

بشریه داخلی بیمارستان بنت الهدی

# پیام سپید

PAYAM-E- SEPID  
Internal Journal of  
Bentahoda Hospital

<p>پیام سپید</p>  <p>گفتگو با استاد</p>	<p>زایمان بدون درد</p>  <p>گفتگو با استاد</p>	<p>فرسودگی شغلی</p>  <p>گفتگو با استاد</p>	<p>گیاهان انرژی زا</p>  <p>گفتگو با استاد</p>	<p>مکتب تریبی</p>  <p>گفتگو با استاد</p>
<p>خطرات تکنولوژی سلامت</p> <p>پروفسور سیدرضا مهدوی</p>	<p>تغذیه مناسب مادران پس از زایمان</p> <p>پروفسور سیدرضا مهدوی</p>	<p>ارزیابی کارایی تیروئید</p> <p>پروفسور سیدرضا مهدوی</p>		





## فهرست

۱۴	بدون شرح	۳	سخن نخست
۱۵	طنز و کاریکاتور	۴	نغذیه مناسب مادران پس از زایمان
۱۶	سالروز ولادت حضرت امیرالمومنین (ع)	۵	روز جهانی بهداشت
۱۷	بوکا	۵	داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی و مداخلات کلیدی در کودکان
۱۸	گپ و گفت با پزشکان و اساتید بیمارستان بنت الهدی	۶	خطرات تکنولوژی سلامت
۱۹	سرطان چیست؟	۷	روز پرستار
۱۹	حسرت در زمان مرگ	۸	۱۲ دروغی که نباید به خودمان بگوییم!
۲۰	روز مادر در ایران و جهان	۹	شیر مادر و اهمیت آن
۲۱	سالک چیست؟	۱۰	روز جهانی ماما
۲۲	فرسودگی شغلی	۱۱	ارزیابی کارایی نیرومند
۲۳	مکتب تواری	۱۱	زایمان بدون درد
۲۴	مشکلات مادران شاغل و نحوه مدیریت مشکلات	۱۲	گیاهان انرژی زا
۲۵	خواب جنین	۱۲	خواص گل سرخ
۲۵	بهداشت دست در محیط های بهداشتی درمانی	۱۳	لیزر و کاربرد آن در بیماری های پوستی
۲۶	معرفی بخش دیالیز بیمارستان بنت الهدی	۱۴	چند کلمه حرف حساب
۲۷	اخبار بیمارستان		

### نشریه داخلی بیمارستان بنت الهدی بهار ماه ۱۳۹۲

ساحب امتیاز: بیمارستان بنت الهدی  
مدیر مسئول: دکتر امیرمسعود رجب پور  
سرمدیر: علیرضا امیرحسینخانی  
مدیر اجرایی: سوگند برجسته  
صفحه آرایی: تصویر هنر  
ویرایش و بازبینی فنی: زهرا غلامیان  
نایبست: محبوبه موذنی  
چاپ: گوتتبرگ مشهد  
ناظر فنی چاپ و اجراء: شویعت پناهی

همکاران این شماره: (براساس حروف الفبا)

دکتر پیام آهنی

دکتر راحله برومند

دکتر امیرمسعود رجب پور

دکتر علی شیور

دکتر عبدالرضا نوروزی

حسین آدم صفت - مرگان آبینی - الهه باغداری  
سوگند برجسته - مریم جهانی - طاهره رسولی  
بهمن رنگه - فرخنده سعادت - سمیه شامیان  
هدیه شهرکی - تکتم شیری - سمیرا سلیمانی  
سجاد صنعتی - مریم عطایی - سمیرا عودی  
زهرا غلامیان - پروانه معمار - هدی مفیدی  
واحد قلمبرداری

اهران - مشهد - خیابان بهار

تلفن: ۵ و ۵۱ - ۸۵۹۰۰۵۱ - ۵۱۱

تلفن و فاکس مستقیم مدیریت: ۵ و ۱۳ - ۸۵۱۸۱ - ۵۱۱

تلفن گویا: ۹۱۵۱۵۷۹۰۰۴

Bahar st. Mashhad- Iran

Tel: +965118590051-5 Fax: +965118518115

Email: info@bent-hospital.com

- پیام‌ها از دیدگاه مقالات و دیدگاه‌های مناسب‌ترین استقبال می‌گردد.
- مقالات ترجمه شده همراه با کپی اصل مقاله ارسال شود.
- مقالات چاپ شده همراه با CD یا به Email نشریه ارسال شود.
- مقالات چاپ شده از زمان نظر رسمی عرضه نیست.
- پیام‌ها در ویرایش و علامه کردن مقالات آزاد است.
- صاحب مقالات بر نظر نشریه موجود است.





بشما پیش نفلوروس آمدیم ما سران باد  
گمزدی رفعت و خشمک رفعت و عمر باهنا آمد

همین چشمک آن ترکس به سوی گل که خنیلان

بلن گنا که خنیلان که ما را اندر گنا آمد

بهاش خوش علمش آمد

بهاش آمد بهاش آمد ...

... سال گذشته، یکسال دیگر بر عمر ما، افزوده شد، سال قبل را با همه ضوئیه، بریها، کامرانیه و ناگسپایست برشت سر گذاریم و اینک ...

اینک در اولین گامهای خود در سال نو هستیم و باز خدا را سپاسگزاریم که در میهن ما، شروع سال نو همیشه با بهار همراه است و همین اشارت است از سوگن معبود که با شروع سال جدید، بهار/بهارشید و بهارگونه بینریشید.

گذشته را خوب یا اگر بد، کنار بگذاریم و فقط تجربه آنچه را با خود بنگه داریم و در شروع سال ۱۳۹۲ با امید و سرشار از انرژی و با استعانت از خداوند متعال و با الهام از بهار و آفرینش مجدد طبیعت، به فکر سازندگی و پیشرفت کشور اسلام خود باشیم و از طرفی با پیروی از روشها و رهبر فرزانه انقلاب، سال ۹۲ را با خلق حماسه سیاسی و اقتصاد شکوفا کنیم.

در آغاز سفره وظیفه خود میدانیم که از زحمات کلیه حکاماران و اساتید محترم که در سال گذشته با حمایت ها و مساعدت ها خود، اینج نشریه را یاری نموده اند سپاسگزارانیم و به خصوص از همکار بسیار عزیزمان جناب آقای دکتر وحید رفیعیان که کار که مسئولیت سردبیری نشریه پیام سپهر را عهده دار بودند، کمال تشکر را داشته و موفقیت و سلامت ایشان را از خداوند متعال مسئلت داریم.

در سال جدید همچنان در انتظار یاری سبز شما مخاطبان محترم هستیم و افتخار خواهیم نمود با چاپ مقالات شما در زمینه های مختلف (علمی-بهداشتی-دیناری-اجتماعی...) به خاطر هر چه بیشتر نشریه بیمارستان بنت الهدی بیقرانیم

مدیر مسئول

دکتر امیرمسعود رجب پور

۱

## تغذیه مناسب مادران پس از زایمان

دکتر عبدالرضا نوروزی ■ متخصص تغذیه و رژیم درمانی



**افسردگی:** استفاده از مکمل امگا ۳ به صورت تک درمانی روشی مناسب و بدون عارضه جانبی بر مائز و شیرخوار در درمان افسردگی حقیقی تا متوسط پس از زایمان است. بنابراین مصرف چربی امگا ۳ در دوران پس از زایمان به مدت چند هفته توسط مادر تازه را توصیه می‌شود.

**یبوست:** برای رفع یبوست در دوران قبل و بعد از زایمان، افزایش مصرف مایعات، مواد غذایی غنی از فیبر، میوه‌های خشک (به خصوص آلوها و انجیرها)، توصیه می‌شود. اما بعضی از زنان، نیازمند استفاده از ملین و حجم دهنده هستند. **پوکی استخوان:** با وجود اینکه کاهش توده استخوانی مادرشیرده پس از قطع شیردهی به سرعت باز می‌گردد، اما توصیه به مصرف مکمل کلسیم می‌شود و همچنین بایستی این افراد را پس از سپری شدن چندین هفته پس از زایمان به ورزش کردن تشویق نمود. عقیده سابق که ورزش کردن مادر منجر به تولید اسیدلاکتیک و تغییر طعم شیر می‌شود ثابت نشده است.

- غلات کامل (لرث بو دانه، برنج قهوه ای، بلغور، جو) حداقل ۴ واحد و غلات غنی شده (پاستا یا غلات صبحانه یا ارد غنی شده) حداقل ۳ واحد در روز

- تشویق به مصرف ۸-۶ لیوان مایعات در روز که عمدتاً به شکل آب باشد.

- مصرف کربوهیدرات به مقدار ۱۲۰-۱۶۰ گرم روزانه، این مقدار برای تامین انرژی برای تولید مقدار کافی شیر، پیشگیری از کتوئسمی و حفظ قند خون در سطح مناسب می‌باشد. چربی، مقدار و نوع چربی غذایی مادر مستقیماً در شیرمادر منعکس می‌شود. محدودیت شدید دریافتی انرژی منجر به حرکت چربی ذخیره ای و انعکاس آن در چربی شیر می‌شود، لذا به کاهش وزن شدید در این افراد توصیه نمی‌شود.

**اسیدهای چرب ضروری:** وجود LC-PUEFA در رژیم غذایی برای تکامل شبکه و مغز جنین و نوزاد اهمیت حیاتی دارد و به نظر می‌رسد مصرف ۲-۳ وعده غذایی در هفته مقدار کافی را تامین می‌کند. منابع گیاهی شامل تخم کتان، آجیل (به خصوص گردو و روغن گردو) و منابع حیوانی ماهی‌های چرب آب‌های سرد است.

فواید بهداشتی شیر دهی برای مادران شامل توقف قاعدگی، کاهش وزن و محافظت در مقابل برخی سرطان‌ها می‌باشد و از نظر اقتصادی و اجتماعی سودمند است. لازم به ذکر است که شیردهی در مادران مبتلا به ایدز، مادران معتاد، مادران مصرف کننده داروهای اعصاب و یا سایر داروهای که احتمال ورود آنها در شیر وجود دارد، مادران مبتلا به سل درمان نشده، مادران استفاده کننده از داروهای آنتی متابولیت و شیمی درمانی، باید بعد از مشاوره با پزشک متخصص انجام شود. در اینجا چند راه حل برای مشکلات شایع این افراد مانند افسردگی، یبوست، پوکی استخوان ارائه شده است.

روزهای اول پس از زایمان ممکن است زمان شگفتی، افسردگی، لذت، حیرت، حساسیت، خوشحالی، اضطراب، خستگی، ناراحتی، افسردگی و یا افتخار باشد. ورود یک عضو جدید به خانواده یک شوک است. حتی در خانواده‌هایی که مادر خانواده زایمان ساده ای داشته، سازگاری با شرایط جدید ممکن است مشکل باشد. درد زایمان، زخم شدن نوک پستان، بخت تغذیه مادر و نوزاد و یا سایر ملزومات دوره پس از زایمان، شرایط را دشوار می‌کند. در این مقاله به یکی از نگرانی‌های این افراد که مربوط به تغذیه است می‌پردازیم. غذا از نظر فرهنگی ماده مهمی است. زیرا نگرش‌ها و باورهای مردم بر نوع تغذیه تاثیرگذار است و فرهنگ تغذیه ای حاکم بر جامعه ممکن است آثار مثبت یا منفی بر آن داشته باشد. بنابراین افزایش آگاهی مردم در رابطه با تغذیه صحیح اهمیت زیادی دارد.

طی دو سال نخست زندگی که با رشد و تکامل سریع جسمی و اجتماعی همراه است، تغییرات زیادی رخ می‌دهد که بر غذا خوردن و دریافتی مواد مغذی اثر می‌گذارد. کفایت دریافتی مواد مغذی شیر خواران بر تعامل آنان با محیط اثر می‌کند. شیرخواران سالم و به خوبی تغذیه شده انرژی کافی برای پاسخ دهی به محرک‌های محیطی و تعامل والدین و پرستاران خود را به گونه ای که همبستگی بین آنها را تشویق نمایند دارند. بنابراین ترکیب شیر مادر که در رابطه بعضی درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها وابسته به تغذیه مادر است نقش مهمی در تکامل رشد نوزاد دارد. حجم شیر، چربی، سلنیم، ید، بعضی ویتامین‌های محلول در آب، که تحت تاثیر وضعیت تغذیه مادر قرار دارند کمبودشان باعث کمبود در رژیم غذایی شیرخوار می‌شود. نشان داده شده است که سطوح مواد مغذی مختلفی در شیر مادر دچار سوء تغذیه پایین است که نشانگر عدم دسترسی آنها به غذا می‌باشد.

**توصیه های تغذیه ای به این افراد**

**رعایت الگوی هرم راهنمایی غذایی و مصرف کافی از تمام گروه های غذایی**

- مصرف ۳ لیوان شیر (حاوی ۲۵ گرم پروتئین، ۹۰۰ میلی گرم کلسیم) - ۷ واحد گوشت و جانشین های آن (حبوبات، تخم مرغ) که حداقل یک واحد آن از پروتئین گیاهی (مانند سویا) باشد. - مصرف ۵ واحد میوه و سبزی که حداقل یک واحد از میوه‌ها و سبزی‌های غنی از ویتامین C (مربکات و اکثر میوه‌ها)، و یک واحد آن از مواد غذایی غنی از پتا کاروتن (میوه‌های سبز تیره)، و یک واحد آن غنی از فولات (سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج)، باشد.

- مصرف ۳ واحد اسیدهای چرب غیر اشباع در روز (منابع: ماهی، روغن‌های گیاهی)



در ۷ آوریل سال ۱۹۴۸ میلادی، از سوی سازمان بهداشت جهانی اولین اسانامه کنفرانس بین المللی بهداشت تدوین گردید و در ژوئن همان سال اولین مجمع عمومی سازمان بهداشت جهانی در ژنو و با حضور نمایندگان بیش از شصت و یک کشور تشکیل شد. از آن سال به بعد در روز ۷ آوریل (۱۸ فروردین) چنین روزی به عنوان روز جهانی بهداشت نامگذاری شده و در کشورهای مختلف گرامی داشته می شود. هر سال نیز سازمان بهداشت جهانی جهت جلب توجه مردم جهان و دولت های مختلف به مقوله های بهداشتی مختلف، شعاری را مطرح کرده و طی یکسال با برگزاری جلسات و سمینارهای متعدد در سراسر نقاط دنیا، در رابطه با شعار آن سال بحث و تبادل نظر می نمایند.

شعار اسال روز جهانی بهداشت  
(Control your Blood Pressure)  
(فشارخون خود را کنترل کنید) تعیین شده است.



که علاوه بر صرف هزینه های هنگفت جهت درمان و کنترل آن می تواند در صورت عدم مراقبت مناسب به عوارض متعدد جسمی و روحی و حتی مرگ منجر گردد و بسیاری از افراد واقع در سنین فعالیت را دچار اختلال عملکرد نماید. بنابراین کنترل منظم و دوره ای فشارخون در افراد بالای سن ۲۵ سالگی و درمان مناسب در موارد دچار افزایش فشارخون، می تواند علاوه بر کاهش عوارض ناگوار و بیماری های قلبی و عروقی، هزینه دولت ها را در این رابطه تا حد زیادی کاهش دهد. لذا در صورت بروز هرگونه علائمی نظیر سر درد غیر معمول (بخصوص در پشت سر)، خونریزی بینی، تاری دید، درد قفسه صدری و... به پزشک متخصص مراجعه و با کنترل فشار خون خود، سلامت قلبی عروقی خود را تضمین نمایید.

دکتر امیرمسعود رجبی پور ■ متخصص اطفال و نوزادان

## داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی و صدمات کلیوی در کودکان



بنابراین والدین و کادر درمانی می بایست در هنگام تجویز و مصرف این گروه داروها برای کودکان (بالاخص کودکان کمتر از ۵ سال) با دقت زیاد و رعایت احتیاط اقدام نمایند.

احتمالاً NSAID شایعترین ریسک فاکتور صدمات حاد کلیوی در کودکان می باشند و لذا توصیه می شود که عملکرد کلیه این گروه سنی قبل از تجویز این دارو ها ارزیابی شود. این صدمات کلیوی در کودکان کوچکتر از ۵ سال به مراتب شدیدتر می باشد و احتمال نیز به دیالیز یا بستری در ICU در آنها بیشتر است که احتمالاً به علت افزایش حساسیت کلیه به داروهای NSAID در این گروه سنی می باشد.



ملی تحقیقی که در شماره ژانویه مجله اطفال آمریکا به چاپ رسیده است مشخص گردیده که داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی می توانند در کودکان بیمار بخصوص کودکان دچار دهیدراتاسیون منجر به صدمات کلیوی شوند. در این بررسی که در ۱۰۱۵ بیمار کودک مبتلا به صدمه حاد کلیوی انجام شده است مشخص گردیده که تعداد ۲۷ مورد (۲۷ درصد) داروهای NSAID استفاده کرده اند. از این کودکان تعداد ۲۱ نفر دچار ATN (نکروز حاد توبولر) و ۶ مورد دچار نفريت حاد انتروستیسیل بوده اند و با علائم استفراغ، کاهش دفع اترار و اسهال مراجعه کرده بوده اند. عمده این بیماران NSAID را به مدت کمتر از ۷ روز استفاده کرده بودند و اکثراً ایبوپروفن (۴۷ درصد) ناپروکسن (۱۱ درصد) یا کتورولاک (۷ درصد) دریافت داشته اند و عمده آنها نیز دوز مناسب گرفته بوده اند. این کودکان هر چند که درمان شده اند ولی حدود ۳۰ درصد آنها دچار شواهدی از صدمه پایدار و مزمن کلیوی گردیده اند.

## خطرات تکنولوژی سلامت



پیشرفت هایی که امروزه در زمینه تکنولوژی طبی و بهداشتی صورت گرفته است در بسیاری از موارد همچون تیغ دو لبه عمل می کنند. از یک طرف با ارائه راه های جدید، به بهبود مراقبت از بیمار کمک می کنند و باعث افزایش استاندارد های سلامت می شوند اما از طرف دیگر در صورت عدم اطلاع از کارایی و نحوه کارکرد تجهیزات و یا عدم رعایت دقیق پروتکل های نحوه مصرف آنها می توانند با ایجاد فرصت های جدید منجر به صدمات غیر قابل جبران به بیماران شوند.

با توجه به این مطلب، استیو ECRI در آمریکا که یک شرکت مستقل غیرانتفاعی می باشد، در جهت به حداقل رساندن احتمال عوارض ناخواسته، اقدام به مطالعاتی نموده و نتایج آن را به عنوان ۱۵ مورد از بدترین خطرات تکنولوژی سلامت در سال ۲۰۱۳ منتشر نموده است.

این خطرات براساس پتانسیل ایجاد صدمات پزشکی، موارد تکرار، تعداد بیماران صدمه دیده، و شناخته شدن آن در رسانه ها انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند.

### ۱- خطرات مربوط به آلارم دستگاه ها

آلارم دستگاه های ونتیلاتور، پمپ های انفوزیون و سایر تجهیزات بدین منظور طراحی شده اند که در صورت ایجاد مشکل در عملکرد دستگاه توجه فوری کارکنان بخش را برانگیخته نماید. اما در بسیاری از موارد وجود تعداد زیادی آلارم در بخش، باعث تعلق برسرل و نهایتاً کاهش یا تأخیر در پاسخ توسط آنها خواهد شد و در بعضی موارد اقدام به کم کردن شدت صدای آلارم می نمایند. در این تحلیلی مشخص شده است که اگر تعداد زیادی آلارم به طور همزمان شروع به صدا نمایند، مطمئناً همه آنها معنی و مفهوم خود را از دست خواهند داد. لذا توصیه می شود در مواردی که نیاز به اقدام فوری از طرف کارکنان و پرستاران نمی باشد، صدای آلارم را کم کرده و به آلارم های دیداری بسنده نمایند.

### ۲- اشتباه تجویز دارو در استفاده از پمپ انفوزیون

در آمریکا و طبق تأیید FDA، دستگاه های انفوزیون دارو، دارای بیشترین آسیدانی بروز عوارض جانی و ناخواسته بوده اند و بین

سال های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۹ بیشتر از ۷۰۰ مورد مورتالیته در رابطه با پمپ ها و وسایل انفوزیون دارو گزارش شده است. اشتباهات در هنگام وارد کردن اطلاعات به این دستگاه ها یا اشتباه تایپ کردن و یا وارد نمودن اطلاعات در محل نامرست، می تواند خطرناک باشد. همچنین در اثر وجود دستورات ناخوانا یا داروهایی که بطور نامناسب تهیه شده اند و یا تجویز دارو بیماری به بیمار دیگر، خطاها و عوارض عده و بعضاً غیر قابل جبران رخ خواهد داد.

### ۳- سوختگی ناشی از اشعه در اثر اقدامات تشخیصی رادیولوژی

استفاده نامناسب از CT اسکن یا دوزهای غیر دقیق اشعه می تواند منجر به تماس غیر ضروری بیمار، با اشعه ایکس شود یا توجه به این که با افزایش دوز اشعه، کیفیت تصویر بهتر می شود لذا تمایل بیشتری جهت تهیه این تصاویر وجود دارد. در حالیکه با ریسک عوارض بیشتری برای بیمار همراه است. واکنش های حاد نظیر سوختگی ناشی از اشعه و ریزش مو نسبتاً نادر می باشند ولی هنوز اتفاق می افتد. سوختگی ناشی از اشعه در اثر قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه در یک مکان ثابت بر روی پوست، ایجاد می شود. لذا استفاده متناسب از بیم می تواند باعث کاهش میزان بروز سوختگی بشود.

### ۴- اشتباه در ثبت اطلاعات بیمار در IT سلامت

ثبت اطلاعات دقیق بیمار در سیستم ضبط صحیح و مناسب، بطور خود بخود و اتوماتیک انجام نمی شود و نیازمند سیستم های بومی طراحی شده، ورود دقیق اطلاعات و توجه کافی به روند کار می باشد. به عنوان مثال اگر یک مونیتر فیزیولوژیک برای انتقال اطلاعات سلامت بیمار خاصی تنظیم شده باشد به یک بیمار دیگر متصل گردد یا تخت بیمار تعویض شود می تواند ایجاد اشتباهات ویژه نماید.

### ۵- عدم ارتباط بین تجهیزات پزشکی و سیستم های IT

تداخل بین تجهیزات پزشکی می تواند منجر به ایجاد خطرات خاصی شود. به عنوان مثال در این بررسی مشاهده شده که یک سیستم مونیتریگ متصل به ونتیلاتور، نتوانسته آلارم های دیداری و شنیداری ناشی از قطع اتصالات ونتیلاتور بیمار را انتقال دهد.

اتصالات شبکه های IT و پیشرفت های صورت گرفته در این زمینه باعث نتایج مفیدی شده است که از آن جمله می توان به انتقال سریع اطلاعات و نتایج آزمایشات بیماران در بین کاربران مختلف، بدون بروز هر گونه تأخیر اشاره کرد. اما از طرفی این ارتباطات می تواند باعث مشکلات شود مثلاً در صورت اختلال در یک مسیر، ممکن است بسیاری از اطلاعات حیاتی در حین انتقال دچار مشکل شوند.

### ۶- خطرات آمبولی هوا

آمبولی داخلی عروقی هوا یکی از عوارض بالقوه کشنده بعضی اقدامات درمانی طبی و جراحی می باشد که هر چند نسبتاً

نادر است ولی مرگ و میر زیادی به همراه دارد. در یک بررسی انجام گرفته در آمریکا طی سال های ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۱، تعداد ۵۹ مورد تأیید شده آمبولی هوا گزارش شد که ۶ مورد فوت و ۷ مورد دچار عوارض پایدار شده اند ولی نکته مهم این است که درصد بالایی از این بیماران در هنگام ایجاد این عارضه دارای لوازم و کاتترهای دستیابی به وریدهای مرکزی بوده اند. لذا توصیه می شود در مواردی که نیاز به انجام اقدامات با ریسک بالای آمبولی هوا می باشد، دقت کافی جهت استفاده از روش ها و وسایلی که مانع ورود هوا به سیستم عروقی بیمار می شوند، بکار رود و پرستاران و پرستاران نیز باید قبل از اتصال هر نوع کاتتر به بیماران، مسیر آن را بررسی کرده و از عدم وجود هوا مطمئن شوند.

### ۷- استفاده از تکنولوژی بزرگسالان در درمان کودکان

در اغلب موارد به علت عدم وجود روش ها و وسایل خاص کودکان، از تکنولوژی های مربوط به بزرگسالان در درمان این گروه سنی استفاده می شود که این مسئله می تواند با بعضی از خطرات و عوارض همراه باشد.

به عنوان مثال می توان به موارد زیر اشاره کرد: استفاده از دوزهای نامتناسب اشعه در جریان اقدامات تصویربرداری کودکان با دستگاه های مربوط به بالغین یا نوزادان، عدم امکان انتخاب سیستم ورود دستورات پزشک متخصص کودکان و یا عدم وجود امکانات اقدام اورژانس کودکان در مراکز مراقبت های اورژانسی، مواردی از این دست می باشند.

### ۸- کاهش بودن آندوسکوپ و وسایل جراحی

عدم تمیز و ضدعفونی نمودن آندوسکوپ ها طبق شرایط صحیح و استاندارد، باعث ایجاد خطر عفونت متقابل و انتشار آن خواهد شد که این امر به عنوان یکی از ۱۰ خطر برتر سال در این مطالعه انتخاب شده است.

در این مطالعه توصیه شده است که پرسنل بخش های ضد عفونی کننده تجهیزات و لوازم پزشکی، دارای برنامه کار و راهکار منبوع بوده و در این رابطه آموزش دیده باشند و به آنها گوش زد شود که کلیه مراحل باید به دقت انجام شود و خطرات و عواقب عدم رعایت نکات راهکار نیز بطور مکرر به آنها آموزش داده شود.

### ۹- عدم تمرکز کافی در حین اقدامات جراحی

برای سال های منمادی، آلارم و زنگ بجزر ها و سایر وسایل مشابه باعث ایجاد اختلال در روند تمرکز پزشکان و پرسنل درمانی می شده است اما طی سال های اخیر، گوشی های تلفن همراه و سایر لوازم کامپیوتری همراه به سهولت و فرولوشی باعث ایجاد اختلال غیر مرتبط با کار روزمره این گروه شده است. در یک بررسی انجام شده در آمریکا طی سال ۲۰۱۰ دیده شده است که ۱۵ درصد پرسنل حاضر در اتاق عمل در هنگام انجام جراحی بای پاس قلب و ریه از طریق وسایل خود به اینترنت متصل بوده اند و ۲ درصد آنها در حال تماسهای سایت های اجتماعی بوده اند لذا به نظر می رسد که این آمار به مراتب

است که سالانه انجام می شود. ولی تقریباً همه آن ها قابل پیشگیری می باشند. ارزیابی سریع قبل از انجام عمل جراحی از جهت پتانسیل های ایجاد آتش سوزی، می تواند در کاهش ریسک این عارضه کمک کند. و با پیشگیری از تشکیل منبت آتش سوزی ( ماده سوختنی، اکسیژن، غفلت ) به امنیت هر چه بیشتر بیمار منجر شود.



لکتم شبیری ■ کارشناس پرستاری

بیشتر بوده و خطرات زیادی را متوجه بیمار می نماید. استفاده از این لوازم باعث انحراف تمرکز پرستار نسبت به بیمار شده و خطرات خاصی را سبب خواهد شد. لذا استفاده از وسایل نظیر گوشی تلفن همراه و کامپیوتر ها را باید به حداقل رسانیده یا قطع کرد تا بدین ترتیب کیفیت مراقبت از بیماران افزایش یابد.

۱۰- آتش سوزی اتاق عمل  
تخمین زده می شود که حدوداً در هر سال ۶۰۰ مورد آتش سوزی ناشی از جراحی در آمریکا اتفاق می افتد هر چند که این عدد، درصد بسیار کمی از میلیون ها عمل جراحی

## روز پرستار



صحیح پرستار مواجه شود به وی اعتماد نموده و او را دلوسوز و حامی خود می داند این اعتماد و امنیت روحی نقش موثری در بهبودی او دارد. ملاحظت خوبی و مدارا با بیمار زمانی که با کج خلقی ها و بی حوصلگی های بیمار مواجه می شود ضرورت کار یک پرستار است و این خوبی نیکو و مدارای پرستار با بیمار زیبایی کار پرستار را دو چندان می کند. تحقیقات نشان داده است بیماران اگر بر افرادی که از آنان مراقبت می نمایند اعتماد داشته باشند برای رهایی از درد به اقدامات درمانی کمتری نیاز خواهند داشت. مراقبت در مصرف به موقع دارو، رعایت رژیم غذایی، ملاحظت و حسن خلق پرستاری می تواند در بهبود بیمار مفید و موثر باشد. پرستاران زمانی با بیماران مواجه هستند که وی نیازمند کمک و پشتیبانی آنهاست و بدون شک روح حساس و رنجیده ای دارد. پرستار آگاه و متعهد با اخلاق نیک و رابط حمایتی و عاطفی که با بیمار برقرار می کند نقش بسزایی در سلامت و بهبودی او دارد.

نزد خداوند متعال، چه جایگاه و مقامی دارند. مقام معظم رهبری، پرستاران، این سپید پوشان سخت گوش را، همانند فرشتگان رحمت و ملائکه آسمانی می داند و درباره ایشان می فرماید: آن وقت که بیمار از همه جا دستش کوتاه است، در آن ساعتی که حتی همسر، فرزندان و پدر و مادر بیمار هم بالای سرش نیستند، چشم امیدش بعد از خدا به پرستار است و این پرستار است که مثل ملائکه آسمانی مثل فرشتگان رحمت به دردها، مشکلات و نیازهای جسمی و عاطفی او پاسخ می دهد. فرهنگ جامعه باید اهمیت کار پرستار و دشواری آن را بشناسد. جایگاه پرستار و حرفه پرستاری در تأمین و حفظ سلامت جامعه، جایگاهی ممتاز و طراز اول است. پرستار، فرشته رحمت برای بیمار است.

### نقش پرستار در بهبود مراقبت بیماران

سلامتی حق انسان است و هر فرد حق مطالبه آن را دارد. هدف عمده از ارائه خدمات بهداشتی و درمانی تأمین سلامتی افراد جامعه است که از طریق ارائه خدمات مطلوب و مورد نیاز جامعه باعث شکوفایی آن می شود. تأثیر رفتار و عملکرد مثبت یک پرستار در بازگرداندن سلامت بیمار کمتر از دارویی که او مصرف می کند نیست. بر این مبنا از مهمترین کارهای پرستار شناخت شیوه های برخورد در کیفیت رابطه با بیمار و در نهایت پایداری به اصول و موازین صحیح و سازنده در برخورد با بیمار می باشد. البته روح پرستاری و ارزش بالای آن نیز در همین امور نهفته است. بیمار که در وضع جسمی و روحی نامطلوبی به سر می برد در محیطی نامنوی همدم و همراهی جز پرستار ندارد. وی در این ضعف و بیماری افزون بر کارهای درمانی نیازمند حمایت عاطفی است که این مهم را پرستاران می توانند برآورد سازند. بیمار اگر با اخلاق نیک و روابط

پنجم جمادی الاول، سالروز ولادت شیرین صحرای گریلا، زینب کبری است. او که توانست با پیام رسانی شایسته، از بازماندگان حادثه جان سوز عاشورا نیز به نیکویی پرستاری کند و لقب ( بزرگ پرستار همیشه تاریخ ) را زینده خود کند. این روز مبارکه از سال ها پیش ( روز پرستار ) نامیده شده است. او که با دستان نوازشگر و قلب مهربان خود، درد بیمار را تسکین می بخشد و به او نوید حیاتی دوباره می دهد، باید قدر او را دانست و به او و حرفه مقدسش احترام گذاشت، چنان که مقام معظم رهبری می فرماید: ( به نظر من، همه مردم ما و همه کسانی که به سرنوشت بیماران و به سلامت کشور اهمیت می دهند، بایستی به فتر پرستار توجه و محبت و اهمیت نشان بدهند، چه مسئولان، چه آحاد مردم )

روز پرستار ، بر همه پرستاران  
سخت گوش و مهربان  
بیمارستان بنت الهدی مبارکه

### اهمیت شغل پرستاری

امیر مومنان ، حضرت علی ( ع ) در فرمایشی زیبا می فرماید: ( خوشا به حال آن که به بندگان خدا نیکی کند و برای آخرت خود زاد و توشه بگیرد ). حال با توجه به این حدیث گرانمایه، می توانیم بر پرستاران که شبانه روز در پی برطرف ساختن گرفتاری های بیماران و درمان آنها هستند، به چه پاداشی می رسند و





## ۱۲ دروغی که نباید به خودمان بگوییم!

بدترین دروغ دروغی است که ناخودآگاهانه به خودمان می‌گوییم. در ذهنمان ریشه می‌دواند و تأثیرات بیرونی بد و تفکرات منفی برجای می‌گذارد. پس دفعه بعدی که تصمیم گرفتید زندگی‌تان را خانه نکلی و دور و برتان را خلوت کنید از ذهن شروع کنید. دروغ‌های قدیمی و حدیث نفس‌های منفی را که با خود می‌گفتید از فکرتان بیرون کنید. دروغ گفتن اشتباه است اما دروغ گفتن به خود گناهی است نابخشودنی!

در ادامه به ۱۲ مورد از این دروغ‌های مخرب که هر چه زودتر باید ترک شود اشاره می‌کنیم:

### ۱) هنوز دلیلی برای شادی در زندگی‌ام ندارم

در هر اشتباه یا درگیری‌ای پیامی نهفته است. بعضی از مردم پیام را در نمی‌یابند چون یا در حال پرخاشگری یا خودشان هستند که چرا اشتباه کرده‌اند یا از آن مسئله و درگیری بیش از حد نزارحت شده‌اند. وقتی از نداشتن‌ها در زندگی عصبانی می‌شوی در واقع خود را از لذت آن چه داری محروم می‌کنی. شادترین مردم لزوماً خوشبخت‌ترین آن‌ها نیستند و از هر چیزی بهترینشان را ندارند آن‌ها فقط از آن چه دارند نهایت استفاده را می‌برند. دلیل آن که بسیاری از مردم دست از تلاش و کوشش می‌کشند آن است که یا به آن چه از دست رفته خیره شده‌اند! یا به درازی راهی که در پیش دارند فکر می‌کنند در حالی که می‌توانند به حال و مسافتی که پیموده‌اند بیندیشند.

### ۲) رؤیایها غیر ممکن‌اند

هرگز اجازه ندهید کسی که خودشان دست از رؤیایشان کشیده‌اند شما را تحت تأثیر قرار دهند. بهترین کاری که می‌توانی انجام دهی آن است که پیرو قلبت باشی! ریسک کن! به دنبال انتخاب‌های امن و راحت نباش. از آن چه ممکن است اتفاق بیفتد نهراس. هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. اگر به راحت ادامه دهی به آن چه می‌خواهی می‌رسی. بگذار رؤیایها بزرگتر از ترس‌ها باشند و عملت از سخت‌گوییات بزرگتر. هر روز کاری انجام بده که بعدها به خاطرش از خودت ممنون باشی.

### ۳) افرادی هستند که مرا آزار می‌دهند

زندگی کوتاه است. مراقب خودت باش. اگر کسانی هستند که دائماً آزارت می‌دهند باید آنقدر برای خودت ارزش قائل باشی که آن‌ها را ترک کنی. ممکن است در ابتدا ضربه بخوری ولی درست خواهد شد. گاهی دوری گزینن نه تنها نشانه ضعف نیست بلکه نشانه‌ی نهایت قدرت است. دور نشده‌ای که دیگران ارزشت را بدانند. از آن‌ها دور شده‌ای چون سرانجام خودت ارزش خودت را دانسته‌ای.

### ۴) ناگامی‌هایم همه اتلاف وقت بوده‌اند

افرادى هستند که در زندگى تو تگنجه‌ده‌اند. اما هیچ کدام

از آن ارتباطات اتلاف وقت نبوده. اگر آن چه می‌خواستی از آن‌ها به دست نیآورده‌ای در عوض آن چه نمی‌خواستی ای را به تو آموخته‌اند. دوستانمان را از دست نمی‌دهیم فقط کم کم یاد می‌گیریم که چه کسانی به دردمان می‌خورند. هرگز کسی را وادار نکن که جایی برایت در زندگیتش باز کند چون اگر ارزشت را بدانند خودش مطمئناً این کار را خواهد کرد. به خاطر داشته باش وقتی شرایط خوب است دوستان تو را می‌شناسند و هنگامی که اوضاع ناچور می‌شود این تو هستی که دوستان واقعی‌ات را می‌شناسی.

### ۵) شرایط هرگز بهتر نمی‌شود

هیچ انسانی در دنیا وجود ندارد که بدون هرگونه اشتباهی با همه مسائل زندگى روبرو شود. املاً شیوه‌ی آفرینش ما این گونه نیست. در عوض انسان برای صلابت، تاراحتی، آزار، خطا و زمین‌خوردن ساخته شده است. این‌ها همه بخشی از



زندگی هستند. روبرویی با مشکلات، آموختن، دگرش و حل آن مشکلات در گذر زمان این‌ها چیزهایی هستند که سرانجام آن چه باید باشیم را از ما می‌سازند. وقتی خودت را در تنهایی محبوس می‌بینی و نمی‌توانی خودت را از ظلمت‌ها کتی به خاطر داشته باش که آن ظلمت همانند مکانی است که بال‌های گرم ابریشم در آن رشد می‌کند و پروانه می‌شود. امروز روز خوبی نیست این به این معنی نیست که فردا نمی‌تواند بهترین روز زندگیت باشد فقط باید بخواهی تا به آن برسی.

### ۶) شکست بد است

گاهی باید بارها شکست بخوری تا سرانجام پیروز شوی. مهم نیست چند بار اشتباه کرده‌ای یا چقدر آرام به جلو می‌روی تو از تمام کسانی که تلاش نمی‌کنند جلوتر هستی. وقتی شکست می‌خوری آن چنان درگیر آن نشو که فرصت‌های بعدی را هم از دست بدهی. ایده‌هایی که به کار نمی‌آیند سنگریزه‌هایی هستند در مسیر ایده‌ای که به بار خواهد نشست و به خاطر داشته باش شکست زمین‌خوردن نیست شکست یعنی زمین‌نشتن درحالی‌که می‌توانی بلند شوی و

ادامه دهی. همیشه سریع بلند شو و به راحت ادامه بده!

### ۷) اتفاقات خوب بدون هیچ تلاشی رخ خواهند داد!

همانی هستیم که انتخاب می‌کنیم باشیم! قرار نیست کسی ما را نجات دهد. خودت ناجی خودت باش. قرار نیست چیزی به ما بدهند. باید بیرون بروی و آن را بدست آوری. هیچ کس جز خودت نمی‌داند چه می‌خواهی و اگر به دستش نیآوری هیچ کس به اندازه‌ی خودت شرمگین نمی‌شود. کلید خوشبختی را در جیب دیگران نگذار و منتظر نباش دیگران زندگى رؤیایت را بسازند. معمار و نگهدار شادکامیت باش. هرچه بیشتر در مقابل گذشته و حال مسئول باشی به همان اندازه قادر خواهی بود آینده‌ی دلخواهت را بسازی.

### ۸) گذشته ام ۱۰۰ درصد گناه بر آینده‌ام است.

همه‌ی ما در برهه‌هایی از زندگى اشتباهاتی کرده‌ایم گاهی به دیگران اجازه می‌دهیم از ما سوء استفاده کنند یعنی پذیرفته‌ایم که بی‌ارزش باشیم. سنگتورش دیگران شده‌ایم از ما عبور کرده‌اند و به راحتی فراموش شده‌ایم. ولی نباید از هیچ لحظه‌ی آن پشیمان یا شرمگین باشیم. زیرا از هر یک از انتخاب‌های غلطمان نکته‌ای آموخته‌ایم. یاد گرفته‌ایم که به چه کسانی اعتماد کنیم و از چه کسانی روی گردان باشیم. معنای دوستی را آموخته‌ایم. بدایم با دروغ‌گوها چگونه رفتار کنیم! و با دوستان مخلص چگونه کنار بیاییم. می‌دانیم چگونه خودمان باشیم می‌دانیم چگونه از افراد بزرگ و اتفاقات نیک در زندگیمان استقبال کنیم. اگرچه چیزهایی هستند که هرگز در نمی‌یابیم. اکنون برای دفعه بعد و آن چه در آینده رخ خواهد داد آماده‌تر هستیم.

### ۹) نیازی به ملاقات با افراد جدید نیست

شاید این تفکر آزار دهنده باشد اما نمی‌توانیم تا ابد همه‌ی دوستانمان را حفظ کنیم. افراد و همچنین اولویت‌های ما دگرش می‌یابند. برخی ارتباطات رنگ می‌بازند و برخی جان می‌گیرند و رشد می‌کنند. به استقبال ارتباطات جدید برو و بگذار افراد قدیمی که دیگر به کارت نمی‌آیند دورتر و دورتر شوند. به فضیلت‌ها اعتماد کن. با آغوش باز به آدم‌های جدید در زندگیت خوشامد بگو و بدان با این کار به قلمروهای جدید و ناشناخته‌ای می‌گازری! بیاموز! برای مقابله با چالش‌های پیش رو آماده باش و آماده باش روزی کسی را ملاقات کنی که زندگى‌ات را برای همیشه تغییر خواهد داد.

### ۱۰) بدون رفتن‌گام نمی‌توانیم به زندگى ادامه دهیم

اگر کسی وارد زندگیت شد و حضورش اثرات مثبتی داشت ولی به علنی در کارت نماد بیش از حد عجز و لایه‌نگن! خوشحال و شکرگزار باش که برای مدتی مسیر زندگیتان در هم گره خورده است و از حضورش لذت برده‌ای حتی اگر این مدت کوتاه بوده است. زندگى یعنی دگرش. مردم می‌آیند و می‌روند برخی بازمی‌گردند و برخی نه! و باز هم همه چیز آرام و عادی است. چون یک نفر بازگشته است دلیلی ندارد که





آنچه داری با دیگران تقسیم کنی. تو آماده ای! فقط شروع کن!

**۱۲) هنوز وقت هست**

در پایان از انجام آن چه انجام داده ای به اندازه ای آن چه انجام نداده ای اظهار ندامت نکن. به این خطوط اعتماد کن. به عقب برگرد و بگو "ببخشید من انجامش ندادم!" نه "می گفتم... همیشه بگو" چه خوب... نه "اگر...". چه بهتر که عمری داشته باشی سراسر خطا و از هر خطا تجربه و درسی گرفته باشی تا اینکه قلبی داشته باشی پر از ندامت و خالی از رویاهای زیبا!



بقیه افرادی که در کنارت هستند را فراموش کنی و نبینی. قدر آن چه داری را بدان و به خاطراتت لبخند بزن.

**۱۱) آماده نیستی! هنوز به اندازه ای کافی خوب نیستی**

وقتی فرصتی به انسان رو می کند بدان که هیچ کس ۱۰۰ درصد آماده ی بهره برداری از آن نیست. زیرا بیشتر فرصت ها در زندگی، ما را به رشد و نمو در فضاهایی غیر از راحتی و آرامش وامیدارند و این یعنی در زمان روبرویی با آن فرصت آرامشی وجود ندارد. خودت را سرزنش نکن همه چیز در آینده درست خواهد شد. به استقبال این رشد و تعالی برو! اینکه در آینده بهتر می شوی به این معنی نیست که الان خوب نیستی این یعنی اینکه در آینده پیشرفت خواهی کرد. خودت را عاشقانه دوست خواهی داشت و به زندگی خواهی پرداخت. باید قلبت را مداوا کنی ذهنت را بازنور و بازنور کنی و

هدی مفیدی ■ کارشناس پرستاری



## شیر مادر و اهمیت آن

- فواید شیردهی برای مادر**
۱. عدم نیاز به تهیه شیشه و شیر خشک
  ۲. لرزان و در دسترس بودن
  ۳. مادران شیرده راحت تر به وزن مطلوب می رسند
  ۴. افزایش ارتباط و دلبستگی بین مادر و کودک
  ۵. به تأخیر افتادن عادت ماهیانه و تخمک گذاری مادر با تغذیه انحصاری و مکرر شیرخوار با شیرمادر در شب و روز
  ۶. کاهش سرطان پستان و تخمدان
  ۷. احساس آرامش در مادر
  ۸. جمع شدن و بازگشت سریعتر رحم به اندازه طبیعی و کاهش خونریزی بعد از زایمان
  ۹. کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی لگن

۶. مشکلات دندانهای ناشی از سرشیشه و تغذیه مصنوعی
۷. سوختگی ناحیه تناسلی به سبب نوع مدفوع
- نوزادانی که شیرمادر می خورند کمتر در معرض خطر موارد زیر قرار می گیرند:
۱. مشکلات گوارشی مثل یبوست و اسهال
  ۲. چاقی و اضافه وزن
  ۳. افزایش فشارخون ( به دلیل متابولیسم بهتر گلسترول )
  ۴. عدم بروز افزایش کلسیول در بزرگسالی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی )
  ۴. پوسیدگی های دندانهای
  ۵. افزایش ظرفیت هوشی کودک و نقش آن در آینده تحصیلی

شیر مادر کامل ترین و بهترین منبع تغذیه برای ۶ ماه اول زندگی نوزاد می باشد. شیر مادر حاوی مقادیر متناسبی از گروبییدرات ، پروتئین و چربی است و همچنین آنزیم های گوارشی ، مواد معدنی ، ویتامین ها و هورمون های مورد نیاز شیرخوار را تامین می کند . شیرمادر دارای آنتی بادی های با ارزش مادر ( به ویژه IGA ) می باشد که می تواند کودک را به طریق غیر فعال در مقابل عفونت ملوم نماید . گلسترول شیرمادر حاوی فاکتور رشد مخاطی است که می تواند در بلوغ سلول های اپیتلیال مخاط روده و جلوگیری از تکثیر باکتری و ویروس نقش اساسی داشته باشد.

در رابطه مواد چرب (لیپیدها) شیرمادر از ۸۰ درصد تری گلیسرید ساخته شده و گلسترول بیشتری دارد و به این ترتیب برای عملکرد بدن نوزاد بسیار مفید است .

علاوه بر این شیرمادر ۴ برابر بیشتر از شیر گاو اسید لینولئیک دارد . این اسید برای ساختن سلول های مغز ضروری است کارشناسان تغذیه توافق دارند که تغذیه با شیرمادر برای مدتی هر چند کوتاه برای مادر و نوزاد مفید می باشد . نوزادانی که شیرمادر می خورند کمتر به بیماری های زیر مبتلا می شوند:

۱. عفونت های گوش
۲. عفونت های دستگاه گوارش ( اسهال )
۳. کاهش سطح آهن خون ( آتمی فقر آهن )
۴. بیماری های پوستی ( اگزماهای دوران کودکی )
۵. مشکلات اگزما ( اگزماهای دوران کودکی )





## روز جهانی ماما

از عفونت ها و ناتوانایی هایی که به خاطر پیشگیری از مادر شدن به وجود می آیند رنج می برند. کنفدراسیون بین المللی مامایی همراه با نمایندگان سازمان ملل و سازمان بهداشت جهانی و همراه با تعداد وسیعی از دیگر شرکای بین المللی متحد می شود تا مرگ و میر و امراض ناشی از زایمان مادران را از دسترسی به مراقبت های لازم مامایی در سراسر جهان نشان دهد به خصوص در کشورهای در حال توسعه که ۹۰ درصد از مرگ و میرهای ناشی از زایمان در آن ها اتفاق می افتد. در این میان نقش ماما بسیار پر رنگ تر از سایر افراد است. زایشگاه بیمارستان بنت الهدی با قدمتی بیشتر از ۵۰ سال، یکی از قدیمی ترین و شناخته شده ترین مراکز مراقبت مامایی در مشهد می باشد که در حال حاضر با همکاری بهترین جراحان متخصص زنان و برجسته ترین کارشناسان مامایی مشغول ارائه خدمت به مادران و نوزادان گرمی هستند با نگاهی اجمالی به آمار بیشتر از ۵۰۰ زایمان در هر ماه در زایشگاه بنت الهدی، می توان به حساسیت و ارزش نقش ماما در ارائه خدمات به روز و دقیق و در اسرع وقت به مادران گرمی پی برد. موفقیت و سلامتی همکاران ماما را آرزو مندیم.

خصوص ایفا می کند. براساس استانداردهای بین المللی، باید براساس هر ۱۰۰۰ تولد ۳۰ تا ۵۰ ماما در سیستم وجود داشته باشد. با وجود این که در کشور یا خیل عظیم ماماها بیکار مواجه هستیم اما به ازای هر ۱۰۰۰ تولد تنها ۱۲ ماما وجود دارد که این مساله نشان می دهد هنوز از خیل عظیم نیروهای جوان با استعداد به دلیل شناخت نداشتن از جایگاه واقعی آن استفاده بهینه نشده است. تاریخچه مامایی در ایران

قدمت رشته مامایی در ایران به شکل آموزش عالی پس از تحصیلات دبیرستان، به ۸۰ سال قبل بر می گردد. اولین آموزشگاه مامایی به نام مدرسه فایگنی با ۱۰ نفر شاگرد در سال ۱۲۹۸ در بیمارستان پائون شهر تهران تاسیس شد. پس از گذشت ۱۰ سال، اولین آموزشگاه عالی مامایی در سال ۱۳۰۸ و با اعطای مدرک معادل لیسانس به عنوان یکی از شعب مدرسه طب آغاز به کار کرد. چند سال بعد در سال ۱۳۱۹ بیمارستان زنان به دانشکده پزشکی ملحق شد و بطور رسمی اقدام به تربیت ماما نمود.

### اهمیت و نقش ماما

هر سال ۲۴۰۰۰۰ زن در دنیا می میرند و میلیون ها نفر

پنجم ماه می مصادف با ۱۵ اردیبهشت روز جهانی ماما نامگذاری شده است برای اولین بار در سال ۱۹۸۰ این روز به عنوان روز جهانی ماما پیشنهاد و سپس از سال ۱۹۹۲ به صورت رسمی اعلام شد.

### روز ماما، بر پرسنل صبور و پر تلاش

### زایشگاه بیمارستان بنت الهدی مبارک باد.

هدف از بزرگداشت روز جهانی ماما افزایش آگاهی و تبادل اطلاعات ما بین ایشان در راستای سلامتی مادر و نوزاد است. در دنیای روزگانه ۱۶۰۰ زن در اثر عوارض بارداری و زایمان جان خود را از دست می دهند و بیش از ۹۹ درصد این مرگ ها در کشورهای در حال توسعه اتفاق می افتد. بیشترین علت مرگ مادران (حدود ۶۰ تا ۸۰ درصد) به علت خونریزی، زایمان سخت، فشارخون بالا، عفونت و عوارض سقطهای غیر بهداشتی است و بسیاری از این مرگ ها قابل پیشگیری است. با مرگ مادر، خانواده عضو اصلی خود را برای مدیریت و مراقبت کودکان از دست می دهد و سرانجام بقا و آموزش کودکان نامعلوم می شود. لذا پیشگیری از مرگ مادران یکی از اهداف مهم کشورها است.

با برنامه ریزی دقیق و انجام مراقبت های لازم در این دوران می توان به این هدف دست یافت و ماما به عنوان عضو اصلی در مراقبت از مادر نقش مهمی در این

زایشگاه بیمارستان بنت الهدی با قدمتی بیشتر از ۵۰ سال، یکی از قدیمی ترین و موفق ترین مراکز مراقبت مامایی در مشهد می باشد.





## ارزیابی کارایی تیروئید

آیا خلق تان افسرده شده است؟ ( زیاد احساس افسردگی می کنید؟)  
 آیا ریزش مو پیدا کرده اید؟  
 آیا پوستتان خشک به نظر می رسد؟  
 آیا صبح که از خواب بیدار می شوید هنوز خسته به نظر می رسد؟  
 آیا عصرها دچار خستگی هستید؟ (خستگی عصرگاهی دارید)  
 آیا تاکنون مشکل نازایی و سقط داشته اید؟  
 آیا دچار عفونتهای مکرر می شوید؟  
 آیا دچار دردهای عضلانی می شوید؟  
 آیا دارای دردهای مفصلی هستید؟  
 آیا بیشتر از حد معمول می خوابید؟  
 آیا به تازگی افزایش وزن زیاد داشته اید؟  
 آیا به سختی وزن کم می کنید یا برای کم کردن وزن مشکل دارید؟  
 آیا اخیراً دیگران به زیاد خوابیدن شما ایراد می گیرند؟  
 آیا تون صداپتان ضخیم تر شده است ؟  
 آیا از اینکه لباسهایتان مدتی است برایتان تنگ شده است ، ناراحتید ؟

اگر می خواهید از وضعیت کارکرد تیروئید در خودتان مطلع شوید به این سوالات پاسخ دهید .  
 یا احساس خستگی می کنید؟  
 آیا کفسترویل شما بالا رفته است؟  
 آیا دستها و پاهای شما سرد شده است ؟  
 آیا در تمرکز کردن دچار مشکل شده اید؟  
 آیا در نگهداری خاطرات کوتاه مدت دچار مشکل هستید؟



نتیجه :  
 اگر کمتر از ۵ جواب شما " آری " است ، شما کم کاری تیروئید ندارید .  
 بین ۵ تا ۸ جواب صحیح ، مشکوک به کم کاری تیروئید هستید . به پزشک مراجعه کنید .  
 بیشتر از ۸ جواب مثبت ، شما حتما کم کاری تیروئید دارید . مصرف دارو برایتان الزامی است و باید تحت نظر پزشک متخصص باشید .



## زایمان بدون درد چیست؟

و مزایای آن شامل استفاده آسان و تحت کنترل بیمار ، اثر کوتاه مدت در بدن و وجود اکسیژن مقید برای جنین .



به غیر دارویی؛ شامل ماساژ درمانی ، گرما و سرما درمانی، موسیقی درمانی و آوا درمانی تغییر وضعیت دانه مدلوم به بدن زانو ، تحریک الکتریکی پوست ، زایمان در آب ، روش طب سوزنی ، هیپنوتیزم ، دعا ، انرژی درمانی مزایا و معایب :  
 یکی از مزایای زایمان بدون درد کاهش تقاضای سزارین های غیر ضروری است . در حال حاضر خاتم ها برای قرار از درد زایمان از پزشک خود تقاضای ختم بارداری به روش سزارین را دارند . علاوه بر این در حاملگی های پر خطر مثل مادر مبتلا به بیماری قلبی و مسمومیت و فشارخون حاملگی می توان با حذف درد تاثیر کمی بر سیستم قلبی عروقی مادر فراهم کرد . روش اسپهانتال ؛ عارضه احتمالی به ندرت سردرد گذرایی است که با مصرف مایعات فراوان ( روزانه ۱۰ الی ۱۲ لیوان ) برطرف می شود که مایعات سیاه نظیر چای ، قهوه ، نوشابه سیاه ارجح هستند و در صورت لزوم دارویی که توسط پزشک بیهوشی تجویز می شود که در طی دو الی چهار روز پس از زایمان برطرف می گردد .  
 روش استنشاقی ؛ با ایجاد خواب آلودگی بر روی جنین و مادر ، بی دردی کامل می دهد - تهوع - سرگیجه خفیف و خشکی دهان از عوارض آن می باشد .

قطعاً یکی از جذاب ترین و مهیج ترین تجربه های زندگی هر خانمی زایمان اوست . تجربه ای که به دردناک بودن معروف است اما می توان آن را طوری تسهیل کرد که در عین حال که بدون درد است ، فرد مجبور نشود تن به تیغ سزارین و عوارض بیهوشی عمومی بسیار ، امروزه در اروپا حدود ۸۰ درصد در آمریکا ۵۰ درصد زنان درخواست بی دردی حین زایمان طبیعی را دارند . اما در ایران چون خاتم ها از این موضوع بی اطلاع هستند رو به سزارین می آورند .  
 درد زایمان دشمن مادر نیست بلکه دوست اوست . چرا که موجب ترشح هورمون هایی در بدن می شود که مادر را هم از نظر عاطفی و هم اعتماد به نفس و قوت آماده می سازد . باید در ملی کلاس های دوران بارداری به قدری اعتماد به نفس مادران را قوی کرد که بتواند بر دردهایش مسلط باشد . همچنین می توان با آموزش گروه های ماهایی و با استفاده از روش های کمکی - زایمان خوشایندی را برای مادران جوان فراهم نمود .  
 انواع زایمان بدون درد  
 (الف) دارویی : شامل اسپهانتال ، اپیدورال ، استنشاقی ، (نتونوکس) ، داروهای وریدی



## گیاهان انرژی زا

### تذکرات

- اگر دچار خستگی و کمبود توان و انرژی شدید هستید، به خاطر داشته باشید که این علامت یک اختلال در بدن است، نه خود اختلال، لذا قبل از درمان، باید با یک پزشک مشورت کنید تا علت دقیق کمبود انرژی خود را دریابید.
- داروهای گیاهی می توانند میزان انرژی و توان بدن شما را افزایش دهند، ولی این نوع درمان ها هنگامی که سلامت و زندگی شخص را به خطر می اندازند، نباید استفاده شوند. اگر دچار سرگیجه، سرگرد، عدم هوشیاری، درد قفسه سینه و هذیان گویی شدید، فوراً با یک پزشک تماس بگیرید و با به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه کنید.
- بیماران قلبی، افراد مبتلا به فشار خون بالا و اکت ناگهانی، قند خون نباید از گیاه دارویی جنسینگ استفاده کنند، زیرا وضعیت بیماری آنها را بدتر می کند.

۲- گیاه دارویی جینگو بیلوبا (ginkgo biloba) جریان خون را به سمت مغز افزایش می دهد. همچنین میزان افسردگی را کم می کند.



۳- گیاه دارویی جنسینگ (ginseng) با تقویت سیستم ایمنی بدن و دفع عفونت ها و بیماری ها، باعث افزایش انرژی بدن می شود. پس سعی کنید هر روز مقداری از آن استفاده کنید.



یک روش مقبول برای افزایش انرژی طبیعی بدن، استفاده از گیاهان دارویی است که بیشتر برای مصارف پزشکی و آشپزی، پرورش داده می شوند. آنها باعث حفظ گردش خون در بدن و عملکرد صحیح مغز می شوند. گیاهان دارویی مشخص مانند جنسینگ و جینگو بیلوبا در افزایش انرژی بدن موثرند.

۱- فلفل قرمز تند، باعث بهبود گردش خون در بدن می شود. همچنین تاثیر سایر گیاهان دارویی را در تقویت دستگاه گردش خون، افزایش می دهد. فلفل قرمز، به میزان انرژی بدن را سریع تر افزایش می دهد.



## خواص روغن گل سرخ

### تقویت کننده پوست

روغن گل رز برای اولین بار در قرن دهم تقطیر شد. امروزه نیز به طور عمده عصاره گل رز در این کشور تولید می شود که برای تهیه مقدار کمی از آن به تعداد زیادی برگ گل رز نیاز است. از روغن رز به صورت غلیظ و مخلوط شده با روغن های دیگری مانند بادام، هسته انگور و... استفاده می شود.

این روغن به صورت موضعی نیز استفاده می شود. استنشاق بخار آن، احساس خوشحالی و امید در فرد به وجود می آورد. تقویت کننده ریشه مو و پوست است. رگ های خونی کوچک را منقبض می کند و برای متوقف کردن جریان خون، روی زخم ها یا بریدگی ها مالیده می شود.

• لکه های مربوط به جوش، آکنه و زخم ها را کم رنگ می کند.  
• کمپرس با آب سرد یا ولرم حاوی روغن گل رز، دردهای مزمن از جمله گرفتگی عضله به علت قاعدگی یا سردرد را تسکین می دهد.  
سایر خواص

این روغن باعث تولید منظم هورمون های بدن می شود و آنها را متعادل نگه می دارد. از بهترین روغن ها برای افزایش ترشحندگی پوست و جوانی است. همچنین ایجاد احساس خستگی نموده و به درمان سردرد کمک می کند. و در درمان آسم، کولریکس و سایر بیماری های تنفسی و برخی عفونت های خونی و دیگر نیز موثر است.



می کند، التهابات جسمی را کاهش می دهد و باعث عملکرد بهتر بدن و جلوگیری از ایجاد عفونت در بدن می شود.

### بهبود عملکرد کبد

سلامت کبد باعث بهبود عملکرد آن می شود. روغن گل رز، کبد را قوی و سالم نگه می دارد و باعث عملکرد صحیح آن می شود و از عفونی شدن آن نیز جلوگیری می کند.

### شد تب

بیمارانی که دچار تب بالا هستند، با این روغن می توانند از شر این وضعیت خلاص شوند. روغن گل رز باعث کاهش التهابات و تب می شود.

### نشام آور

روغن رز باعث افزایش و تقویت حس خود دوستی، اعتماد به نفس، امید و قدرت روحی روانی می شود و با افسردگی مقابله می کند. افرادی که از افسردگی رنج می برند، بهتر است از این روغن استفاده کنند. این روغن به زندگی شما امید می دهد. به همین دلیل از آن در رایحه درمانی زیاد استفاده می شود تا افکار کننده افکار مثبت و احساسات خوشایند باشد.

### شد پیوست

در هیچ جای دنیا هیچ دارویی موثرتر از روغن گل رز برای رفع پیوست نیست. این روغن بدون آنکه عوارض و خطرانی به دنبال داشته باشد، روی روده ها اثر می گذارد.

### آرام بخش

روغن گل رز مثل دارویی بسیار قوی اعصاب را آرام می کند و باعث افزایش توان برای روبرویی با شوک های ناگهانی می شود. همچنین اختلالات ناشی از افزایش سن را کاهش می دهد.

خواص بی شمار روغن گل سرخ به خاطر اجزای موجود در آن است. این خواص شامل خاصیت نشاط آوری، ضد تب، ضد عفونت، ضد اسپاسم، ضد ویروس، سهولت صفرا، ضد پیوست و... است. بی شک گل رز از زیباترین گل ها در دنیاست و تا به امروز قصه ها و حکایت های زیادی راجع به این گل شنیده اید. حتماً کسی که هیچ اطلاعی از خواص آن نداشته باشد، باز هم از زیبایی آن لذت می برد. روغن گل رز از بخار دادن گلبرگ های تازه گل رز به دست می آید که حاوی ترکیبات بسیاری مثل سیترونلول، سیترال، کارون، استات سیترونیل، اتانول، فاریسول، متیل ژنول، ترول، نونلول و... است.

از تأثیرات عاطفی و روانی این گل تقریباً همه ما با خبریم، پس اجازه دهید از خواص پزشکی روغن گل سرخ بگوییم.

تقویت کننده بدن و قوای جنسی روغن گل رز باعث تقویت لته ها، ریشه موها، پوست، عضلات، روده ها، رگ های خونی، جلوگیری از ریزش موها، جلوگیری از بین رفتن دندان ها و موارد بسیار دیگر می شود و علاوه بر تمام این موارد قوای جنسی را نیز تقویت می کند.

### ضد اسپاسم

روغن گل سرخ به طرز معجزه آسایی گرفتگی سیستم تنفسی، روده ها و سایر اعضای بدن را کاهش می دهد. در ضمن برای درمان کشیدگی عضلانی و درد شکم نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

### لشنتها آور

روغن گل رز علاوه بر خواص بالا، لشته آور نیز می باشد. شکم را روان



## لیزر و کاربرد آن در بیماری های پوستی و زیبایی پوست

ب) برای درمان خال ها و لکه های تیره پوستی ( ماه گرفتگی آبی، قهوه ای ) ، خالکوبی ها ( آبی، سیاه، گاهی قرمز ) از انواع این لیزرها می توان استفاده کرد.

ج) برای درمان موهای زائد و ناخواسته از لیزرهای IPL ( Ellipse ) ( Ndyag ) ( elitic ) ( Apogee ) می توان استفاده کرد.

د) برای کاهش چین و چروک و فرو رفتگی های جای زخم آکنه و سایر بیماری ها می توان از لیزرهای الفیرم و CO<sub>2</sub> فرکشنال استفاده کرد.

لیزر CO<sub>2</sub> فرکشنال پوست را عمیق تر می تراشد در کاهش چین و چروک موثر است ولی عوارض آن شایع تر است. لذا برای کاهش عوارض ناخواسته الفیرم مناسب تر است.

### عوارض لیزر

عوارض لیزر بسیار نادر هستند. گاهی قرمزی، ایجاد شدن دلمه و تغییر رنگ های مختصر که غالباً به سرعت از بین می رود برای کاستن این عوارض بهتر است دو تا چند هفته قبل از لیزر تا چند هفته بعد از آن از قرار گرفتن در معرض نور شدید آفتاب پرهیز کرد و در تمام مدت از کرم های ضد آفتاب استفاده شود.

توصیه متخصصین پوست به افرادی که قصد لیزر دارند این است که تشخیص و استفاده از لیزر توسط افراد متخصص صورت گیرد و متناسب با آن از روش درمانی خاص و درست استفاده شود.

با انتخاب لیزر مناسب و با دانستن ویژگی های یافت مورد نظر می توان ضایعه مورد نظر را تخریب کرد. در حالیکه کم ترین صدمه ممکن به ساختمان های مجاور آن وارد شود. بطور مثال لیزری که طول موج حدود ۵۸۵ نانومتر می باشد بیشتر روی ساختمان های عروقی اثر می کند. لذا در مورد عروق واریسی پوست ضایعات همانزبومی و خال های عروقی بکار می رود.

### کاربرد لیزر در بیماری های پوستی و زیبایی

بطور کلی کاربرد های لیزر را به شکل زیر می توان دسته بندی کرد:

۱- درمان ضایعات و خال های عروقی که معمولاً رنگ این ضایعات قرمز روشن یا تیره می باشد.

۲- درمان انواع ضایعات رنگی و رنگدانه ای پوست ، شامل خال های رنگی پوست و خالکوبی ها می شود.

۳- درمان و کاهش موهای زائد و ناخواسته بدن

۴- کاهش چین و چروک، فرورفتگی ها جای زخم های ناشی از بعضی بیماری های پوستی از قبیل آکنه

۵- درمان بعضی از انواع بیماری های پوستی از قبیل زگیل ، جای زخم برجسته و خارش دار ( کلویید ) ،

ترک های پوستی ناشی از حاملگی و چاقی و ترمیم زخم

۶- گاهی نیز از لیزر به عنوان وسیله ای برای برش یافت می توان استفاده کرد.

مشابه کاری که تیغ جراحی انجام می دهد با این تفاوت که خونریزی کمتری ایجاد می کند.

### انواع دستگاه های لیزر و کاربرد آنها

الف) برای درمان ضایعات عروقی که شامل رگ های واریسی پوست ( در صورت، اندام های بدن ) لکه های قرمز عروقی و خال های عروقی می باشد.

لیزر یک نوع نور برانگیخته شده و پرتوزی است که در شرایط عادی در طبیعت دیده نمی شود ، ولی با تکنولوژی و وسایل خاص می توان آن را ایجاد کرد . لیزر با نور معمولی تفاوت هایی دارد که این ویژگی ها باعث توانایی ها و کاربرد های خاص لیزر می شود نور معمولی مرکب از چندین انرژی نورانی مرئی و نامرئی است که اشعه ماوراء بنفش با کمترین طول موج ها تا اشعه ماون قرمز با بیشترین طول موج ها را در برمی گیرد. اما لیزر تنها از یک نوع انرژی نورانی با طول موج مشخص ساخته شده است. لذا به آن نور ( تک رنگ ) هم می گویند. تفاوت دیگر لیزر با نور معمولی انرژی آن می باشد که گاهی حتی چند هزار برابر نور معمولی می تواند انرژی داشته باشد. بالاخره ویژگی سوم لیزر دقت و پایبند بودن خاصیت انتشار نور لیزر است.

کاربرد لیزر در پزشکی و از جمله بیماری های پوستی از حدود ۴۰ سال پیش بصورت تحقیقاتی شروع شده و با آمدن دستگاه های جدیدتر که موثرتر و کم عارضه تر هستند جایگاه ویژه و وسیعی در درمان بیماری ها پیدا کرده است.

مکانیسم انرژی لیزر جذب انرژی نورانی توسط مولکول های بافتی است. همانطور که در اثر تابش نور خورشید اشیاء به تدریج گرم می شوند ، تابش لیزر نیز باعث گرم شدن و داغ شدن و نهایتاً تخریب بعضی مولکول های حساس بافتی می شود. از آنجایی که لیزر تک طول موج می باشد، فقط باعث داغ شدن و تخریب ساختمان های خاصی می شود. در حالیکه افزایش حرارت در ساختمان های مجاور که حساس نیستند زیاد قابل توجه نمی باشد. لذا





## چند کلمه حرف حساب

- راحت طلبی دشمن شماره یک شهامت و اعتماد به نفس است.
- هیچ راه میانبری وجود ندارد برای رسیدن به موفقیتی بزرگ باید نسبت به قبل کارتان را زودتر شروع کنید کمی بیشتر کار کنید و کمی دیرتر دست کار بکشید.
- در مورد مردم به خاطر بستگانشان قضاوت نکن.
- از هر فرصتی که باعث می شود در کارتان پیشرفت کنید حداکثر استفاده را بکن.
- آرام صحبت کن اما در فکر کردن سریع باش.
- با کسی معاشرت کن که دیدش وسیع تر از تو باشد.
- در مقابل خطای دیگران گذشت کن همانطور که از عیوب خودت چشم پوشی می کنی.
- هرگز موفقیت را پیش از موقع عیان نکن.
- پادشاه وقت را که صرف فرزندانان می کنی به هنر نرفته.
- در مصاحبه و گفتگوی شفاهی در هر موردی که باشد لباس رسمی بپوش.
- راحتی و خوشبختی را با هم اشتباه نگیر.
- پادشاه باشد هر چه بیشتر بدانی کمتر خواهی ترسید.
- به مردمی که شغل دشواری دارند بیشتر احترام بگذار.
- هیچ وقت در تعطیلات آخر هفته به فکر بدی هایت نباش.
- تا آخر ماجرا را نشینده ای نظر منطقی ند.
- وقتی به شدت عصبانی هستی دستت را در جیبت بگذار.

کوش تر است ، بازنده همیشه گرفتار شراپهلی است که خودش درست کرده . برنده از میان مشکلات می گذرد ، بازنده به دور مشکلات می گردد . هدف انسان می تواند دایره باشد خط راست انتخاب با خودتان است که به دور خود بچرخید و یا بی نهایت ادامه دهید .

- شجاعت فقدان و نبود ترس نیست ، کنترل و تسلط بر ترس است .

- مردم عادی امید و آرزو دارند ، افراد منگی به نفس هدف و برنامه .

- بهترین راه پیش بینی آینده ساختن آن است .

- پشتکار یعنی داشتن انضباط فردی در انجام کارها .

- زندگی شما بازناب افکارتان است ، اگر افکارتان را تغییر دهید زندگیتان متحول می شود .



## هیچگاه از عشق ورزیدن دست نکش

هندویی تقریبی را دید که در آب برای نجات خودش دست و پا می زند. هندو به قصد کمک دستش را به طرف عقرب دراز می کرد اما عقرب تلاشی نکرد تا نیشش برزند با این وجود مرد هنوز تلاش می کرد تا عقرب را از آب بیرون بیاورد اما عقرب دوباره سعی کرد تا او را نیش بزند مردی در آن نزدیکی به او گفت:

چرا از نجات تقریبی که مدام نیش می زند دست نمی کنی؟ هندو گفت عقرب به اقتضای طبیعتش نیش می زند ولی طبیعت من عشق ورزیدن است. چرا باید از طبیعت خود که عشق ورزیدن است فقط به علت اینکه طبع عقرب نیش زدن است دست بکشم. (هیچگاه از عشق ورزیدن دست نکش حتی اگر اطرافیات نیش بزنند.)

## تفاوت برنده و بازنده

برنده اگر اشتباه کند می پذیرد ، ولی بازنده می گوید تفسیر من نبود . برنده موفقیت خود را حاصل خوش اقبال می داند ولی بازنده به بد اقبال نسبت می دهد . برنده از بازنده سخت

## بدون شرح

یادم باشد! هر آشغال و پلاستیکی که من زمین می اندازم قیامت یک نفر را خم می کنند!



یکی بالا رفتن

از بعضی پله ها

بلند  
تالوان

تلا...

اگر به قابلیت خود در گرفتن تصمیمات متحول کننده زندگی، نشان دادن شجاعت یا دفاع کردن از خود دچار تردید هستید، به یاد داشته باشید:

اگر برنده ای با پاهای سالم برای مدتی طولانی در قفس حبس بماند، نسبت به قابلیت پرواز خود دچار تردید خواهد شد.





البته که وقتتون خوبه ، می تونید بنده بیمارستان های شعولن .

بفش های اهرز اتسی هم باید ظرفیت بالا داشته باشند.

به جان فلد کشمگل و فرما متصرف کنده



آقا این به در گوشتی  
لوی اناق من منطوب...

دو طرف هستن ما  
بست سرین

فکل درمان جاین است که به محدودمان و بیماران کمک می کنند البته این کمک به شرایط مالی و اقتصادی بیمار بیفکلی داره .



صوبع اناق شعولن وو  
آمانه گویم و مویش  
لو زارسی داریم



ولی بیمارستان های هم هستند که با تکنولوژی های جدیدتر  
فیگال بیمار به راحت می کنن

یکمیری از بیمارستان ها هنوز با تجهیزات قدیم کار می کنن .



میس دهان من ، ما صلی دهان بیمارستانها  
بسیج کما چکر و گوشگور ، هوشی بو  
مهلوس گیم ، ما اینده گیسول مهوشی داریم



پنج و شیش  
صفت...

## سال روز ولادت حضرت امیرالمومنین (روز پدر)



در شب ولادت حضرت علی (علیه السلام) زمین ترقق نور و معنویت بود و از آسمان تیز باران فضل و رحمت می‌بارید. ابوطالب که از شادی در پوست خود نمی‌گنجید، فریاد می‌زد: «ای مردم! دوست خدا در خانه خدا متولد شد.» رسول اکرم (صلی الله علیه وآله) نیز در این رابطه فرمودند: به دنیا آمدن حضرت علی (علیه السلام) همانند تولد حضرت مسیح (علیه السلام) مهم و معجزه آساست و خداوند علی (علیه السلام) را از نور من آفرید و ما هر دو از یک نور هستیم.» آری تولد حضرت مسیح (علیه السلام) معجزه‌های بزرگ بود و حضرت مریم در آن هنگام از خانه خدا (بیت المقدس) خارج شد ولی قاطعه بنت اسد(س) به درون خانه خدا فرا خوانده شد و مهمان مانده‌های آسمانی گشت تا زیباترین تولد تاریخ بشریت، به نام مبارک حضرت علی (علیه السلام) ثبت شود.

## زیباترین نام

نام حضرت علی (علیه السلام) نیز از زیباترین نام‌ها است. زیرا که از سوی خداوند متعال انتخاب شده است. هنگامی که ابوطالب برای دپشن فرزند تازه به دنیا آمد، وارد خانه کعبه شدند، این چنین فرمودند: «ای پروردگارا! از اسرار غیبی خود ما را آگاه کن و نامی برای این کودک انتخاب فرما.» در این هنگام آواز سروشی را شنید که می‌گوید: «به راستی که نامش از والایی، علی نهادیم و این علی از نام خداوند اعلی گرفته شده است.»

## زیباترین تربیت

حضرت علی (علیه السلام) در دامان پر مهر رسول خدا (صلی الله علیه وآله) پرورش یافتند و معارف الهی را جرعه جرعه از سرچشمه وحی نوشیدند. ایشان در عالی‌ترین مکتب تربیتی رشد کرده، به درجات بالای اخلاقی و معنوی رسیدند و خود به زیباترین الگوی تربیت و اخلاق تبدیل شدند. زیبایی تربیت رسول الله، بعدها در رفتار، کردار و گفتار حضرت علی (علیه السلام) متجلی شد و این زیبایی با تربیت فرزندان چون امام حسن (علیه السلام) و امام حسین (علیه السلام) نمود. بیشتری پیدا کرد.

## زیباترین زندگی

حضرت علی (علیه السلام) زندگی بسیار ساده و بدون تجملی داشتند و تمام امکانات مادی و معنوی خود را در راه گسترش اسلام خرج می‌کردند. زندگی علی (علیه السلام)

الگویی برای تمام اقشار جامعه است. این زندگی ساده و معنوی به ثروتمندان نشان می‌دهد که چگونه می‌توانند یتیم نوازی کنند و به داد محرومین و مستمندان برسند و چگونه می‌توان در پرتو صدقه و انفاق، به ثروت خود رنگ خدایی زده و آنرا در راه دین خرج کرد.

## زیباترین جملات در رابطه با یک زندگی ساده

«اگر بخواهیم غذای خویش را از غسل مصفا و مغز گندم و لباس را از ابریشم و حریر قرار دهیم، قدرت مالی داریم ولی هیبت که نفس بر من پیروز شود.»  
«خداوند بر پیشوایان حق واجب نموده است که زندگی خویش را مطابق با زندگی ضعیف‌ترین افراد زیر پرچم خود قرار دهند، تا فقر و پریشانی بر آنان فشار نیاورد و نگران نسازد.»

## زیباترین منزلت در پیشگاه خداوند

حضرت علی (علیه السلام) در نزد خداوند متعال از منزلت و قرب ویژه‌ای برخوردار بودند. ابن ابی الحدید می‌گوید: روزی حضرت علی (علیه السلام) از رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه وآله) خواستند که در حق ایشان دعایی بنمایند. رسول خدا (صلی الله علیه وآله) فرمودند: «خداوندا! به حق علی در نزد خودت، علی را بیامرز، علی (علیه السلام) که از این دعا تعجب کرده بودند، فرمودند: ای رسول خدا (صلی الله علیه وآله) این چه دعایی است؟ و ایشان فرمودند: مگر نزد خداوند، کسی گرامی‌تر از تو هست که او را شقیع درگاه خدا سازم؟»

در کشور اسلامی ما زادروز این امام همام که به حق اسوه‌ی مردی و مردانگی می‌باشد به عنوان روز پدر نامگذاری شده است. این روز جهت بزرگداشت پدرها، پدر بودن، پیوند میان پدران و مادران و اهمیتی که پدرها در اجتماع دارند، نامگذاری شده است. بسیاری از کشورهای دنیا نیز در تقویم خود روزی را جهت قدرانی از پدر، نامگذاری نموده‌اند از آن جمله در آلمان روز عروج مسیح به آسمان، در آمریکا سومین یک شنبه ماه ژوئن، در ایتالیا روز «یوسف مقدس» (۱۹ مارس) و در جهان غرب ۲۱ ژوئن که اولین روز تابستان است، روز پدر را گرامی می‌دارند.

قدرانی و تشکر از زحمات پدر، اگر غیر ممکن نباشد مطمئناً بسیار سخت خواهد بود چرا که بخصوص در کشور ما، پدران عزیز با زحمات بسیار و تلاش طاقت فرسا و با عشق والا نسبت به خانواده خود در تلاش معاش می‌باشند و همواره در پی کسب روزی حلال و تأمین رفاه و سعادت خانواده خود هستند و شایسته است که نه تنها در روز پدر، بلکه همیشه قدران تلاش خالصانه این عزیزان باشیم و در این روز خاص نیز به عنوان تشکر، بر دستان پدران خود بوسه زده و با گفتن حتی چند جمله ساده ولی صادقانه:

«پدر دوست دارم و ارزش زحمات تو را می‌دانم»  
ارادت خود را به این عزیزان نشان دهیم. از خداوند متان تقاضای تداوم حضور سایه پر برکت پدران عزیز را بر سر فرزندان خود داریم و برای آن گروه از پدرها که در میان ما نیستند، غفران و رحمت واسعة الهی را آرزو می‌کنیم.





دسته از برادران خود که وداها را نزد خود حفظ کردند جدا شدند. به هر حال آنها هر دو از میراثی واحد برخوردار بودند. در طول تاریخ بارها و بارها به شواهدی برخورد می‌کنیم که نزدیکی دو قوم هند و ایرانی را نشان می‌دهد حتی در چند قرن اخیر بسیاری از محققین و مطلعین از اشتراکات فرهنگ عرفانی هند و ایران یا نگارش رسالات متعدد این مهم را آشکار ساخته‌اند آنچه مسلم است اینکه فرهنگ ایران و هند از اساس با هم دارای اشتراکات فراوانی است تا حدی که برخی عقاید و آثار در واقع بطور یکسکن متعلق به هر دو فرهنگ است.

به نظر می‌رسد که یوگا نیز آنقدر در ایران در حال گسترش است که بزودی بتوان گفت همتاقتد متعلق به هند است که به ایران در سالهای اخیر اساتیدی مثل پروفسور عباس شوشتری، پروفسور داریوش شایگان، دکتر جلال نایینی و آقای پاشایی کمک‌های مهمی جهت معرفی یوگا به‌طور تئوری به علاقمندان کرده‌اند. هرچند که بیشترین سهم را در این میان مترجمین داشته‌اند در هر حال با مساعی یوگیهای ایران، یوگا به‌طور عملی هم مورد بررسی، آموزش و تحقیق است. ادامه دارد...

و شادایی داشته باشیم چرا که وقتی امید به زندگی افزایش می‌یابد، سیستم ایمنی بدن قوی می‌شود و انسان بر بسیاری از بیماری‌ها چیره می‌شود در نتیجه شادی و سرور واقعی آشکار می‌شود تاریخ یوگا به حدود ۵۰۰۰ سال پیش برمی‌گردد ولی نوشته‌ها و سندهای رسمی از ۲۵۰۰ سال قبل تا بحال موجود می‌باشد.

یوگا یعنی اتصال و جمع شدن. واژه یوگا از فعل (یوج) مشتق شده که به معنی پیوستن و مهار کردن است. یعنی مهار نفس سرکش و پیوستن به حقیقت مطلق یوگا در ایران

یوگا، علم و هنر خوب زیستن است. واژه یوگا از ریشه "یوج" سانسکریت و "یوگ" پارسی اخذ شده است که یکی از معانی آن مهار کردن و کنترل کردن می‌باشد. در واقع یوگا، مهار امواج پریشان ذهن و یکپارچه کردن قوای جسمی، ذهنی و احساسات می‌باشد. برخی را اعتقاد بر آن است که یوگا از میان ایران و ایرانیان برخاسته است. هرچند بر این اعتقاد دلیل محکمی در دست نیست ولی اگر بپذیریم که یکی از عمده ترین منابع یوگا "ودا" هاست با توجه به اینکه رسالت ودا وابسته به قوم آریایی می‌باشد ایرانیان از سرآغاز تاریخ به آن وابسته‌اند ولی ما نمی‌دانیم چرا اجداد ما از آن

یوگا طریقی، آزاد و روپه ای صادفته برای وصول به معرفت و راهی عملی برای تحقق بخشیدن به این رویای دیرینه ی آدمی است که از آغاز آفرینش می‌کوشد تا خویشتن خویش را بشناسد و بر اسرار نفس خود آگاهی یافته. تن و روان خویش را متعادل و تعالی بخشد. یوگا یک دقیقه پنهان شده در اسطوره های از هم پاشیده تاریخ نیست. یوگا یک نیاز است نیاز جامعه فعلی. فرهنگ و دانش بشر آیندم (سوامی ساتیانندا) یوگا دارای معانی مختلفی است، "داسگوپتا" یکی از علمای این دانش کهن، ۳۲ تعریف برای یوگا ارائه می‌دهد از آن جمله می‌توان به اتحاد و اتصال، رویت و نظاره ی خویشتن، کنترل و به زیر یوگ درآوردن و... اشاره کرد. "پانانجلی" مدون کننده یوگای کلاسیک می‌گوید «یوگا عبارت است از بازداشتن و متوقف ساختن آگاهی از پذیرش قابلهای محدود و بسته است. یا به عبارتی دیگر فرونشاندن جان است در خاموشی» یوگا راه و روشی عملی است برای کسب تعادل و آرامش و سلامت:

انسان امروز نیاز بیشتری به یوگا احساس می‌کند، زیرا با احساس فاصله از خود نیاز بیشتری به بازگشت به خویشتن حس می‌کند و یوگا راه کلزهای عملی برای رسیدن به این منظور را خارج از کلام و بحث های نظری عملا و به آسانی از کودکی تا کهنسالی در اختیار فرد قرار می‌دهد. جامعه یوگا بین الملل کاملا مطمئن است که شما هم برای کسب سلامت، آرامش، شناخت خویشتن و توسعه توانایی های ذهنی، جسمی و اجتماعی تاگزیر از استفاده ی این فنون عملی و نظری هستید. یوگا طریقی کاملا عملی، جدی و شگفت انگیز است. این راه اسرارآمیز با گذر از هفت مقام، یوگی را به روشن شدگی و کمال رهنمون می‌شود. به گفته یکی از بزرگان یوگا: بهترین راه جلوگیری از بیماری، زندگی کردن در شادی و سرور است. طلیق تعریف، یوگا به معنای اتحاد و هماهنگی است. هماهنگی و اتحاد بین جسم و ذهن که اگر این هارمونی بین جسم و ذهن به هم بخورد بیماری ایجاد می‌شود. با تمرینات یوگای ذهنی (تکنیک های تنفسی، تمرکزی و...) با یوگای بدنی (تکنیک های بدنی) می‌توانیم بر فشارها و تنش های موجود در جامعه غلبه کنیم و زندگی زیبا



## گپ و گفت با پزشکان و اساتید بیمارستان بنت الهدی



با توجه به امکانات پرستاری و تجهیزات بیمارستان بنت الهدی، اعمال جراحی خصوصی را عمدتاً در این بیمارستان انجام داده‌ام.

به جهت شناخت هر چه بیشتر اساتید و پیشکوتان بیمارستان بنت الهدی در رشته های مختلف علمی و آشنایی بیش از پیش نسل جوان با این فرهیختگان و چگونگی موفقیت آنها از این شماره صفحه ای را به عنوان (گفت و گوی خودمانی با استاد) در نظر گرفته ایم که در هر شماره نشریه گپ و گفت بدون تعارف و خودمانی را با هر یک از بزرگان انجام خواهیم داد.

## گفت و گوی خودمانی در این شماره با استاد: « آقای دکتر رضا مهدوی »

۱- لطفاً مختصری در مورد بیوگرافی و سوابق علمی و پژوهشی خودتان بفرمائید.

اینجانب متولد ۱۳۳۴ در شهر کویری اردستان می باشم و در همان شهرستان دوره دبستان و دبیرستان را سپری نمودم و در سال ۱۳۵۲ با رتبه اول در سطح استان بزرگ و اصفهان موفق به اخذ دیپلم شدم و در همان سال با رتبه ۱۲ کنکور سراسری در دانشکده پزشکی دانشگاه تهران پذیرفته شدم و پس از اخذ مدرک پزشکی عمومی با شروع جنگ تحمیلی به خدمت سربازی رفتم و پس از گذراندن طرح یک ساله در شهرستان اردستان در رشته دستپاچی اورولوژی دانشگاه شهید بهشتی تهران قبول شدم و ۵ سال دوره دستپاچی و فلوشیپ فوق تخصصی پیوند کلیه را نزد استاد بزرگوار جناب آقای دکتر سیم فروش به آموختن مشغول بودم و در سال ۱۳۶۷ ایشان و به جهت نیاز به راه اندازی بخش پیوند کلیه در مراکز استان های بزرگ برای یکسال به دانشگاه علوم پزشکی مشهد اعزام شدم که این مأموریت یکساله اکنون ۲۴ سال طول کشیده و افتخار زدنگی در جوار ولی نعمتان ثامن الحجج حضرت رضای (ع) را نصیب نموده است. در این مدت در بیمارستان دانشگاهی امام رضای (ع) بخش اورولوژی و پیوند کلیه وابسته به دانشگاه علوم پزشکی مشهد مشغول به کار بوده ام و با توجه به امکانات پرستل و تجهیزات بیمارستان بنت الهدی اعمال جراحی خصوصی را عمدتاً در این بیمارستان انجام داده ام.

در مدت ۹ سال مدارج علمی استاد باری، دستپاچی را سپری نمودم در سال ۱۳۸۳ به درجه استادی دانشگاه علوم پزشکی مشهد نایل شدم.

تا کنون بیش از ۶۵ مقاله تحقیقی در مجلات معتبر داخلی و ۱۵ مقاله پژوهشی در مجلات مطرح امریکایی و انگلیسی به چاپ رسانیده ام و در سال ۱۳۸۰ به عنوان پزشک نمونه استان خراسان و در سال ۸۳ درجه ممتاز پژوهشی بالینی به اینجانب اعطا گردیده است.

در حال حاضر بطور متوسط ۴ تا ۵ مقاله بصورت سخنرانی یا پوستر در مجامع بین المللی علمی ارائه می کنم و به باری خداوند تا کنون با همکاری اعضاء تیم پیوند کلیه بیمارستان امام رضای (ع) بیش از ۲۰۰۰ پیوند کلیه موفق انجام داده ام.

سعی نموده ام آن را به دستیاران اورولوژی هم آموزش دهم. از طرف دیگر به علت تحصیلات فرزندانم متأسفانه نتوانستم در این مدت از فرصت مطالعاتی خود در خارج از کشور استفاده نمایم. در صورت صلاحدید و تمایل مختصری از خانواده خود بیان بفرمائید؟

همسرم کارشناس ارشد حقوق خصوصی می باشند دو فرزند پسر دارم که فرزند ارشدم دستیار رشته روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد می باشد و فرزند دوم آماده امتحان تخصصی پزشکی می باشد و دخترم دندانپزشک و داماد نیز متخصص دندانپزشکی در رشته درمان رتبه می باشند.

۷- اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید و اصولاً آیا اوقات فراغت دارید یا خیر؟

اوقات فراغت در طول هفته ندارم چون کار دولتی و خصوصی وقتی باقی نمی گذارد ولی جمعه ها و روزهای تعطیل سعی می کنم از طبیعت استفاده کنم و کوهنوردی رشته مورد علاقه اینجانب است.

۸- ضمن تقدیر از لطف شما در پایان اگر بهایی برای خوانندگان و همکاران جوان خود دارید بفرمائید؟

با تشکر مجدد از توجه شما خوشحالم که اغلب فارغ التحصیلان جوان اورولوژی که در مشهد یا سایر شهرهای استان خراسان بزرگ مشغول بکار می باشند از دوستان و از دستیاران قبلی من می باشند که می توانیم بگویم تمامی آنان از نظر اخلاق و وجدان کاری و علمی افتخار بنده هستند و همیشه با این دوستان این موضوع را مطرح کرده ام که زمانی که مسئولیت درمان بیماری را پذیرفتید در نظر داشته باشید این بیمار یکی از نزدیکان درجه یک شما می باشد و اگر درمان خود را بر مبنای علمی و رعایت اخلاق پزشکی انجام دهید در صورت حالت شدن هر گونه عارضه ای حل آن بسیار آسان است.

۲- انگیزه خود را از انتخاب رشته تخصصی تن بیان نمائید؟ علاقمندی به رشته جراحی که از دوران دانشجویی در اینجانب ایجاد شده بود باعث شد رشته اورولوژی را انتخاب کنم و از همان ابتدا با مشاهده رنج و مشکلات بیماران دیلیتری. یافتن رشته ای که بتوانیم به کمک آن و از طریق پیوند کلیه، خدماتی به این عزیزان مینمایم یکی از انگیزه های قوی در انتخاب این رشته و فلوشیپ پیوند کلیه برای اینجانب بود.

۳- روپای شغلی شما در کودکی چه بود و از خود چه تصویری داشتید؟

روزی از سن ۹ سالگی را به یاد دارم که جهت گوش درد شدید مادرم مرا نزد پزشک برد که بهبود سریع و برخورد پزشک مهربان و پرستار مهربان تر باعث شد که از همان دوران کودکی نسبت به پزشک و پرستار احترام خاصی قائل شوم و در سال های بعد که در دروس خود موفقیت خوبی داشتم هر روز آرزوی پزشک یا پرستار شدن و پوشیدن لباس سفید و درمان بیماران در تصورات من قوی تر می گردید.

۴- وقتی وارد دانشگاه شدید نگرش شما نسبت به آن چگونه بود؟

سال ۱۳۵۲ که از یک شهر کوچک وارد دانشگاه بزرگ تهران شدم فضایی بسیار زنده و شاداب را دیدم که محیط بسیار خوبی برای یادگیری و برنامہ ریزی برای آینده بود. دروس زیاده رشته پزشکی تا حد زیادی مانع فعالیت سیاسی اجتماعی من گردید ولی در سال ۱۳۵۶ شروع نهضت اسلامی همکاری نزدیک با الجمن اسلامی دانشکده پزشکی داشتم که البته بعد از انقلاب به علت تغییر محل کار، این همکاری نتوانم بیاقت.

۵- طی سال های گذشته پیشرفت وضعیت رشته تحصیلی خودتان را در ایران چگونه ارزیابی می کنید؟ در مجموع راضی می باشم و در حد توان خود علاوه بر ارائه خدمات درمانی بصورت انجام جراحی های بزرگ در اورولوژی



## سرطان چیست؟

بیش از ۲۰۰ نوع متفاوت از بیماری سرطان وجود دارد که هر کدام به شیوه های خاص ایجاد می شود چیزی که در همه آنها مشترک است این است که همه آنها به روش مشابه شروع می شوند؛ "با تغییر در ساختار طبیعی یک سلول و رشد نابهنجار آن" تومورهای سرطانی در واقع توده ای از سلول های غیر ضروری است که عرصه را برای سایر سلول ها تنگ کرده است و از مواد غذایی حیاتی آنها استفاده می کند. تقسیم سلول های غیر طبیعی تحت کنترل نیستند و معلوم نیست که چه زمانی متوقف می شود.

عوامل دخیل در بروز سرطان بسیار متنوع است جنسیت، سن، نژاد، موقعیت جغرافیایی و... همه و همه در بروز سرطان، نوع سرطان و خوش خیم و بدخیم بودن آن موثرند. بطور مثال ابتلا به سرطان به راستی یک بد شانس است اما بیمار نیز خود چندان بی تقصیر نیست اکثر فریب به انتقال سرطان ها اگر در همان مراحل اولیه بروزشان شناخته شوند قابل درمان می باشند اگر سرطان این قدر مهیب به نظر می رسد، اگر سالانه بسیاری بر اثر ابتلا به آن جان خود را از دست می دهند همه به خاطر آن است که به دلیل عدم آگاهی، به موقع بیماری خود را تشخیص نمی دهند و زمانی متوجه می شوند که دیگر دیر است.

برای افزایش سطح آگاهی ها در خصوص سرطان، راه های پیشگیری و تشخیص انواع آن، روزی را به این نام اختصاص

داده اند در این روز افراد، سازمان ها و دولت ها هر کدام به سهم خود نسبت به اطلاع رسانی ابعاد آسیب های سرطان به مردم، اقدام می کنند. تا به حال حدود ۲۰۰ نوع سرطان تشخیص داده شده که هر کدام به نوعی تاثیرهای مخربی در بدن انسان می گذارند. برخی از این سرطان ها بسیار خطرناک هستند و می توانند منجر به مرگ شوند.

کنترسیوم جهانی کنترل سرطان (NICC) که از مراکز سیاست گذاری و اطلاع رسانی در زمینه مبارزه با سرطان به حساب می آید، با برگزاری جلسات مشورתי اقدام به برنامه ریزی برای مبارزه علیه سرطان می کند. بیش از ۴۶۰ سازمان و موسسه در ۱۲۰ کشور دنیا مستقر هستند و برای پیاده سازی برنامه های NICC با این مراکز همکاری دارند.

## ۱۰ فرمان مقابله با سرطان

- ۱- از دخانیات پرهیز کنید.
- ۲- وزن خود را تحت کنترل داشته باشید.
- ۳- در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید از پوست خود محافظت کنید.
- ۴- مصرف گوشت قرمز و فرآورده های آن را محدود کنید.
- ۵- از میوه و سبزیجات هر چه بیشتر استفاده نمایید.
- ۶- تحرک و فعالیت بدنی را از یاد نبرید.
- ۷- مصرف نوشابه های گازدار را محدود کنید.
- ۸- از غذاهای پرچرب دوری نمایید.
- ۹- عملکرد اندام ها و اعضای بدن خود را زیر نظر داشته باشید.

۱۰- معاینات دوره ای را فراموش نکنید.  
با پیشرفت تکنیکی سرطان، تخمین زده می شود که تا سال ۲۰۲۰ میلادی حدود ۱۵ میلیون مورد جدید سرطان در جهان شناسایی و ۱۰ میلیون مرگ بر اثر سرطان رخ دهد.

## هشت علامت هشدار دهنده سرطان را بشناسیم

- ۱- تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار
- ۲- زخمی که تمایل به بهبود یا التیام ندارد.
- ۳- خونریزی یا ترشح غیر طبیعی
- ۴- توده یا برآمدگی در پستان یا هر جای دیگر بدن
- ۵- اشکال در بلع و هضم غذا
- ۶- هرگونه تغییر در زگیل یا خال های موجود بر بدن
- ۷- سرفه های مداوم با گرفتگی صدا
- ۸- هر گونه تغییر غیر عادی در عملکرد معمولی بدن

## درمان سرطان

جراحی، شیمی درمانی، رادیوتراپی، ایمونوتراپی، هابپروترمی، پیوند مغز استخوان، ژن درمانی و درمان با لیزر، از جمله روش های درمان سرطان محسوب می شود. باید بخاطر داشته باشیم که بسیاری از کانسرها در صورت تشخیص به موقع و زود هنگام، کماکان قابل درمان و معالجه می باشند و لذا این تفکر غلط که "سرطان= مرگ" را باید کنار گذاشت و با حفظ روحیه بیمارمان و تشویق و ترغیب آن ها به پیگیری و ادامه درمان متناسب زمینه علاج قطعی آن ها را فراهم نمود.

## دکتر نصیر مسعود رجب پور ■ متخصص اطفال و نوزادان

## حسرت در زمان مرگ



یک پرستار استرالیایی طی یک بررسی، شایعترین و بزرگترین حسرت های افراد محض و نزدیک به مرگ را ارزیابی نموده و مشخص شده که اکثر افراد در لحظات پایان عمر خود، افسوس و حسرت های زیر را در دل داشته اند:

- اولین حسرت:** کاش جسارت داشتم و آنگونه زندگی می کردم که می خواستم و نه آن طور که دیگران توقع دارند.
- دومین افسوس:** کاش آنقدر سخت کار نمی کردم و از وقت خود بیشتر استفاده می کردم.
- حسرت سوم:** کاش شجاعتش را داشتم که احساساتم را با صدای بلند بیان کنم.
- حسرت چهارم:** کاش رابطه با دوستانم را حفظ می کردم.
- افسوس پنجم:** کاش شادتر زندگی می کردم.

عمر ما کوتاه تر از آن است که فکر می کنیم، زمان به سرعت در حال گذر است و ای کاش برای چند لحظه هم که شده به جملات بالا دقت کرده و سعی کنیم که ما نیز درگیر اینگونه افسوس و حسرت ها نشویم.

## روز مادر در ایران و جهان



یازدهم اردیبهشت ( بیستم جمادی الثانی ) ولادت حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها و روز مادر برنامه‌ی مادران عزیز مبارک باد.

بیستم جمادی الثانی هر سال، روزی پر از خاطره و معنویت است. خاطراتی شیرین از مادران مهربان، فرزندان با محبت و همسران با وفا این روز به یمن زاد روز بانوی نمونه اسلام، فاطمه زهرا ( سلام الله علیها) روز مادر نام گرفته است بانویی که گل سرسید تمام بانوان عالم است تنها زنی که پدرش معصوم، شوهرش معصوم و خودش نیز معصوم بوده و پیامبر گرامی اسلام (ص) به او لقب "أم لبیبا" داده است، یعنی زنی که برای پدرش همچون مادر بود.

زندگی و سیره ی حضرت زهرا (س) به قدری آموزنده و جذاب است که هر زن آزاده ای در جهان او را چونان قدیسه ای تحسین می کند زنی که تولدش از دامن خدیجه کبری، همسر پیامبر گرامی اسلام (ص) و در کتوین نخستین خانواده اسلامی با نغمه های آسمانی و تسبیح قدسیان همراه شد و شب میلادش را عرشیان به بانگ تکبیر و تسبیح جشن گرفتند و خداوند لقب گوهر به او عطا کرد زیرا وی سرچشمه ی تمام خوبی های جهان است.

و چه زیبا تولد این بانوی گرانقدر به ابتکار بنیانگذار جمهوری اسلامی امام خمینی (ره) روز زن و روز مادر نام گرفت " اگر روزی باید روز زن یا روز مادر باشد، چه روزی والاتر و افتخار آمیزتر از روز ولادت با سعادت فاطمه زهرا سلام الله علیهاست زنی که افتخار خاندان وحی است و چون خورشیدی بر تارک اسلام عزیز می درخشد."

روز مادر در کشورهای مسیحی

یک خانم آمریکایی به نام آناجارویس (Anna Jarvis) پس از مرگ مادرش، در هشتم ماه مه ۱۹۰۵ به این فکر افتاد که

از تمامی مادران در زمانی که در قید حیات هستند قدرتی شود. به همین دلیل تمام تلاش خود را بر این گذاشت که روزی از سال به مادران اختصاص داده شود. او در آغاز از کشیش متعلقه شان خواست که موعظه ای در زمینه نقش مادر در جامعه ایراد کند. سپس نامه هایی به مردان روحانی، سیاسی و با نفوذ فرستاد. پس از آن با خرید یک اژانس تبلیغاتی، پیغام خود را با مضمون " اختصاص دادن روزی برای ارج نهادن به مادران، آنان را جاودیدان می سازد" به گوش مردم رساند و سرانجام در سال ۱۹۰۷ روز یکشنبه دوم ماه مه زمان مرگ مادر آنا جارویس روز مادر نامیده شد.

پس از تلاش موفقیت آمیز جارویس، با به پایان رسیدن جنگ جهانی اول، روز مادر به کشورهای اروپایی نیز راه یافت. در سال ۱۹۱۷ روز مادر در سوئیس رایج شد و سپس به اتریش و جزایر اسکندیناوی رسید. در آلمان برای اولین بار در سال ۱۹۲۲ روز مادر را جشن گرفتند اما در زمان نازیسمت ها روز مادر در این کشور دچار تحریف شد زیرا آنان بر پایه این ایدئولوژی که مادر ضامن دوام نژاد آربابی است، روز مادر را جشن می گرفتند. سمبل روز مادر برای مادری که در قید حیات است یک شاخه مبخک قرمز و برای مادری که از دنیا رفته، یک شاخه میخک سفید است. آنا جارویس با ارائه این طرح، بردن گل برای مادران را در روز مادر رواج داد.

آنا جارویس، بانوی روز مادر در کل جهان مسیحیت، زنی که خود هیچ گاه مادر نشد در سال ۱۹۴۸ در خانه سالمندان فیلادلفیا بدرود حیات گفت. جالب است بدانید که تمام هزینه های نگهداری و اقامت او در خانه سالمندان را تاجران گل افرادی که بیشترین سود را از روز مادر می بردند متقبل شدند.

روز مادر در میان ملل دیگر

فرزندانگی که نمی توانند در روز مادر در کنار مادر خود باشند، اغلب با یک تلفن، ارسال کارت، فرستادن گل یا هدیه، عشق و محبت خود را در روز مادر ابراز می کنند و افرادی که در این روز لذت بودن در کنار مادر را تجربه می کنند با کمک در انجام کارهای خانه تهیه غذای ویژه و گذراندن روز خود با مادرشان از محبت های او در روز مادر قدرتی می کنند.

کشورهایی چون ترکیه، دانمارک، فنلاند، ایتالیا، استرالیا و بلژیک روز مادر را در دومین یکشنبه ماه مه جشن می گیرند. در تروژ دومین یکشنبه ماه فوریه و در سوئد و فرانسه نیز آخرین یکشنبه ماه مه، روز مادر جشن گرفته می شود. مردم فرانسه روز مادر را همچون جشن تولد برگزار می کنند. تمام خانواده دور هم جمع می شوند و با یک وعده غذای ویژه و کیک، روز مادر را جشن می گیرند. بعضی از کشورها روز مادر را در فصل بهار برگزار می کنند.

در لبنان در اولین روز بهار و در ژان دومین یکشنبه ماه مه با برگزاری نمایشگاه نقاشی از مادران تجلیل می شود کودکان شش تا چهارده سال با کشیدن نقاشی درباره مادران شان از آنها در روز مادر قدرتی می کنند. هر چهار سال یک بار نیز نقاشی های برگزیده در نمایشگاهی به نام " مادر من" به نمایش گذاشته می شود.

تاریخچه روز مادر در یونان به گذشته خیلی دور بر می گردد. ۲۵ سال قبل از ظهور عیسی مسیح (ع)، الهه های یونانی وجود داشتند که برای آنها نوبی جشن مادر برگزار می شد. مردم هنگ کنگ، پاکستان، قطر، عربستان سعودی و امارات متحده ی عربی روز مادر را در ماه مه جشن می گیرند. مردم این کشورها که عموماً مسلمان اند، در روز مادر به دین مادران خود می روند و با در دست داشتن هدایایی چون گل، کیک، اشیای زینتی و قیمتی از ایشان قدرتی می کنند.

در آرژانتین و هندوستان مراسم روز مادر در ماه اکتبر برگزار می شود. مردم آرژانتین در دومین یکشنبه این ماه از مادران قدرتی می کنند اما هندوها ده روز را برای روز مادر جشن می گیرند. این فستیوال بر اساس نام دورگا پوجا (Durga Puja) - زن و مادر قدیسه هندو- " دورگا" نامگذاری شده است. بنا بر فلسفه ای، این مادر الهی ده دست دارد و در هر دست اسلحه ای برای از بین بردن اهریمن ( شیطان).

اگر چه هر کشوری با فرهنگ خاص خود برای انتخاب روز مادر سمبل و دلیلی دارد. اما آنچه اهمیت دارد قدرتی و تشکر از مقام مادر است و این مراسم بهانه ای است تا توجه بیشتری به مادران داشته باشیم و به آنها ثابت کنیم که چقدر دوستشان داریم. وقتی محبت را با همه وجودت به من تقدیم کردی و مرا شرمندۀ الطاف کریمانه ات کردی و دل قشنگت را مالمال از عشق به من کردی بار دادندگی را سخت بر دلم نهادی و امانت عشق را در وجود نهادی و عهد کردم که تکیه گاهت در همه لحظاتم باشم.

« مادر عزیزم روزت مبارک »





سالک، یک بیماری انگلی تک پخته ای میکروسکوپی در ایران است که به وسیله پشه خاکی به انسان منتقل شده و ایجاد زخم پوستی می کند و ممکن است تا بیش از یک سال طول بکشد ولی محل آن بعد از بهبودی تا پایان عمر باقی می ماند و موجب لذت و آزار فرد می شود.

**عواملی که موجب ابتلا افراد به سالک می گردد**  
- ندانستن اطلاعات کافی در مورد حفاظت فردی  
- تجمع زباله ها و نخاله های ساختمانی و نبودن سیستم فاضلاب مناسب

- استفاده نکردن یا استفاده نامناسب از پشه بند بهداشتی، لوری  
- نگهداری دام هاو پرندگان در نزدیک منازل  
- ساخت اماکن مسکونی در مجاورت لانه های چوندگان  
- مسافرت به مناطق آلوده  
- مراجعه نکردن بیماران برای تشخیص و درمان به مراکز بهداشتی درمانی

- زندگی در ساختمان های مخروبه یا نزدیک آن ها  
- گسترش کشاورزی بدون هماهنگی با مراکز بهداشتی  
- استفاده از کود های مرعی غیر استاندارد در مراتع



#### انواع سالک در ایران

##### ۱- سالک شهری، خشک

این نوع بیماری در شهرهای کوچک و بزرگ اتفاق می افتد. به دلیل نبودن ترشحات در سالک شهری به آن نوع خشک نیز گفته می شود. این بیماری از فرد مبتلا بوسیله پشه خاکی به فرد سالم منتقل می شود. سنگ مبتلا به عنوان مخزن سالک مطرح است.

در این نوع سالک پس از ۴ تا ۸ ماه از گزش پشه خاکی آلوده، برجستگی کوچک سرخ رنگی در محل گزش ظاهر می شود. پس از گذشت ۲ تا ۳ ماه ضایعه برجسته به نسبتاً سفت می شود. کم کم در روی آن فرو رفتگی ایجاد شده و به تدریج ضایعه به صورت زخمی باز فرمی آید. حدود زخم مشخص و حاشیه ای نامنظم و برجسته دارد.

سالک نوع شهری در شهرهای مشهد، تهران، شیراز، کرمان، نیشابور، یزد و بم وجود دارد و ممکن است در هر منطقه شهری دیگر اتفاق بیفتد.



##### ۲- سالک روستایی، مرطوب

به دلیل وجود ترشح در ضایعه سالک روستایی به نام نوع مرطوب نیز گفته می شود. در این نوع سالک انگل بیماری توسط پشه خاکی از برخی موش های صحرایی به انسان منتقل می شود.

در انگ روستایی معمولاً ۴ ماه پس از گزش پشه خاکی ضایعه به صورت جوش ظاهر شده سپس زخمی و به سرعت بزرگ می شود. لبه زخم معمولاً برجسته و زخم دارای ترشح است. سالک نوع روستایی در استان های اصفهان، فارس، خوزستان، کرمان، گلستان، خراسان رضوی، خراسان جنوبی، خراسان شمالی، بوشهر، هرمزگان، سمنان، سیستان و بلوچستان، یزد، ایلام و - وجود دارد.

باید توجه داشته باشید که هر ضایعه ای زخمی پوستی که بیش از ۱۴ روز طول کشیده باشد مشکوک به سالک است.

##### محل تکثیر و زندگی پشه ناقل بیماری

حداکثر خونخواری پشه خاکی در غروب آفتاب شروع و در طول شروع و در طول شب ادامه دارد. که در این زمان انتقال بیماری صورت می گیرد. پشه خاکی روزها را در جای تاریک و مرطوب به خصوص زیر تخت ها، پشت کمد ها، شکاف دیوارها، و گوشه دیوارها، زیر زمین، لانه های پرندگان، چوندگان و زیر تخته سنگها استراحت می کند. محل تکثیر پشه خاکی در زباله ها، نخاله ها ساختمانی، کود و فضولات دام ها و مخروبه ها می باشد.

##### درمان

درمان سالک به دو صورت موضعی و عضلانی انجام می شود. در درمان موضعی دارو هفته ای یکبار اطراف زخم تزریق می شود. همچنین با مواد مخصوص هر دو هفته یک بار محل زخم را بیخ می زنند. طول مدت درمان موضعی ۱۲ هفته است. در بعضی بیماران دارو بصورت تزریق عضلانی روزانه بکار می رود که ۲ تا ۳ هفته تجویز می شود.

درمان سالک را جدی بگیرد و آن را کامل کنید.

##### مزایای درمان به موقع

در صورتی که در ابتدای بروز علائم مراجعه نمائید، ضایعه کوچکتر بوده پس زودتر یا درمان بهبود می یابد. همچنین جای کوچکتر در محل زخم باقی می ماند و اشکال بدقیافه و زشت نیز ایجاد نمی شود. چون ممکن است پشه خاکی با نیش زدن به شما آلوده شود و بیماری را به سایر افراد خانواده منتقل نماید. با درمان به موقع از انتقال بیماری خود به سایر افراد خانواده پیشگیری می کنید.

##### پاسمان زخم

محل ضایعه ۱ الی ۲ بار در روز با آب لوله کشی یا آب بهداشتی و صابون شستشو داده می شود و در صورت داشتن ترشحات با بتادین در صورت نبودن ترشح با پماد آنتی بیوتیکی پاسمان می شود. پاسمان مانع چرکی شدن زخم و همچنین انتقال سالک به سایر افراد خانواده می گردد.

رعایت بهداشت محیط و حفاظت فردی نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری سالک دارد.

##### پیشگیری از ابتلا به بیماری سالک

- 1- تریختن زباله ها و نخاله های ساختمانی در اطراف منازل
- 2- استفاده از پشه بند لوری و برده بهداشتی (مانفردرز و آغشته به حشره کش) به خصوص در هنگام غروب و در طول شب
- 3- استفاده از لباس های گفلاً پوشیده با آستین های بلند و شلوار بلند به خصوص هنگام غروب و در طول شب
- 4- استفاده از پمادهای دور کننده حشرات به خصوص در هنگام غروب و در طول شب
- 5- نرفتن به مناطق آلوده در هنگام غروب و در طی شب
- 6- نگهداری نکردن دام در نزدیکی محل سکونت
- 7- مراجعه به مراکز بهداشتی در صورت بروز هر ضایعه مشکوک ( هر ضایعه که بیش از ۱۴ روز طول کشیده باشد )
- 8- همکاری با کارکنان مراکز بهداشتی درمانی
- 9- در صورت ابتلا، تکمیل دوره درمانی
- 10- رعایت پاسمان محل زخم تا زمان بهبود به نحوی که روی زخم باز نباشد.





## فرسودگی شغلی

### پیشگیری از فرسودگی شغلی

اگر دچار فرسودگی شغلی شدید تنها کسی که بیشتر از سایرین می‌تواند به شما کمک کند خودتان هستید اما از آنجا که همواره پیشگیری بهتر از درمان است نکات زیر توصیه می‌شود:

**الف)** روز خود را با فعالیت‌های آرامش‌بخش آغاز کنید. صبح کمی زودتر از خواب بیدار شوید و چند حرکت کششی و ورزشی انجام دهید و چند دقیقه روزنامه مطالعه نمایید.

**ب)** عادات غذایی مناسب، خواب کافی و ورزش را فراموش نکنید. اگر غذای مناسب و مقوی بخورید و به اندازه کافی ورزش و استراحت کنید، به اندازه کافی انرژی برای مقابله با ناملایمات خواهید داشت.

**ج)** حریم خود را محدود کنید سعی کنید دامنه فعالیت‌های کاری خود را محدود کنید و گاهی اوقات به برخی پیشنهادها نه بگویید و اصلاً تعارف نداشته باشید.

**د)** ساعتی از روز را بدون تکنولوژی سپری کنید. مثلا تلفن همراه خود را خاموش کنید و از اینترنت و رایانه استفاده نکنید و گاهی اوقات در طول روز به فعالیت‌های سرگرم‌کننده که اصلاً با شغلان ارتباط ندارد بپردازید.

**ه)** استرس را کنترل کنید از آنجا که استرس با فرسودگی شغلی ارتباط نزدیکی دارد و ریشه این گرفتاری محسوب می‌شود، سعی کنید با شیوه‌های مختلف نظیر ورزش، مسافرت، تفریح و... به استرس غلبه کنید و نگذارید تشدید شود.

### تفاوت فرسودگی شغلی و استرس

فرسودگی شغلی یک حالت ناخوشایند فیزیکی - روحی و جسمی است که در اثر استرس و اضطراب بیش از حد بوجود می‌آید. در واقع استرس در اثر فشارهای روانی و فیزیکی بوجود می‌آید و افرادی که دچار استرس می‌شوند می‌توانند با تصور اینکه اوضاع را کنترل خواهند کرد،

به بهبودی برسند اما در مورد فرسودگی شغلی موضوع فرق می‌کند چرا که افرادی که به این معضل دچار می‌شوند، احساس بوجی می‌کنند و انگیزه در آنها از بین می‌رود و گاهی اوقات انانامه زندگی را بی‌معنی می‌دانند. آنها امید به بهبود اوضاع ندارند و نقاط مثبت در ذهن آنها شکل نمی‌گیرد. در واقع اگر استرس را شبیه به فرو رفتن در مشکلات تصور کنیم به فرسودگی شغلی غرق شدن کامل است.

سازمان و به طور کلی نسبت به زندگی پیامدهای بعدی کار زندگی هستند فرسودگی شغلی توان فیزیکی و روانی کارمندان را تحلیل می‌دهد و در مجموع باعث کاهش بهره‌وری، افزایش نارضایتی مدیران مجموعه، ارباب رجوع و همکاران فرد می‌شود.

همانطور که می‌دانیم استرس و اضطراب فعالیت‌های انسان را در زمینه‌های مختلف از روشناختی جسمانی و خانوادگی دچار تحلیل می‌کند. بنابراین حتی یک شغل رضایت‌آمیز به مرور زمان ممکن است منبع نارضایتی شود و شخص از روال عادی خود خارج گردیده و دستخوش فرسودگی شغلی شود. در واقع چنین نتیجه‌گیری می‌شود که با وجود رضایت، پکتواختی نیز به مرور باعث فرسودگی شغلی و تبعات حاصله می‌شود.

### علائم فرسودگی شغلی

با وجود اینکه فرسودگی شغلی یک فرآیند تدریجی است ولی اگر به علائم آن توجه نشود به مرور بدتر و بدتر خواهد شد.

### این علائم شامل

**الف)** علائم فیزیکی: خستگی مفرط، کاهش قوای ایمنی بدن، سردرد و گمرد درد و احساس درد در ماهیچه‌ها، تغییر در اشتها و میزان خواب.

**ب)** علائم روانی و احساسی: احساس شکست و بدبینی، احساس ناامیدی و تنهایی، از بین رفتن انگیزه، افزایش نگرش منفی و بدبینی نسبت به اطرافیان، کاهش رضایت.

**ج)** علائم رفتاری: عقب‌نشینی از پذیرش مسئولیت، انزوا و گوشه‌گیری، افزایش زمان انجام کارها، استفاده از مخدر و الکل، دیگران را مقصر دانستن، دیر آمدن به محل کار و زود ترک کردن.

### دلایل فرسودگی شغلی

**الف)** دلایل اداری: احساس عدم کنترل بر روی کار یا وظایف محوله، عدم دریافت پاداش یا تشویق هنگام انجام کار صادقاته یا حتی خارج از وظایف محوله، عدم برآورده شدن احتیاجات از شغل مورد تصدی، انجام کار پکتواخت و بدون هیجان و چالش، کار در محیط پرفشار و طاقت‌فرسا.

**ب)** دلایل خانوادگی و شخصی: کار زیاد بدون داشتن استراحت و تفریح، تصور موفقیت و جلوتر بودن از همکاران، داشتن مسئولیت‌های زیاد بدون حمایت و کمک دیگران، خواب ناکافی، فقدان حمایت اقوام و آشنایان.



### فرسودگی شغلی به عنوان فقدان انرژی و نشاط

تعریف می‌شود و شخص دچار فرسودگی شغلی احساس کسالت انگیزی را نسبت به انجام رفتار شغلی نشان می‌دهد. فرسودگی شغلی پیامدی از فشار شغلی نایم و مکرر است. بدین ترتیب که شخص در محیط کارش به علت عوامل درونی و بیرونی احساس فشار می‌کند و این فشار نایمی و مکرر بوده است و در نهایت به احساس فرسودگی تبدیل می‌گردد. در این حالت احساس کاهش انرژی رخ می‌دهد.

عملکرد شغلی حاصل از فرسودگی شغلی به شیوه‌های گوناگونی از قبیل کناره‌گیری از کار، غیبت و تغییر عملی در کار مشاهده می‌شود. اما فرسودگی شغلی در مورد افرادی که در شغل خود باقی می‌مانند موجب کاهش تولید و اثر بخشی در کار می‌گردد. در نتیجه فرسودگی شغلی با کاهش رضایت شغلی و تعهد نسبت به کار یا سازمان مرتبط است. افراد دچار فرسودگی شغلی می‌توانند اثر منفی روی همکاران خود بگذارند به همین علت فرسودگی شغلی در محیط کار می‌تواند حالت مسری و نایمی به خود بگیرد همچنین شواهدی است که نشان می‌دهد فرسودگی شغلی تأثیر منفی روی زندگی خانوادگی افراد دارد.

### عوارض و اثرات فرسودگی شغلی

اولین آسیب فرسودگی شغلی، رنج بردن از فرسودگی بدنی همچون سردرد، تهوع، کم‌خوابی و تغییراتی در عادات غذایی است. فرسودگی عاطفی همچون افسردگی، احساس درماندگی، احساس عدم کارایی در شغل خود و همچنین ایجاد نگرش‌های منفی نسبت به خود، شغل،



## مگنت تراپی

شده و سستشوی محصولات متابولیکی از سلول ها از پدید می کند. در واقع این مکانیسم در هر پروسه ای از ترمیم اساس بهبودی است.

۴- اثرات ضد ادم، معمولاً بعد از جلسه دوم درمان دیده می شود اگر منشأ ادم بدخیمی یا متاستاز به غدد لنفاوی باشد از این روش نمی توان استفاده کرد.

۵- درمانولوژی ( زخم بستر )

۶- بیماری های عصبی : آخرین کاربرد که در واقع می توان گفت در ایران بیشترین کاربرد را دارد درمان بیماری های عصبی است مثل سردرد های میگرنی حملات صرع، دردهای سیاتیک و حتی بیماری های نورو دژنراتیو نظیر ام اس

مزیت دیگر تاثیر بر سندرم های دردهای انتشاری مانند سیاتیک است که برای درمان استفاده توأم از مگنت تراپی و لیزرتراپی توصیه می شود.

### بیماری MS

آزمایشات انجام شده در بیماران مبتلا به ام اس که دچار آسیب بینایی سمت راست و تیزی دید و مشکلات دیگری در بینایی شده بودند پس از دو جلسه دریافت تحریک مغناطیسی با شدت ۵۷ میکروتلا به مدت ۲۰ دقیقه به صورت تراپی کرایتال تغییر زیادی در بینایی فرد به وجود آمد.

### میگرن

آثار تحریک مغناطیسی بر روی کورنکس پس سری افراد دچار میگرن و افراد نرمال نشان می دهد که افراد دچار میگرن دارای تحریک پذیری زیادتری در کورنکس پس سری هستند.



مگنت تراپی یک روش درمانی بی خطر و غیر تهاجمی است که مورد منع خاصی ندارد و کنترااندکسیون های آن همان موارد منع فیزیوتراپی است.

استئوپلاست ها ثابت شده است میدان های مغناطیسی پالسی با تغییر پتانسیل غشای سلولی در استئوپلاست ها باعث تحریک فعالیت آنها می شود یکی از عوارض مهم در شکستگی استخوان جوش نخوردن یا ( Nonunion ) می باشد که احتمال آن با افزایش سن زیاد می شود. Pulsed magnet filed باعث تسریع پروسه جوش خوردن استخوان و افزایش توده استخوانی ( Bone Mass ) می شود. امواج با فرکانس پایین الکترومگنیک باعث القا جریان های الکتریکی در استخوان شده و تراکم استخوان را افزایش می دهند همچنین امواج الکترو مگنیت اثرات ثانوی دیگری نیز دارد که در حفظ ساختار استخوان به طور غیرمستقیم نقش عمده ای دارند.

۲- مفاصل : آرتروز بیماری مفاصل مختلف اثر مگنت در شرایط دردناک التهابی یا تخریبی مثل آرتروز ثابت شده است و همچنین آزمایشات اثر متقابل آن را با آندرفین ها نشان می دهد.

۳- بیماری قلبی و عروقی : دیابت، فشارخون بالا، بیماری های مربوط به گردش خون

اتساع عروق ( وازودیلاسیون ) و افزایش خون رسانی و اکسیژن رسانی به بافت ها در این مکانیسم افزایش اکسیژن بافت ها تا ۲۰۰ درصد در ناحیه پالسی دیده

در آینده ای نزدیک با راه اندازی و تجهیز بخش فیزیوتراپی بیمارستان بنت الهدی، دستگاه مگنت تراپی نیز برای اولین بار در مشهد مقدس در این بیمارستان مورد استفاده بیماران محترم قرار خواهد گرفت.



استفاده از مگنت تراپی از قرن ۱۷ در دنیا مورد توجه و مورد مطالعه بوده است. این شیوه درمانی بر این اساس استوار است که همه چیز در ماهیت الکتریکی هستند با توجه به اینکه غشای سلول و تمام عناصر داخل سلول دارای بار الکتریکی و مغناطیسی هستند ( بدن انسان نیز از تعداد زیادی سلول تشکیل شده که فعالیت الکتریکی دارند ) در واقع می توان پروتوپلاسم ( محتویات داخل سلول ها ) را به عنوان یک سیستم ژنراتور در نظر گرفت که شارژ الکتریکی بدن را تعیین می کند و کاهش این انرژی الکتریکی باعث ضعف مغناطیسی بدن و فقدان آن باعث مرگ می شود. پتانسیل استراحت سلولی متناسب با تبادل یونی غشای سلول است پتانسیل پایه در سلول های بیمار یا آسیب دیده تغییر می یابد میدان مغناطیسی با نفوذ به سلول ها، نفوذپذیری غشای سلول را بهسازی و تبادل یونی در سلول را تسهیل و مصرف اکسیژن را افزایش می دهد. میدان مغناطیسی به همه سلول ها در هر عمقی از بدن به صورت همزمان نفوذ می نماید. بنابراین با این روش امکان درمان موثر پاتولوژی های عمقی که با روش های دیگر به طور مستقیم امکان پذیر نبود میسر می شود.

### نمونه هایی از موارد درمانی

۱- ارتوپدی : بوکی استخوان، شکستگی های التهاب و کشیدن ناآندون ها

یکی از موارد استفاده از مگنت تراپی تاثیر آن بر جوش خوردن شکستگی استخوان است. بافت استخوان تا سن ۲۵ سالگی تشکیل شده و پس از آن توده استخوانی کم تاثیر مگنت تراپی به تحریک استخوان سازی و



## مشکلات مادران شاغل و نحوه مدیریت مشکلات

به این منظور باید مطمئن باشد که طی مدتی که در خانه نیست از فرزندش به خوبی مراقبت می شود. ترسورنی که اشتغال، فشار زیادی بر برنامه ریزی مادر وارد کند کودک در معرض خطر تربیت نا کارآمد قرار میگیرند ساعات زیاد کار کردن و وقت گذرانی کم با کودک باسازگاری نامطلوب ارتباط دارد که در صورت امکان مادر می بایست اشتغال خود را بصورت نیمه وقت درآورده تا مدت بیشتری را در کنار فرزندش باشد و بتواند نیازهای کودک خود را برآورده سازد. برای تعادل بین کار و وظایف مادری و رفع این مشکل باید همواره سه نکته را مدنظر قرار دهند.

۱- درخواست کمک

۲- اولویت بندی

۳- عمل بر طبق برنامه برای حفظ تعادل بین این دو وظیفه توجه به چند نکته ضروری است

۱- ساعات کار: مادران شاغل باید ساعات خاصی را برای کار خود در نظر گرفته و همواره به آن پایبند باشند و اجازه ندهند تا عوامل محیطی، بهره وری آنها را پائین آورده و برنامه روزانه شان را برهم بزند.

۲- توجه به خود: با توجه به حجم کار بالا و زمان کم، مادران شاغل باید روزانه ۳۰ دقیقه را به خود اختصاص دهند زیرا تنها با سلامت احساسی و جسمی مادر است که خانواده پرانرژی خواهد بود.

۳- کیفیت و نه کمیت: آنها باید زمانی را که با خانواده هستند، تنها به خانواده اختصاص دهند. روش هایی را برای تفریح و گفت و گو با آنها در نظر گرفته و تنها به آنها توجه کنند. ۴- صرف وقت: اگر مادران برای کودکان خود وقت بگذارند، با خصوصیات اخلاقی آنها بیشتر آشنا شده و راحت تر می توانند رفتار آنها را تعبیر دهند.

۵- مشارکت خانواده: مادران شاغل می توانند برای حل مشکلات کاری خود از اعضای خانواده کمک بگیرند.

۶- برنامه ریزی: مادران شاغل باید هنگامی که در خانه هستند تنها وقت خود را صرف امور خانواده کنند و حتی فکرشان نیز معطوف به امور خانه باشد. همچنین باید لیستی از وظایف روز بعد خود را تهیه کرده و سپس ۲۰ دقیقه استراحت کنند.

علاوه بر این، زنان شاغل باید محدودیت هایی برای زمان خود در منزل و کار قائل شوند تا استرس کمتری بر آنها وارد شود. کلید موفقیت در این راه توجه به نیازهای خود است زیرا باعث می شود تا فرد همواره احساس خوبی داشته باشد و در نتیجه در انجام وظایف خود در خانه و محیط کار موفق تر باشد.

شدنی نیست و درست هنگامی که فکر می کند همه چیز انجام شده تازه آغاز کار است.

واقعیت این است که بچه ها همواره نمی خوابند و به زودی مادران در می یابند که آماده کردن غذا، نموی لباس ها، شستشو و بغل کردن و بازی با بچه تمام روز و قسمت اعظم شب آنها را می گیرد و به ناگهان حیران می ماند که وقتش را چگونه گذرانده اند وقت آزادی برای خودش نمی ماند که استراحت کنند و با مرض شدن ناگهانی کودک که خود بهم ریختن برنامه های کاری مادر شاغل را به دنبال دارد که این موضوع باعث می شود مادران جوان همواره احساس خستگی کنند و کار در محیط کار را برای او دشوار می کند، مادر بودن یک شغل بیست و چهار ساعته می باشد. یک مادر شاغل بلافاصله پس از آمدن به خانه باید وظایف داخل خانه را انجام دهد و این خود مشکلات بسیاری را به دنبال دارد.

سوال اساسی یک مادر

ماندن در خانه یا رفتن به محل کار!!!

با وجود همه دلنباری هایی که اطرافیان به مادران جوان بعد از بچه دار شدن می دهند، باز هم در مورد این که او به کار خود ادامه دهد یا خیر، دچار تردید می شود. او از اینکه کودکش را تنها می گذارد احساس گناه کرده و می خواهد همچون گذشته همواره در کنار او باشد. در این شرایط اگر پدر خانواده بتواند مخرج زندگی را بر عهده بگیرد مادر اغلب استعفا می دهد. سختترین دوران زندگی یک مادر دوره ای است که فرزند زیر پنج سال دارد. در این دوران کودک دائمی راه می رود، شیفت می کند و یک مادر بی وقته و بدون رفع خستگی باید بکوشد از فرزندش مراقبت کند و خطرات را از سر راه او بردارد. تکرار کارهای روزمره و پرستاری مدام از کودک نوا موجب ناراحتی و خستگی مادر می شود.

یکی دیگر از مشکلات مادران شاغل نگهداری فرزندشان می باشد که او را به چه کسی بسپارند تا مطابق معیارهای خودشان تربیت کنند.

حساسترین سال های تربیت کودک از تولد تا پنج سالگی است و کودک در این سال ها رشد عقلی و عاطفی پیدا می کند. کودکانی که از دو یا سه ماهگی به صورت هفت تا هشت ساعت در مهد کودک می مانند بیشتر از هر کس دیگر تحت آموزش مربیان مهد هستند.

اگر مادر نسبت به نگهداری و پرستاری از نوزاد خود آسوده خاطر باشد یا علاقه و اطمینان به کار خود ادامه می دهد. همانطور که می دانید تلقین وظایف شغلی یا پرورش فرزندان وظیفه های بسیار دقیق و دشوار است. برای انجام وظایف شغلی مادر لازم است به ابزارهایی مثل اینکار، مهارت، شوخ طبعی و صبر و... مسلط باشد تا بتواند به همه امور شغلی خود بپردازد و هم برای انجام مسئولیت مادری به شیوه موثر و مفید عمل کند.

امروزه حضور زنان در همه پست ها و موقعیت های اجتماعی مشاهده می شود از رده های مدیریتی تا گروه های کارگری و حتی نظامی اما این حضور تنها یک روی سکه به شمار می آید، روی دیگر این سکه بودن در عرصه خانه و خانواده و داشتن نقش متفاوت از نقش بیرون از خانه. تحت عنوان همسر و مادر است. تلاشی سخت برای انجام وظایفی که قرن های متمادی به عهده او بوده و هیچگاه از وی جدا نخواهد گردید و حضور موثر و کارآمد در عرصه های اجتماعی و اشتغال در خارج از خانه تاثیر پذیر از این محیط خواهد بود. مادری که صبح زود بر می خیزد و تا پاسی از شب در حال کار کردن است مسلماً قادر نخواهد بود به نهایی بار این مسئولیت ها را بر دوش گیرد و مدت زمان طولانی این شرایط را بدون خستگی و فرسودگی حفظ کند. اصلی ترین مشکل مادران شاغل تقذیه کودک با شیر مادر است که نباید فرصت های شیردهی با پستان و مراقبت از کودک به وسیله مادر را محدود کند. به شرطی که مادر بتواند میان کار و شیردهی خود توازن برقرار کند. برای ایجاد چنین توازنی در درجه اول مادر باید اعتقاد داشته باشد که شیر مادر بهترین غذا برای شیرخوار است و شیردهی او در هر شرایطی باید ادامه یابد و برای کسب اطلاعات لازم در زمینه راههای مداوم شیردهی، دوشیدن و نگهداری شیر خود تلاش کند. در درجه دوم، توجه خاص و حمایت خانواده بویژه جامعه از مادران شاغل در دوران شیردهی ضروری است تا با ایجاد تغییرات اجتماعی و قانونی لازم ترتیبی اتخاذ شود که جدایی مادر و شیرخوار به حداقل برسد. بدین منظور مادر باید از مرخصی کالی زایمان، مرخصی ساعتی شیردهی، ساعت های کار قابل تغییر و یا شیفتی استفاده نماید و یا استفاده از مهد کودک های نزدیک به محیط کار می تواند قسمتی از مشکلات را کمتر کند. او با ترک خانه با هزاران اندیشه مثبت و منفی همراه می گردد. تنها گذاردن کودک، کوله باری از تفکرات ناخواسته را برای او به همراه دارد که گاه با آمیخته شدن این افکار با نگوشت ها و سرزنش های اطرافیان و اجتماع و همچنین عدم موفقیت های شغلی، نادیده گرفتن شدن در محیط کار، تبعض ها و... که کمترین نتیجه این امر کناره گیری زنان از کار و مسئولیت های شغلی و خانه نشینی طبرنوم میل باطنی بسیاری از آنها می باشد. حتی اگر روند فعالیت و اشتغال ادامه یابد پیامدهای دیگری دانشگاهی آنها می گردد: خستگی، فرسودگی، پرخاشگری، ابتلا به بیماری های جسمی و روحی، فیسیت های مکرر، حضور غیر موثر در محل کار و برخورد های غیر قابل کنترل در مواجهه با ارباب رجوع، بازنشستگی پیش از موعد و مواردی از این قبیل است و همانطور که می دانید مادر بودن کار فرساینده و نگران کننده ای است مادران شاغل از مشکلات دو شغله بودن خود شکایت می کنند و کارهای یک مادر تمام





## خواب جنین

مادر حساسیت به خرج دهد. جنین نه تنها خواب می بیند بلکه بیش از نصف دوره خوابش را در رویا می گذراند و حداقل در عرض ۲۴ ساعت ۴ ساعت تمام مشغول خواب دیدن است. او مثل یک انسان بالغ صحنه های خوابش را با چشم تعقیب می کند. دوره خواب دیدن جنین از بیست و هشتمین هفته بارداری شروع می شود و تا بعد از تولد ادامه دارد و آغاز قدرت فکر کردن در جنین از هفته سی و یکم به بعد می باشد. زیرا از این موقع به بعد است که مغز جنین تکامل می یابد و فکر می کند و متأسفانه هنوز نمی دانیم که جنین وقتی از خواب بیدار می شود روپاهایی که مشاهده کرده است به یاد خواهد آورد یا نه؟ یا این وجود برای علم محقق شده که جنین در انبساط رویا دیدن تحت تاثیر عکس العمل بد یا خوب رویا قرار می گیرد. مثلاً اگر خواب ترسناک باشد احساس ترس می کند و اگر شادی بخش باشد احساس شادی خواهد کرد. روی هم رفته خواب دیدن جنین با چگونگی خواب دیدن انسان عادی تفاوت آشکاری ندارد. یعنی هر دو مورد با نوعی فعالیت روحی همراه است.

خودنمایی می کنند. این خاطرات خوش یا ناخوش مربوط به دوران زندگی جنینی هستند.

تحقیقات نشان می دهد جنین در دوره جنینی قادر است فکر کند و خواب ببیند و در مقابل واکنش های عصبی و روحی مادر



چرخه های مغز جنین بین فعالیت تنان گسیخته و مداوم خواب در مرحله حرکت سریع چشم یا REM و وضعیت استراحت کامل یعنی خواب غیر REM متب و جلو می شوند. گروهی از دانشمندان علوم اعصاب کشف کرده اند که جنین های بسیار نابالغ گوسفند می توانند هفته ها قبل از مشاهده اولین حرکات سریع چشم وارد یک وضعیت شبیه رویا دیدن در خواب شوند.

دانشمندان توانسته چرخه هایی را در پیچیدگی فعالیت مغزی نابالغ شناسایی کنند. این چرخه ها هر ۵ تا ۱۰ دقیقه نوسان دارند و همزمان با رشد جنین به آرامی تغییر می کنند. این یافته درک بهتری از فرایند رشد مغزی به ویژه از زمان جنینی و سرخ های مهمی درباره بیماری های پس از تولد و در سنین بزرگسالی در اختیار محققان قرار خواهد داد.

روانشناسان نیز متوجه شدند که در ضمیر هر انسان خاطره هایی از دوران قبل از تولد وجود دارد که بیشتر در ضمیر در ضمیر ناخودآگاه آشکار دارند و در مواقع خصوصی تجلی و

## سجاد فعال صنعتی ■ کارشناس امور بیمارستان



## بهداشت دست در محیط های بهداشتی درمانی

موقعیت هایی که شستن دست در آن مطابق رهنمودهای WHO مدنظر می باشد شامل ۵ مورد کلیدی است.

- ۱- شستن دست در بدو ورود به بخش
  - ۲- شستن دست ها قبل، در فواصل و بعد از ویزیت و معاینه بیمار
  - ۳- شستن دست ها در زمانی که تماس مستقیم با مشکوک دست یا خون و ترشحات و مواد دفعی بیمار وجود دارد.
  - ۴- شستن دست ها پس از درآوردن دستکش ها
  - ۵- شستن دست ها پیش از خروج از بخش
- در نهایت باید گفت که توجه ویژه به رعایت بهداشت دست در محیط های بهداشتی درمانی تا ۷۰ درصد در روند کنترل عفونت های بیمارستانی موثر خواهد بود، لذا رعایت این مهم می بایست در رأس اقدامات بهداشتی و درمانی قرار گیرد.



بروز و انتقال بیماری های خطرناکی شوند. عواملی چون شلوغی بخش ها، تعداد کم کارکنان، امکانات ناکافی و تعداد زیاد بیماران در کشورهای در حال توسعه رابطه مستقیمی با افت کیفیت مراقبت های بهداشتی منجمله بهداشت دست داشته اند. لذا شیوع بیماری های مختلف، اپیدمی ها و همه گیری ها را نیز متجر می شود. شیوه های متفاوتی برای شستن دست ها وجود دارد که منته همه آنها یکی است و دارای ۵ تا ۶ مرحله می باشد: شستن کف دست ها، بین انگشتان، پشت دست ها، نوک انگشتان، دور شست ها و مچ ها.

رایج ترین شیوه های شستن دست عبارتند از:

- ۱- شستن دست به روش روتین یا استفاده از آب و صابون های غیر آنتی باکتریال که در مواردی که دست ها کثیف است (نه آلوده به خون و ترشحات بیمار) به مدت یک تا دو دقیقه شیوه ای پیشنهاد شده است.
- ۲- شستن دست با آب و صابون های آنتی باکتریال و یا یک محلول ضدعفونی کننده (مثل بتادین) که در مواردی که دست ها به خون و ترشحات بیمار آلوده است به مدت یک تا دو دقیقه و یا در مواردی که نیاز به استرکاب قبل از اعمال جراحی است به مدت ۵ تا ۷ دقیقه، توصیه می گردد.
- ۳- ضدعفونی دست ها با محلول های بر پایه الکل بدون نیاز به آب هم روش سوم است که در مواردی که ضدعفونی دست در فواصل ویزیت بیماران (در مواردی که دست ها حائز جرم آشکار نیستند) در مدت زمان یک تا دو دقیقه مورد استفاده است. به طور کلی الکلکاسیون های مهم شستن دست یا همان

قرن هاست که شستن دست ها با آب و صابون برای بهداشت فردی انجام می گرفته است. اما رابطه بین شستن دست و شیوع بیماری فقط در ۲۰۰ سال گذشته مشخص شده است. در جامعه، بهداشت دست به عنوان یک اقدام مهم برای پیشگیری و کنترل بیماری های عفونی تأیید گردیده و مخصوصاً در بین کودکان کشورهای در حال توسعه و در محیط درمانی می تواند بطور عمده ای بار بیماری را کاهش دهد. تا سال ۱۹۹۵ شستن دست ها با آب و صابون به مدت ۱ تا ۲ دقیقه قبل و بعد از تماس با بیماران توصیه می شد اما از سال ۱۹۹۵ CDC (مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها در آمریکا) محیط استفاده از محلول های ضد عفونی کننده پوست بر پایه الکل را پیش کشید، اخیراً ضدعفونی دست ها با محلول های الکلی به عنوان معیار استاندارد مراقبتی در شیوه های مختلف بهداشت دست، در محیط های مراقبت بهداشتی تعریف شده است. دو رهنمود اخیر سازمان جهانی بهداشت (WHO) پیشنهاد می کند که بهداشت دست باید از طریق شستن دست با آب و یک ضدعفونی کننده و یا ضدعفونی دست با محلول های بر پایه الکل انجام گیرد، بدون اینکه مزیت یکی بر دیگری بیان شود.

بر روی پوست معمولی انسان باکتری هایی زندگی می کنند که تعدادی از آنها در شرایط عادی بصورت هم زیست با پوست بوده و عوامل بیماری زا (پاتوژن) محسوب نمی شوند. اما در این بین باکتری های خطرناکی هم هستند که می توانند باعث



## معرفی بخش دیالیز بیمارستان بنت الهدی

ماتیور بدساید، پالس اکسیمتر پرتابل، پاسکول دیجیتال، استابلیزر، برق اضطراری، تهویه، وسایل گرم کننده ( فن کولر، شوفاژ ) کولر گازی، فشارسنج دیواری، چراغ اشعه اشاره نمود. همچنین جهت رفاه بیماران ۵ عدد تلویزیون LED چهل اینچ در قسمت های مختلف بخش نصب شده است و هر تخت مجهز به یک آی فون می باشد تا بیماران بتوانند در صورت تمایل به موسیقی گوش فرا دهند. همچنین بخش مجهز به سیستم تصویری و صوتی مرکزی می باشد. بیماران این مرکز از صبحانه میان وعده، ناهار، شام، آب میوه و میوه فصل استفاده می کنند. پزشک مسئول بخش جناب آقای دکتر افشاری صالح هستند که پرستاران دلسوز، متعهد و با تجربه زیر نظر ایشان به بیماران خدمت رسانی می کنند. لازم به ذکر است در ابتدای فعالیت بخش آمار دیالیز ماهانه حدود ۱۵۰ عدد بوده که با عنایت و مساعدت ریاست محترم بیمارستان این تعداد به بیش از ۱۸۰۰ همودیالیز در ماه افزایش یافته است و در حال حاضر بخش دیالیز بیمارستان بنت الهدی به عنوان یکی از بهترین بخش های دیالیز استان خراسان رضوی شناخته شده است. و افتخار خدمت رسانی به بیماران محترم همشهری، هموطن و بعضاً بیماران سایر کشور ها را دارد.



از تجهیزات بخش دیالیز می توان به ۲۰ عدد دستگاه دیالیز فعال ۵ دستگاه زور، ۲۰ تخت جدید که ۶ عدد آن الکتریکی و کنترلی می باشد. ۲ عدد ترالی اورژانس، ۲ دستگاه ساکشن، الکتروشوک، دستگاه الکتروکاردیوگرافی.

بخش دیالیز بیمارستان بنت الهدی در فضای به مساحت ۴۰۰ متر واقع در طبقه همکف در سال ۱۳۸۱ با مجوز و نظارت مستمر اداره نظارت بر درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شروع به فعالیت نموده است. ساختمان RO این مرکز در طبقه منهای یک ساختمان واقع شده که در سال ۱۳۸۰ با ظرفیت تولید آب ۱۲ لیتر در دقیقه نصب شده و در سال ۱۳۹۱ با نصب RO جدید این ظرفیت به ۲۰ لیتر در دقیقه رسیده است ضمن اینکه برای افزایش کیفیت و استاندارد RO لوله کشی قبلی تعویض و لوله کشی نیوپایپ انجام شده و اشعه U.V در مسیر خروجی تولید آب نصب شده است این بخش در ابتدا با ۶ تخت و ۶ دستگاه دیالیز مدل Fresenius - ۴۰۰۸-B فعالیت خود را آغاز نموده و پس از آن با توجه ویژه و مساعدت های بی شائبه مدیریت محترم بیمارستان هشت دستگاه دیالیز به بخش اضافه شده و ظرفیت بخش به ۱۴ تخت رسیده است و باز هم در سال ۱۳۹۰ با ساخت سالن جدید و اضافه شدن به فضای فیزیکی بخش دیالیز و نصب ۶ عدد دستگاه پیشرفته jms-sos-5۰۰ ظرفیت بخش به بیست تخت دیالیز افزایش یافته است. ساختار کنونی بخش در حال حاضر به صورت سه سالن مجزا جهت بستری بیماران، رختکن بیماران خانم و آقا ( مجزا ) سرویس بهداشتی بیماران، سرویس بهداشتی پرسنل، اتاق انتظار، رختکن پرسنل، ابدارخانه، تی شو، ست شور و RO می باشد.

کانون خیریه نجات در بیماران دیالیزی

با هدف خدمت و کمک به بیماران تحت درمان دیالیز و خانواده های آن‌ها  
گرمی و پذیرش و حمایت و ایثار شما که از نعمت سلامت برخوردارید می باشد.

شماره حساب بانک صادرات : ۰۱۰۴۵۷۶۴۷۶۰۰۸  
سامانه پیامک : ۰۹۳۲۲۰۲۴۲۰۱  
تلفن و فاکس : ۲۲۱۶۷۷۳-۰۵۱۱  
آدرس : بلوار مدرس بین مدرس یک و سه پاساژ خاتم  
وب سایت : <http://www.dialysis.ir>  
ایمیل : [info@dialysis.ir](mailto:info@dialysis.ir)



## اخبار بیمارستان



برگزاری مراسم پخت و توزیع غذای نذری (شله)  
۱۳۹۱/۱۰/۲۳

طبق سنوات گذشته همزمان با ایام سوگواری رحلت حضرت پیامبر (ص) و شهادت امام حسن مجتبی (ع) و امام رضا (ع) در روز جمعه مورخه ۹/۱۰/۱۳۹۱ مراسم پخت نذری (شله) در محل بیمارستان انجام و بین پزشکان، پرسنل و مراجعین محترم توزیع گردید.



برگزاری پنجاه و ششمین جلسه ادواری  
۱۳۹۲/۰۲/۱۲

در راستای برگزاری جلسات ادواری ریاست محترم بیمارستان با پرسنل پنجاه و ششمین دوره این جلسات در تاریخ ۱۳۹۲/۰۲/۱۲ در سالن اجتماعات با حضور تعداد زیادی از پرسنل برگزار گردید. در این نشست ریاست محترم از زحمات پرسنل تقدیر نمودند و با توجه به شرایط اقتصادی در صرف هزینه های زندگی به اعتدال و پرهیز از اسراف دعوت نمودند سپس به سوالات کنس و شفاهی پرسنل در محیطی آزاد پاسخ داده شده و در این راستا تصمیم گیری هایی به عمل آمد و در انتها به حضار مبتنی به عنوان هدیه تعلق گرفت.

- محلول های ضدعفونی کننده  
- تقویم آموزشی

- کمیته های بیمارستانی در الگوی اعتبار بخشی  
- تهیه نقشه های بیمارستان :

ازبیت کل بیمارستان ، ترسیم نقشه های معماری و مبلمان ، تهیه و طراحی نقشه های ستاد بحران ، طراحی سایت پلان ها ، تهیه نقشه طبقات ، جنمایی بخش های مختلف ، طراحی نقشه لک گذاری ، در حدود یکمصد و سی شیت نقشه پرینت شده ( در یک آلبوم ) با متر از هشت هزار متر می باشد .

امید است باتوجه به ارتقاء به سطح رضایتمندی بیماران و مراجعین محترم به بیمارستان بنت الهدی همچون سنوات شاهد ارتقاء درجه ارزشیابی بیمارستان باشیم.



حمایت های درمانی اضافه تیم فوتبال بیمارستان بنت الهدی  
۱۳۹۱/۱۱/۲۳

تیم فوتبال بیمارستان بنت الهدی که فعالیت رسمی خود را به عنوان باشگاه فرهنگی ورزشی از سال ۱۳۸۹ با حمایت های مدیرعامل محترم جناب آقای مهندس علیرضا امیرحسینخانی آغاز کرده به لیگ استان صعود نموده و با توجه به پیگیری و جدیت ایشان در امر ورزش و توجه خاص به ورزشکاران ، تعداد زیادی از آنها مورد حمایت های درمانی قرار گرفته اند به همین دلیل طی جلسه ای که در محل هیات فوتبال استان خراسان برگزار شد مقرر گردید که تمامی ورزشکاران در صورت تمایل بیمه تکمیلی ورزشی شده و در زمینه درمان مورد حمایت قرار گیرند و در پایان جلسه لوح تقدیری از طرف آقایان چمنیان - رئیس هیئت فوتبال خراسان رضوی و زاهد مقدم - رئیس کمیته فوتبال استان به آقای مهندس علیرضا امیرحسینخانی اهداء گردید .



انجام ارزشیابی سطح خدمات درمانی بیمارستان بنت الهدی  
۱۳۹۱/۱۲/۱۵

طبق روال هر ساله جهت ارزشیابی سطح خدمات مراکز بهداشتی درمانی در تاریخ شنبه ۱۳۹۱/۱۲/۱۲ با حضور کارشناسان و بازرسی محترم معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی مشهد ارزشیابی بیمارستان بنت الهدی شروع شد . با توجه به اینکه از سال جاری محتوا و روند اجرایی ارزشیابی دچار تغییرات عمده گردیده است و طی دستور العمل وزارت بهداشت درمان ، ارزشیابی سطح خدمات با روش جدید " استانداردهای اعتبار بخشی " صورت می گیرد ، پرسنل خدمت بیمارستان طی ماه های گذشته با تلاش و جدیت فراوان و صرف وقت بسیار زیاد ، اقدام به تهیه راهکارها و خط مشی های مورد نیاز نموده و طی دو روز حضور کارشناسان مسئول ارزشیابی ، با ارائه اقدامات انجام شده ، آنها را پاری نمودند . و مستندات تهیه شده را به آنها ارائه دادند که قسمتی از آنها به شرح ذیل می باشد :

- رسالت و چشم انداز
- برنامه استراتژی
- برنامه عملیاتی
- کتابچه خط مشی / مجموعه خط مشی ها و روش ها در واحدهای مختلف
- کتابچه ایمنی بیمار
- کتابچه حقوق گیرنده خدمت / منشور حقوق گیرنده خدمت
- کتابچه احکام
- کتابچه مقررات بیمارستانی
- کتابچه توجیهی بخش ها
- کتابچه دارویی و آنتی دوت ها
- کتابچه کنترل عفونت
- کتابچه MSDS مواد شیمیایی موجود در آزمایشگاه

# PAYAM - E - SEPID

Internal Journal of Bentolhoda Hospital

