور مدیران ارشد شرکت ملی گاز و بهداشت و درمان برگزار شود تا تکلیف چارت سازمانی چنین درمانگاه‌هایی که وجود آنها در منطقه عملیاتی کاملاً ضروری است مشخص شود. عبدالرضا شریفان رئیس خدمات پشتیبانی بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری در ادامه ضمن ارائه گزارشی برنامه‌های سازمانی، به نامه‌نگاری‌های چند سال گذشته در مورد چارت سازمانی شیفت عصر و شب درمانگاه میانکوه و درمانگاه‌های عملیاتی تنگ پیرزال و بیدلند اشاره کرد و گفت: با توجه به سیاست‌های عدم جذب نیرو و انتظار کارکنان صنعت نفت در ارائه خدمات مطلوب، خواستار عقد قرارداد در قالب تفاهم‌نامه با شرکت‌های صنعت گاز منطقه هستیم تا بتوانیم با این روش به خدمات خود در درمانگاه‌های مذکور ادامه دهیم.

حادثه تاسیسات بهره‌برداری میدان نرگس تلفات جان داشت

کارکنان شد. آسیب‌دیدگان حادثه نیز توسط پزشک بهداشت و درمان ویزیت شدند که هشت نفر از آسیب‌دیدگان در درمانگاه منطقه مورد درمان قرار گرفتند و سه نفر از مصدومین بعد از انجام اقدامات اولیه برای درمان و مراقبت بهتر به بیمارستان گنجی برازجان اعزام شدند.

اسامی درگذشتگان حادثه:

۱. بهلول زبیدی، ۲. مهدی شریفی، ۳. موسی شریفان

اسامی آسیب‌دیدگان:

۱. میلاد بازدار، ۲. یداله تقدسی، ۳. کرامت اله خلیلیان، ۴. حسین فاطمی، ۵. مهرداد هاشمی، ۶. ابوالقاسم مرادی، ۷. منصور حسین پور، ۸. عباسعلی پناهوری، ۹. نورمحمد قلی پور، ۱۰. جهانگیر تنگرمی، ۱۱. مهدی شیری
بر پایه این گزارش، میدان نفتی نرگس در ۳۰ کیلومتری شمال شهرستان برازجان در استان بوشهر در سال ۱۳۵۳ کشف شد. این میدان در محدوده عملیاتی شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران از شرکت‌های تابع شرکت ملی مناطق نفت‌خیز جنوب است.

حادثه در تاسیسات بهره‌برداری میدان نرگس شهرستان برازجان ۱۱ مصدوم و سه کشته برحلی گذاشت.

رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران با اعلام این خبر گفت: حادثه نشست گاز سولفید هیدروژن در پالایشگاه بهره‌برداری منطقه نرگس شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران واقع در استان بوشهر در ساعت ۹ و ۴۵ دقیقه صبح ۲۹ دیماه اتفاق افتاد، علت حادثه نشست گاز کشنده سولفید هیدروژن از یکی مخازن گاز پالایشگاه می‌باشد. دکتر تندر اظهار داشت: بعد از وقوع حادثه، به علت مجاورت درمانگاه تحت پوشش بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران با محل حادثه، کار درمان و انتقال آسیب‌دیدگان توسط تیم پزشکی مستقر در درمانگاه آغاز شد و با مطلع شدن مسوولین بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران از این حادثه، به سرعت تیم پزشکی با هلیکوپتر به محل حادثه اعزام شد و برای پشتیبانی نیز بلافاصله تیم پزشکی از درمانگاه مجاور محل حادثه (درمانگاه گوره) به منطقه نرگس اعزام شد. وی افزود: متأسفانه این حادثه منجر به فوت سه نفر از



اخبار ورزشی

افتتاح سالن ورزشی در شیراز

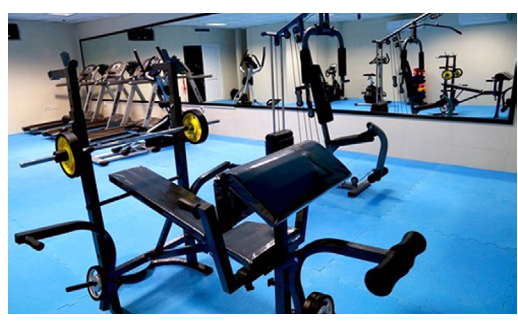
این مجموعه ظرف مدت کوتاهی نیز به بهره‌برداری رسید تا بهداشت و درمان صنعت نفت فارس بیش از پیش به سوی داشتن معیارهای یک مرکز درمانی مجهز و استاندارد حرکت کند. گفتنی است این سالن ورزشی دارای امکاناتی نظیر دوچرخه پستی دار، اسکی فضایی، تردمیل، دستگاه کشش ۶ کاره و وزنه و دمبل در فضایی به وسعت ۷۰ متر در مجموعه درمانی امام علی واقع شده است. همچنین می‌توان به افزایش امکانات ورزشی نظیر میز تنیس روی میز، میز فوتبال دستی، دستگاه پرس سینه نیز اشاره کرد.

سالن ورزشی بهداشت و درمان فارس و هرمزگان مجهز به مدرن ترین امکانات با حضور رئیس امور ورزش سازمان و مسئولان ارشد این مرکز افتتاح شد.



به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت فارس و هرمزگان، دکتر قاسم طالع، روز شنبه (۱۸ دیماه) با حضور در شیراز، سالن ورزشی بهداشت و درمان فارس و هرمزگان را افتتاح کرد.

پس از افتتاح و بهره‌برداری از ساختمان درمانی امام علی ع در خیابان شبان شیراز؛ با نگرش کاهش هزینه و کارآمدی بهینه، سالن ورزشی



کاهش استرس‌های شغلی بدست خودتان

نسیب سلیمه کارشناس

بهداشت حرفه‌ای بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز و ماهشهر

کرد. بدون توجه به روش به کار رفته برای جمع‌آوری اطلاعات، داده‌ها باید شامل درک کارمندان از شرایط کاری آنها باشند و سطوح استرس، سلامت، و رضایت را در برگیرد. فهرست شرایط کاری که ممکن است منجر به استرس شود، علائم هشدار دهنده و اثرات استرس نقاط شروع خوبی را برای تصمیم‌گیری در مورد اطلاعات جمع‌آوری شده، فراهم می‌کند. معیارهای عینی مانند غیبت، بیماری و میزان جایجایی کارکنان، یا مشکلات عملکردی می‌توانند دلایلی برای حضور استرس شغلی باشند. گرچه، این معیارها تنها نشان‌دهنده‌های غیر دقیق استرس شغلی هستند.

طراحی و اجرای مداخله‌ها: از آنجا که منابع استرس در کار تعیین شده‌اند و جنبه‌های این مساله درک می‌شود، این مرحله برای طرح و اجرای استراتژی مداخله تنظیم می‌شود. در سازمان‌های کوچک، مباحث غیر رسمی که به شناسایی مشکلات استرس کمک می‌کند، ممکن است عقاید متمرثی را نیز برای پیشگیری به وجود آورد. در سازمان‌های بزرگ یک فرایند رسمی ممکن است نیاز باشد. برخی مداخله‌ها ممکن است به سرعت اجرا شوند (به طور مثال بهبود ارتباطات، آموزش مدیریت استرس)، اما سایرین ممکن است احتیاج به زمان اضافه برای اجرا داشته باشند (به طور مثال طراحی مجدد شغل).

مداخله‌ها را ارزیابی کنید: ارزیابی یک مرحله ضروری در فرایند مداخله است. ارزیابی برای تعیین این که آیا مداخله اثرات مطلوب را به وجود می‌آورد یا نه، و آیا تغییرات در مسیر مورد نیاز است یا نه ضروری است. فرایند پیشگیری استرس شغلی با ارزیابی خاتمه نمی‌یابد. در عوض، پیشگیری استرس شغلی باید مانند یک فرایند مستمر نگریسته شود که اطلاعات ارزیابی را برای اصلاح یا تغییر مسیر استراتژی مداخله، استفاده می‌کند.

مهارت‌های برای کاهش استرس شغلی کارمندان

در زیر چند مورد از مهارت‌هایی که کارکنان برای کاهش استرس شغلی می‌توانند انجام دهند، آورده شده است:

- تفکر عمیق و آرمان دار و متوجه هدف
- مدیریت زمان (تدوین برنامه زمان‌بندی شده)
- روی آوردن به طنز و شوخی
- استرس دیگران را تقلیل نکنید و به خاطر داشته باشید که شما می‌توانید تنها خودتان را تغییر دهید نه دیگران را.
- حمایت‌های اجتماعی
- وظایف با بیشترین استرس یا سخت‌ترین کارها را اول از همه در طول روز انجام دهید و برنامه‌ریزی کنید.
- ورزش
- خودخواهی دیگر خواهانه و احساس مفید بودن

فیزیولوژیکی، عوارض روانی و عوارض رفتاری بسیاری در افراد می‌شود. افرادی که استرس زیادی را تحمل می‌کنند توجه کمتری به انجام کار خود دارند و بنابراین ممکن است به خود و دیگر افراد سازمان آسیب‌هایی وارد کنند. به طور کلی استرس شغلی بازدهی و بهره‌وری کارکنان را پایین می‌آورد. شرایط کاری نقش اساسی در ایجاد استرس در کارمندان دارد اما نمی‌توان از عوامل فردی چشم‌پوشی کرد.

شرایط شغلی که می‌توانند موجب ایجاد استرس شود

طراحی وظایف: حجم کار زیاد، کم بودن ساعات استراحت، شیفت کاری طولانی، کارهایی که از مهارت کارمند استفاده نمی‌کنند، و حس کنترل در آنها کم است.

سبک مدیریت: فقدان مشارکت کارمندان در تصمیم‌گیری، ارتباطات ضعیف نگرانی‌های کاری، عدم امنیت شغلی و فقدان فرصت برای رشد، پیشرفت، یا ارتقاء؛ تغییرات سریع برای آنچه که کارمندان برای آن آماده نیستند.

ارزش‌های جامعه: وقتی ارزش‌های جامعه در میان افراد مختلف باشد ممکن است باعث ایجاد استرس شود. فشار کاری کم؛ انجام دادن کار کم نیز یکی از علل استرس است.

پیشگیری از استرس شغلی

ارائه یک راه حل کلی و جامع برای پیشگیری از استرس ممکن نیست اما می‌توان دستورالعمل‌هایی برای پیشگیری از آن بیان کرد. در تمام موقعیتها، فرایندی برای برنامه‌های پیشگیری استرس شامل سه مرحله متمایز می‌شود: تعیین مشکل، مداخله و ارزیابی. مشارکت کارمندان به همراه مدیران با هم در یک گروه حل مشکل می‌تواند یک نگرش ویژه و مفید برای توسعه برنامه پیشگیری استرس باشد.

حداقل آمادگی برای جلوگیری از استرس شامل موارد زیر می‌باشد:

- ایجاد آگاهی عمومی درباره استرس شغلی
- اطمینان از حمایت مدیران مافوق از برنامه
- مشارکت کارمندان در مراحل پیشگیری

مرحله پیشگیری از استرس

۱- شناسایی مشکل: برای شناسایی مشکلات موجود در سازمان در ابتدا باید به اندازه سازمان و منابع در دسترس آن توجه

کار جنبه‌ای از زندگی است که صرف نظر از منابع مالی برخی از نیازهای اساسی آدمی نظیر تحرک روانی و بدنی، نیازهای اجتماعی و احساسات خود ارزشمندی را ارضاء می‌کند. با وجود این کار می‌تواند منبع فشار روانی نیز باشد استرس اثرات فراوانی بر عملکرد و فعالیت‌های اعضای سازمان دارد. مدیران، کارکنان و ارباب رجوع سازمان تحت تاثیر فشارهای عصبی دچار حالات روانی خاصی می‌شوند و دست به اعمالی می‌زنند که مستقیماً در فعالیت‌ها و بازدهی سازمان منعکس می‌گردد. فشارهای عصبی علاوه بر تاثیرات روانی تاثیرات جسمانی نیز دارند. استرس‌های شدید باعث تزلزل در اهداف و راه‌های نیل به آن می‌شوند.

استرس شغلی

استرس شغلی را می‌توان روی هم جمع شدن عامل‌های استرس‌زا و وضعیت‌های مرتبط با شغلی دانست که، اکثر افراد نسبت به استرس‌زا بودن آن اتفاق نظر دارند. عواملی که باعث استرس شغلی در محیط کار می‌شوند را می‌توان به سه دسته کلی تقسیم کرد:

عوامل فردی: مثل تضاد در نقش، ابهام در نقش، تعارض در هدف‌های فردی، اتفاقات غیر منتظره شخصی و مسائل اقتصادی

عوامل سازمانی: شامل ساختار سازمانی، فرایندهای سازمانی، خط‌مشی‌های سازمانی، عوامل ارتباطی، الزامات شغلی، شرایط فیزیکی سازمان و مراحل حیات سازمان

عوامل محیطی: شامل عوامل اقتصادی، عوامل سیاسی و عوامل تکنولوژیکی
چرا مدیران باید نگران استرس شغلی کارمندانشان باشند؟

استرس باعث ایجاد عوارض





نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان

دکتر علی اکبر محمدی

متخصص تغذیه شاغل در بیمارستان فوق تخصصی نفت تهران

چربی‌های حیوانی را محدود کنید.

غذاهای کم چرب را انتخاب کنید، مصرف گوشت بویژه گوشت‌های سرشار از چربی را محدود کنید. رژیم‌های سرشار از چربی در ارتباط با افزایش خطر سرطان کولون، رکتوم، پروستات و اندومتر (رحم) می‌باشند. مصرف گوشت، بویژه گوشت قرمز مرتبط با افزایش خطر انواع سرطان‌ها بویژه سرطان کولون و پروستات می‌باشد.

انرژی فیزیکی را افزایش دهید.

فعالیت فیزیکی یا بوسیله تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی (فعالیت فیزیکی) یا توسط مکانیسم‌های دیگر فرد را علیه بسیاری از سرطان‌ها محافظت می‌کند. عدم تعادل بین میزان انرژی دریافتی و انرژی مصرفی می‌تواند موجب افزایش وزن و چاقی شود و نهایتاً افزایش خطر بسیاری از سرطان‌ها از جمله: سرطان کولون، رکتوم، پروستات، اندومتر (رحم)، پستان (در بین زنان یائسه) و کلیه شود. هم میزان انرژی دریافتی و هم مقدار فعالیت فیزیکی باعث می‌شود که ما به یک وزن مناسب دست یابیم.

چه غذاهایی بخوریم تا خطر ابتلا به سران کاهش یابد

هر روزه بیشتر می‌آموزیم در مورد اینکه چگونه رژیم غذایی باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان می‌شود.

غذاهای متنوع بویژه از منابع گیاهی مصرف کنید

— مواد

مرگ‌های ناشی از سرطان به علت نوع رژیم غذایی بوده و یک سوم باقی مانده به علت مصرف سیگار می‌باشد. بنابراین برای افرادی که از سیگار استفاده نمی‌کنند با انتخاب درست رژیم غذایی و فعالیت فیزیکی صحیح می‌توان خطر ابتلاء به سرطان را کم کرد.

دلایلی وجود دارد مبنی بر اینکه ژنتیک نقش مهمی در ایجاد سرطان دارد، اما باید توجه داشت که وراثت نمی‌تواند بروز همه سرطان‌ها را توجیه کند به عبارتی وراثت در ایجاد همه سرطان‌ها نقش ندارد.

فاکتورهای رفتاری از جمله استفاده از دخانیات، انتخاب نوع رژیم غذایی و فعالیت فیزیکی در تمام مراحل و درجات ایجاد و پیشرفت سرطان مؤثر می‌باشد. معرفی رژیم سالم و فعالیت فیزیکی و ورزش در هر زمان از کودکی تا سالمندی می‌تواند موجب پیشبرد سلامت شود و احتمالاً خطر سرطان را کم کند.

عوامل زیادی در رژیم غذایی می‌تواند خطر سرطان را کاهش دهد از جمله: انواع غذاها (نوع غذا)، روش تهیه غذا، اندازه و سایز غذا، تنوع غذا، تعادل انرژی غذا، خطر ایجاد سرطان می‌تواند توسط الگوی کلی رژیم غذایی که شامل مقادیر زیادی از غذاهای گیاهی (میوه‌ها، سبزیجات، غلات و حبوبات)، مقادیر محدود گوشت، لبنیات و غذاهایی که سرشار از چربی هستند و با تعادل انرژی دریافتی و فعالیت فیزیکی، کاهش داد.

علیرغم اینکه هیچ رژیم غذایی نمی‌تواند محافظت علیه بیماری را بطور کامل تضمین کند، اما استفاده از راهنمای رژیمی می‌تواند کمک به کاهش خطر ایجاد سرطان کند.

بیشتر غذاهایی که مصرف می‌کنید از منابع گیاهی انتخاب کنید.

پنج سهم و یا بیشتر از پنج سهم در روز از میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید، از غذاهای منابع گیاهی از جمله نان، غلات، دانه‌ها، برنج، ماکارونی و یا حبوبات چندین وعده در روز استفاده کنید. بسیاری از مطالعات علمی بیانگر این موضوع می‌باشند که خوردن میوه و سبزیجات (بویژه سبزیجات برگ سبز و زرد و آن دسته از سبزیجاتی که در خانواده کلم قرار دارند، موادی که از سویا تولید می‌شوند و حبوبات) افراد را از انواع سرطان‌ها بویژه سرطان‌های گوارشی و دستگاه تنفسی محافظت می‌کند. دانه‌ها و غلات یک منبع مهم از بسیاری از ویتامین‌ها و املاح از جمله اسید فولیک، کلسیم و سلنیوم، در ارتباط با خطر کمتر سرطان کولون می‌باشند. حبوبات بویژه سرشار از مواد مغذی می‌باشند که بدن را علیه سرطان محافظت می‌کند.

مصرف منابع سرشار از چربی بویژه

بعد از بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان به عنوان دومین عامل مرگ و میر در بیشتر کشورهای توسعه یافته مطرح است.



سالانه حدود ۷ میلیون نفر در جهان در اثر ابتلا به سرطان جان خود را از دست می‌دهند و برآورد می‌شود تا سال ۲۰۲۰ شمار موارد جدید ابتلا به سرطان در هر سال از ۱۰ میلیون نفر به ۱۵ میلیون نفر برسد و حدود ۶۰ درصد از این موارد جدید در کشورهای کمتر توسعه یافته خواهد بود. در ایران در هر سال حدود ۳۰ هزار نفر در اثر سرطان جان خود را از دست می‌دهند.

در کشورهای توسعه یافته سرطان‌های ریه، کولون، پستان، پروستات شیوع بیشتری دارند و در مناطق کمتر توسعه یافته سرطان‌های معده، کبد، مری، دستگاه ادراری و تناسلی بیشتر شایع است.

شیوع سرطان پستان در بیشتر کشورها در حال افزایش است. در کشور ما سرطان معده در مردان و سرطان پستان در زنان از شیوع بالاتری برخوردار است. تغییر شیوه زندگی نیز در اکثر نقاط دنیا در افزایش شیوع سرطان مؤثر بوده است.

واژه سرطان به فرآیند تکثیر کنترل نشده بافته‌ها اطلاق می‌شود. عوامل مختلفی در بروز این بیماری مؤثر شناخته شده اند. مصرف دخانیات بزرگترین عامل ایجاد سرطان است.

اصلاح رژیم غذایی و انجام فعالیت‌های بدنی، عوامل مهمی در پیشگیری و کنترل این بیماری به شمار می‌روند. مواد غذایی می‌تواند نقش مهمی در مراحل مختلف بروز آن توسط عوامل سرطان زا داشته باشند.

در مرحله آغاز بیماری عوامل موتاژن مانند «آفلاتوکسین» تولید شده توسط کپک‌ها یا «نیتروزآمین» ایجاد شده در غذاهای حاوی نیتريت و یا نیترات مؤثر شناخته شده‌اند.

علیرغم پیشرفت‌های چشمگیر در درمان بسیاری از تومورها، نبرد علیه سرطان از پیروزی فاصله دارد. کاملاً آشکار است که مشکل سرطان را نمی‌توان با درمان به تنهایی حل کرد و رویکرد دیگری مورد نیاز است. شواهد منابع مختلف مؤید آن است که مصرف غذا می‌تواند بر مخاطره چندین بیماری مزمن، از جمله سرطان، تأثیر گذار باشد. جالب توجه آنکه بسیاری از انواع مختلف مواد غذایی با تقویت سلامتی و مقاومت در مقابل بیماری مرتبط می‌باشند.

تغذیه رژیم غذایی

دلایل علمی وجود دارد مبنی بر اینکه حدود یک سوم از



انتخاب کنید تا بدین وسیله مقدار زیادی از مواد مغذی مختلف را دریافت کنید.

- غذاهای گیاهی شامل حبوبات، غلات، میوه و سبزیجات، سویا و دانه‌های روغنی

- به آسانی می‌توان یک وعده کامل از غذاهای گیاهی را تهیه کرد.

فیبرفران مصرف کنید

- تنها منبع غذائی فیبر، گیاهان می‌باشند.

- سعی کنید غذاهائی مثل انواع نان، غلات، انواع برنج، ماکارونی، و دانه‌ها چندان در روز مصرف کنید.

- سعی کنید دانه‌های کامل (با پوست و سبوس) استفاده کنید.

این سبزیجات برای شما مناسب می‌باشند:

- بروکلی
- گل کلم، فلفل دلمه ای قرمز
- سیب
- موسیر
- تره فرنگی
- سبزیهای برگ دار سبز
- سیب زمینی شیرین
- گوجه فرنگی
- پیاز
- پرتقال
- توت
- هویج
- سویا

پنج سهم از میوه و سبزیجات در روز مصرف کنید

مثل بسیاری از افراد شما نیز ممکن است سه سهم

از میوه و سبزی مصرف کنید. این زیاد مشکل نیست که آن را به پنج سهم تغییر دهید. تنظیم کردن مصرف میوه و سبزی راحت و سریع انجام می‌پذیرد. از طرف دیگر به علت متنوع بودن آن‌ها، انتخاب‌های زیادی برای مصرف آن‌ها وجود دارد. بنابراین در برنامه خرید خود این مواد را جای دهید. راه‌های زیادی وجود دارد که میوه و سبزی بیشتری را در برنامه غذائی روزانه خود جای دهید.

- غلات را به توت آغشته کنید.

- یک موز را برای میان وعده انتخاب کنید.

- سالاد سبز (تهیه شده از سبزیجات سبز برگ‌دار) را همراه با ناهار خود مصرف کنید.

- برگه‌ها (میوه خشک شده) را برای میان وعده محل کار خود انتخاب کنید.

- جوجه سرخ شده را همراه با سبزیجات ریشه‌ای استفاده کنید.

- یک و یا چند سهم از سبزیجات را برای شام استفاده کنید.

- سعی کنید که مقداری از سبزیجات فریز شده را کاملاً ریز و مخلوط کنید.

- از میوه‌ها، ژله تهیه کنید و به عنوان دسر مصرف کنید.

- بستنی کم چرب میوه‌ای مصرف کنید.

- سالاد میوه در برنامه غذائی خود قرار دهید.

- میان وعده سبزیجات و مواد کم چرب را در زمان تماشای تلویزیون مصرف کنید.

- پس از بازگشت از محل کار، میوه تازه یا سبزیجات تازه و پنیر کم چرب مصرف کنید.

- قطعات خرد شده میوه را با ماست وانیلی مصرف کنید.

چگونه پنج سهم میوه و سبزی در یک روز مصرف کنیم؟

پنج شکل استفاده برای مصرف پنج سهم میوه و سبزی وجود دارد:

۱. کل میوه در نظر گرفته شده در روز را در وعده صبحانه مصرف کنید.
۲. میزان میوه و سبزیجات در نظر گرفته شده را برای میان وعده‌ها در نظر بگیرید و مصرف کنید.
۳. میوه و سبزیجات تازه، فریز شده، کنسرو شده و خشک شده را جهت مصرف خریداری کنید.
۴. میوه و سبزیجات را در معرض دیدتان قرار دهید و در طول روز مصرف کنید.
۵. میوه و سبزی را جهت خوشمزه شدن به مدت ۵ دقیقه بخارپز کنید یا در مایکروفر قرار دهید و سپس مصرف نمایید.

مقدار هر سهم از میوه یا سبزی چند گرم

است:

- هر سهم شامل مقادیر زیر می‌باشد:
- ۱۸۰ گرم (۶ اونس) از آبمیوه
- نصف لیوان از میوه برش شده

- یک عدسیه
 - ۱/۴ لیوان میوه خشک شده (برگه)
 - نصف لیوان سبزیجات خام و یا پخته شده
 - نصف لیوان از انواع لوبیا و نخود (حبوبات)
 - ۱ لیوان سبزیجات سبز برگ‌دار
- هنگامی که شما از ظروف اندازه گیری استفاده می‌کنید، متوجه می‌شوید که چه میزان میوه و آبمیوه و سبزیجات معادل ۵ سهم می‌شود. مثلاً:
- ۱ لیوان آبمیوه در وعده صبحانه
 - ۱ عدد سیب به عنوان میان وعده
 - مقداری سبزی خام و ۱ لیوان عصاره سبزیجات برای ناهار
 - مقداری سالاد برای شام
- بدین ترتیب شما ۵ سهم استفاده کرده‌اید.

میوه‌ها و سبزیجات کم‌کم می‌کنند که از ابتلا به سرطان در زمان باشید

اغلب میوه‌ها و سبزیجات دارای مقادیر بسیار کمی چربی و منابع سرشار از فیبر، ویتامین و املاح و منابعی مناسب برای داشتن یک رژیم سالم می‌باشند. بررسی‌ها نشان می‌دهند که مواد مغذی گیاهی و مواد شیمیائی گیاهی ممکن است موجب کاهش خطر ابتلاء به سرطان شوند. خطر ابتلاء به سرطان ممکن است به علت تعداد زیادی از ژن‌ها، عوامل محیطی و رژیم غذائی باشد. علیرغم اینکه هنوز مشخص نشده است که چه مقدار از رژیم غذائی موجب کاهش خطر ابتلاء به بیماری می‌شود، دلایل محکم و قوی بیان می‌کنند که رژیم‌های کم چرب و سرشار از غذاهای گیاهی بهترین رژیم غذائی برای دفاع بدن علیه سرطان می‌باشند. انستیتو ملی سرطان، انجمن سرطان و مرکز تحقیقات سرطان همگی توصیه می‌کنند که رژیم‌های غذائی که براساس رژیم گیاهی پایه‌ریزی شده‌اند انسان را از ابتلاء انواع سرطان‌ها مصون و محفوظ می‌دارند.

چمدان میوه مؤثری در گیاهان وجود دارد؟

چه ماده ویژه‌ای در گیاهان وجود دارد که باعث می‌شود قدرت جنگیدن علیه سرطان را داشته باشند؟ پاسخ این سوال واقعاً مشخص نیست. میزان کمتر سرطان در افرادی مشاهده شده است که مقادیر زیادی از گیاهان سرشار از ویتامین و املاح مصرف می‌کنند. این شامل ویتامین‌های A، C، E و بتاکاروتن و سلنیوم می‌باشد. تعدادی از این املاح به عنوان آنتی اکسیدان عمل می‌کنند، که کمک به پیشگیری از سرطانی شدن سلول‌های نرمال می‌کنند. گیاهان دارای انواع فیتوکمیکال‌ها نیز می‌باشند.

مطالعات بیان می‌کنند که این مواد شیمیائی گیاهی به بدن کمک می‌کنند تا علیه سرطان دفاع کنند. اما هنوز مشخص نیست که چه ماده دیگری در گیاهان وجود دارد که به این سیستم دفاعی بدن کمک می‌کند. با وجود بسیاری از ناشناخته‌ها، می‌توان مشاهده کرد که چرا



بهترین شیوه این است که تا آنجائی که امکان داشته باشد این مواد مغذی از انواع غذاهای تأمین شوند. توجه داشته باشید که مکمل‌های غذائی نمی‌توانند تماماً از طریق گیاهی تأمین شوند.

میوه‌ها و سبزیجات: مواد غذایی طبیعی

با خوردن یک قرص ویتامین C می‌توان مقدار ویتامین C موجود در یک پرتقال را به دست آورد. اما یک پرتقال مواد بیشتری به غیر از ویتامین C دارا می‌باشد! این مواد اغلب شامل املاح، فیبر، مواد شیمیائی مفید دیگر می‌باشد. بنابراین سعی کنید میوه کامل بخورید. به این طریق نه تنها مزه و طعم بهتری را احساس می‌کنید، بلکه مواد مغذی بیشتری را نیز به دست می‌آورید! این در حقیقت به سلامت قلب شما کمک می‌کند همچنین کمک به کاهش خطر ابتلاء به سرطان می‌کند. به این منظور توصیه می‌شود ۵ سهم از میوه و سبزیجات در برنامه روزانه خود قرار دهید.

غذاهای سرشار از چربی و چربی‌های حیوانی را محدود کنید.

سعی کنید حبوبات، انواع لوبیا، سویا به عنوان منابع پروتئین، جایگزین گوشت کنید.

اگر از گوشت استفاده می‌کنید آن را محدود به یک بار در روز کنید و از گوشت بدون چربی استفاده کنید.

ماهی و مرغ را بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید.

از خوردن چربی‌های حیوانی و روغن جامد جداً خودداری کنید.

این گونه گوشت‌ها ارتباط نزدیکی با سرطان دارند. تنباکو مصرف نکنید.

مصرف الکل خطر ابتلاء به سرطان را افزایش می‌دهد.

انها را بنظرهای نهایی

متخصصین علوم تغذیه، رژیم غذایی مدیترانه‌ای را به علت رابطه آن با مخاطره کم توسعه سرطان توصیه نموده‌اند. دلایل این توصیه روشن به نظر می‌رسد: فراوانی میوه جات و سبزیجات تازه، استفاده ترجیحی از روغن‌های گیاهی، مصرف بیشتر ماهی نسبت به گوشت، استفاده از مقادیر زیاد ادویه جات، که تمامی این مواد در توصیه‌های جامع تغذیه قرار دارند. کلم معمولی، کلم بروکلی، گل کلم و کلم بروکسل، به گروه سبزیجات (خانواده کلم) تعلق دارند.

فعالیت

برقرار نماند. چنانچه اضافه وزن دارید یا مبتلا به چاقی هستید، وزن خود را کاهش دهید.

از همه مهمتر اینکه: به استفاده از مکمل‌های غذایی برای افرادی که این دستورات را بکار می‌برند، نیازی نیست.

توصیه اضافی دیگر آن است که: از غذاهای گوناگون استفاده نمایید. مصرف اینگونه غذاها از شروع سرطان جلوگیری به عمل می‌آورد، استفاده از غذاهای گوناگون، اثرات منفی غذاها را از بین می‌برد.

ویتامین C نه تنها ضد انواع سرطان هست بلکه از تبدیل نیتروتن (که در بسیاری از سبزی‌ها و گوشت‌های دودی و فرآوری شده وجود دارد) به نیتروز آمین که ماده سرطان‌زا است جلوگیری می‌کند. از طرف دیگر مقادیر زیاد آهن خطر ابتلاء به سرطان کولون و رکتوم را افزایش می‌دهد و مصرف مقادیر خیلی زیاد آن ایجاد سرطان کبد می‌کند.

انستیتوهای سرطان سفارش‌های زیادی در زمینه جلوگیری از ابتلاء به سرطان دارند.

مصرف کم مواد غذایی که احتمال سرطان‌زا بودن آنها می‌رود، مانند گوشت‌هایی که با نیتريت فرآوری شده‌اند (کالباس، سوسیس و غیره) این قبیل گوشت‌ها در اثر پختن تولید نیتروز آمینی‌کنند که شدیداً سرطان‌زا است.

گوشت، ماهی و سایر غذاهایی که روی توری قرار داده شده و مستقیماً در معرض حرارت قرار می‌گیرند، با قرار گرفتن چربی و روغن‌های آن در معرض حرارت زیاد، تخییر شده و ترکیبات سرطان‌زا تولید می‌کند. با این وجود بایستی وعده‌های غذایی گوشت قرمز را با مرغ یا ماهی و حبوبات عوض کرد و استفاده از روش کباب کردن و بیش از حد قهوه‌ای کردن گوشت را فقط گاهی اوقات انجام داد.

مصرف بادام زمینی کپک زده نیز به علت داشتن ماده‌های سرطان‌زا به نام افلاتوکسین خطرناک است. بالاخره توصیه می‌شود که از انواع افزودنی‌ها نیز کمتر استفاده شود. اگرچه خاصیت سرطان‌زایی این مواد چندان شدید نیست.

مصرف جای پررنگ که حاوی مقدار زیادی تانن می‌باشد و سرطان‌زاست، توصیه نمی‌شود.

مصرف چپیس را به مقدار خیلی کم برسانید زیرا مواد غذایی سرخ شده مانند چپیس ترکیبی بنام آکرلیل آمید دارند که اثرات سرطان‌زایی دارند.

عوامل پیشگیری از سرطان

مصرف سبزیجات و میوه جات

استفاده از غذاهای کم چرب

عدم استفاده از غذاهای نمک سود

استفاده کمتر از غذاهای آماده

ورزش و پیاده روی

ترک دخانیات

ضد سرطان‌زایی این سبزیجات به میزان بالای گلوکزینولات موجود در آنها، ترکیباتی با قابلیت تحریکات آنزیم‌های سم‌زدایی سرطان‌زا وابسته می‌باشد. خوشبختانه، این خاصیت ضد سرطان‌زایی کلم به کلم تازه محدود نشده بلکه در اشکال پخته یا تخمیر شده (برای مثال، کلم رنده و آب‌پز یا سرکه) این سبزی نیز دوام می‌یابد. همچنین بعضی از دستورات غذایی چینی چون: زمان کوتاه فرآوری گوشت یا ماهی با حرارت، استفاده فراوان ادویه جات، مصرف بالای چای سبز قابل توصیه می‌باشد.

به طور کلی، مقادیر سرطان‌زاهای موجود در ترکیبات غذایی نسبتاً کم هستند. همانطوری که بوسیله نمونه مثال‌های اپیدمیولوژیک نشان داده شده، تنها رژیم‌های غذایی یکنواخت با مصرف مداوم یا اجزاء قابل دسترس آنها به عنوان مکمل‌های غذایی می‌توانند با تولید سرطان وابسته به رژیم غذایی مرتبط باشند.

متخصصین علوم تغذیه برای کاهش مخاطره سرطان مرتبط با تغذیه توصیه بسیار ساده‌ای را پیشنهاد نموده‌اند: کوتاه‌ترین تفسیر، «رژیم غذایی متنوع» است. در بیان گسترده‌تر، این «رژیم غذایی متنوع» به صورت غنی از سبزیجات و میوه جات تازه، با مصرف محدود گوشت و چربی (ترجیحاً روغن‌های گیاهی) توصیف می‌شود.

توصیه‌هایی برای کاهش ابتلاء به سرطان

بر اساس علم جدید و شواهد قابل دسترس راهکارهای زیر برای جلوگیری از سرطان پیشنهاد می‌شود:

از غذاهایی که برای سلامتی مفید است در طیف گسترده‌ای استفاده نمایید با تأکید بر مصرف بیشتر غذاهای گیاهی، در روز ۴ یا بیشتر از ۴ وعده سبزی یا میوه میل کنید. مصرف غلات کامل را بر غلات سبوس گرفته ترجیح دهید. مصرف گوشت قرمز را محدود کنید به‌خصوص آن‌هایی که دارای چربی زیاد و فرآیند شده هستند. غذایی انتخاب کنید که شما را به وزن سالم (طبیعی) برساند.

زندگی خود را به سبک یک زندگی فعال سوق دهید.

بزرگسالان: تشویق به حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط یا بیشتر، یا ۵ بار یا بیشتر، در هفته ۴۵ دقیقه یا بیشتر، فعالیت متوسط یا شدید ۵ بار یا بیشتر در هفته، موجب کاهش خطر ابتلاء به سرطان سینه و کولون خواهد شد.

بچه‌ها و جوانان: تشویق به حداقل ۶۰ دقیقه ورزش متوسط یا شدید یا

حداقل ۵ بار در هفته.

وزن خود را در حد طبیعی نگه دارید. تعادلی بین انرژی دریافتی و فعالیت فیزیکی خود



علائم رایج HIV را بشناسید

از طرفی، افراد ممکن است ۱۰ سال ناقل ویروس اچ‌آی‌وی باشند و هیچ علائمی از خود نشان ندهند.

علائم شایع بیماری ایدز به شرح زیر است:

بیماری حاد

بر اساس آمارهای پزشکی، نشانه‌های کبیر در این بیماری انواع مختلفی دارد. یکی از نشانه‌های آن «سوریک درماتیتیس» است که در ابتدای ورود ویروس HIV به بدن با جوش‌های کوچک و تیره بر روی صورت، تن، دست‌ها و پاها ظاهر می‌شود. در برخی موارد، کبیر به شکل زخم در دهان بروز می‌یابد و ممکن است حدود دو هفته در نقاط مختلف بدن رویت شود. این حالت معمولاً حدود ۲ الی سه هفته پس از انتقال ویروس رخ می‌دهد.

عفونت پوستی

عفونت ویروس اچ‌آی‌وی ممکن است با انواع مختلف ضایعات پوستی همراه باشد. عفونت‌های پوستی با ضایعات تبخال و تاول‌های کوچک پر شده از مایع مشخص می‌شوند. این تاول‌ها بسیار دردناک بوده و به سرعت در سطح پوست گسترش می‌یابند. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، ضایعات پوستی ناشی از تضعیف سیستم دفاعی بدن به شکل فلس‌های قره‌ای چسبنده به چشم می‌خورند. بد نیست بدانید این ضایعات و تاول‌های پوستی ممکن است منجر به تشکیل سلول‌های سرطانی شوند.

تورم غدد لنفاوی

یکی دیگر از نشانه‌های ظاهری عفونت HIV، بزرگ‌تر شدن غدد لنفاوی است که از بدو ورود ویروس به بدن آشکار می‌شود و ممکن است ۲ یا سه هفته ادامه یابد. غدد لنفاوی در تمام بدن وجود دارند و بخش مهمی از سیستم دفاعی بدن محسوب می‌شوند. غدد متورم و آسیب دیده ناشی عفونت ویروس اچ‌آی‌وی معمولاً در گردن، زیر بغل، کشاله ران ظاهر می‌شوند. در چنین حالتی حجم غدد لنفاوی ممکن است افزایش یابد و در نهایت اندازه آن به یک توپ گلف برسد! این غدد ملتهب معمولاً در لمس حساس و دردناک هستند.

خستگی و بی‌حالی مداوم

واکنش التهابی سیستم ایمنی بدنتان می‌تواند باعث شود احساس خستگی و بی‌حالی کنید. خستگی مداوم و طولانی مدت می‌تواند از علائم اولیه ایدز باشد.

استفراغ و اسهال

اسهالی که مداوم باشد و به درمان‌های معمول واکنش ندهد نشانه‌ای از ویروس ایدز است، از این رو آن دسته از افرادی که به مدت ۷ روز پی‌پی‌دی دچار حالت تهوع شدید و استفراغ شدند حتماً مراجعه کنند تا آزمایش‌های اولیه صورت گیرد.

تهوع و استفراغ: به‌دانشت در زمان صحت‌نفت کچسول

ایدز یک مشکل بهداشتی نیست، بلکه یک مشکل اجتماعی و فرهنگی است که مسائل اقتصادی را نیز بدنبال دارد، لازم است همه سازمان‌های دولتی، غیر دولتی و مردم در امر کنترل و پیشگیری از بیماری با هم همکاری و مشارکت نمایند. از آنجایی که در حال حاضر واکسنی مؤثر و درمانی اساسی برای بیماری وجود ندارد، تنها راه مبارزه با ایدز، پیشگیری از آلودگی است. در حالی که کشورهای پیشرفته جهان در طی چند دهه اخیر مشکل بیماری‌های واگیردار را تا حد زیادی حل کرده و تمامی توان و امکانات خود را برای مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر منجمله بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان‌ها متمرکز کرده بودند، ناگهان در سال ۱۹۸۱ میلادی (۱۳۶۰ شمسی) نوعی بیماری عفونی در دنیا پیدا شد که به سرعت در همه نقاط جهان گسترش پیدا کرد و امید به ریشه‌کنی بیماری‌های واگیردار را حتی در کشورهای پیشرفته تبدیل به یأس نمود. این بیماری که به صورت یک مشکل عمده بهداشتی خود را نشان داد AIDS نام دارد. در این بیماری دستگاه دفاعی بدن شدیداً دچار اختلال می‌شود. حدود ۲۷۵ تا ۹۰ درصد آلودگی به ویروس ایدز در گروه سنی ۲۰ تا ۴۵ سال اتفاق می‌افتد که سن تلاش و سازندگی و فعالیت اقتصادی است، افزایش میزان مرگ‌ومیر ناشی از آلودگی به ویروس ایدز و ابتلا به بیماری در جوانان و شیرخواران، طول عمر بسیاری از کشورهای جهان را کاهش خواهد داد. به طور کلی مراحل مبتلا شدن به بیماری خطرناک ایدز به ۳ مرحله تقسیم می‌شوند که در هر مرحله شاهد علائم ایدز هستیم که در ادامه به همه آنها اشاره می‌کنیم:

- ۱- عفونت اولیه، عفونت حاد و یا سندرم حاد ویروسی نامیده می‌شود
- ۲- مرحله بدون علامت بالینی یا دوره نهفتگی نامیده می‌شود.
- ۳- مرحله علامتدار عفونت ایدز یا سندرم نقص ایمنی اکتسابی نامیده می‌شود.

مرحله ۱

این مرحله چند هفته طول می‌کشد و معمولاً با یک حالت شبیه سرماخوردگی که بلافاصله بعد از عفونت رخ می‌دهد همراه است از این حالت شبیه سرماخوردگی گاهی اوقات تحت عنوان حالت seroconversion یاد می‌شود. (علائمی نظیر تب، گلودرد، بزرگی غدد لنفاوی، درد مفاصل و عضلات، سردرد، ضعف و بی‌حالی، بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ، کاهش وزن، اسهال و گاهی دانه‌های جلدی و یا تظاهرات عصبی) در این مرحله بروز می‌کنند.

مرحله ۲

دوره نهفتگی بدون علائم یا با علائم کم است و بسته به فرد، از دو هفته تا بیست سال ممکن است طول بکشد و همانطور که از نام این مرحله پیدا است، خالی از هر علامتی است. هرچند ممکن است غدد متورم لنفاوی هم وجود داشته باشند. سطح HIV در خون محیطی به سطح بسیار پایینی کاهش می‌یابد، ولی بیماری همچنان مسری است و آنتی بادی HIV در خون قابل ارزیابی است.

مرحله ۳

مرحله آخر HIV (ایدز) زمانی معنی پیدا می‌کند که شمار سلول‌های CD4+ T به کمتر از ۲۰۰ سلول در هر میکرولیتر برسد و یا بیماری‌های خاص مرتبط با عفونت HIV رخ دهد. با گذشت زمان، سیستم ایمنی توان خود را از دست می‌دهد و HIV جهش پیدا می‌کند و آلوده‌کنندگی اش تشدید می‌شود و با ایجاد نقص در سیستم ایمنی، علائم به وجود می‌آیند که در آغاز بسیاری از علائم خفیف هستند.

از نشانه‌های اولیه ورود ویروس HIV به بدن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- سردرد، تب، خستگی، تورم غدد لنفاوی، کبیر، درد عضلات و مفاصل، گلودرد این علائم ممکن است چند روز تا چند هفته به طول بیانجامد. جالب است بدانید در این دوره تست‌های HIV نیز قادر به تشخیص بیماری نیستند. این در حالی است که فرد در این مرحله، ناقل بیماری محسوب شده و ویروس را به بدن افراد انتقال می‌دهد.



آماده باش بیمارستان فوق تخصصی مرکزی صنعت نفت تهران به دنبال حادثه پلاسکو



این جلسه جهت فراخوان همکاران جهت تشکیل ستاد بحران انجام گرفت. بیمارستان فوق تخصصی مرکزی نفت تهران در ساعت ۱۲،۴۰ میزبان اولین مصدوم اعزامی از آتش نشانان عزیزی بود که در حادثه فرو ریختن ساختمان پلاسکو در حال خدمت رسانی بوده اند. اقدامات اولیه درمانی انجام گرفت و بیمار در حال حاضر در بیمارستان نفت تحت نظر است. دکتر شاه آبادی در ادامه افزود: «در پی وقوع این حادثه، فراخوانی مبنی بر حضور همکاران پرستاری، نیروهای پشتیبانی، نیروهای عملیاتی، نماینده های بحران، ارشد روابط عمومی، ارشد حراست انجام گرفت سپس در ادامه به افزایش فضای فیزیکی با افزودن تخت های جراحی و همچنین آی سی سی یو انجام گرفت و همچنین برای درمان های اولیه تعداد ۲۰ برانکاردر در سالن لابی فعال شدند.» دکتر شاه آبادی، رئیس اورژانس و معاون بیمارستان فوق تخصصی مرکزی صنعت نفت تهران در پایان از آمادگی کامل بیمارستان نفت برای اعزام به محل حادثه یا میزبانی مصدومان حادثه ساختمان پلاسکو خبر داد.

حدود ساعت هشت صبح ۳۰ دیماه در طبقات فوقانی ساختمان پلاسکو تهران حریق رخ داد که موجب تخریب و فروریختگی آن شد؛ در پی این حادثه بیمارستان های تهران بعد از اعلام اطلاعیه ستاد بحران کشور برای پذیرش مصدومان این حادثه در حالت آماده باش قرار گرفتند که بیمارستان فوق تخصصی مرکزی صنعت نفت تهران از جمله همین بیمارستان ها بود.



به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران، دکتر شاه آبادی، معاون و رئیس بخش اورژانس بیمارستان فوق تخصصی مرکزی صنعت نفت تهران در رابطه با آماده باش بیمارستان نفت گفت: «به دنبال اطلاعی که از ستاد بحران دانشگاه شهید بهشتی و نیز اورژانس کشور به بیمارستان نفت مبنی بر حادثه فرو ریختن ساختمان پلاسکو و وجود مصدومان نامشخص و احتمالاً زیاد اعلام شد، بیمارستان نفت جلسه فوق العاده ای تشکیل داد.

حضور دلگرم کننده بهداشت و درمانی هادریان آتش نشانان

حادثه غم انگیز حریق ساختمان پلاسکو که با شهادت شماری از عزیزان آتش نشان رقم خورد، سبب حزن و اندوه در میان همه ایرانیان در اقصی نقاط کشور شد. مدیرعامل و جمعی از مدیران و کارکنان ستادی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت برای ابراز همدردی و تسلی خاطر آتش نشانان قهرمان در ایستگاه آتش نشانی واقع در خیابان آبان گرد هم آمدند.



