

نشریه داخلی بیمارستان بنت الهدی

پیام سپید

PAYAM-E- SEPID
Internal Journal of
Bentolhoda Hospital

تأثیر بهار بر روحیه و رفتار



• اشیرک دانشیان
بیمارستان

راه های هفت گانه شاد و طولانی زیستن



• شاد و بیخاری
• پر روح و طاقم - کار بهادان
• بهاد انکست عاصمه

• خود مراقبتی



• بهاد انکست شاد
• انجمن حسینی - کار بهادان
• بهاد انکست عاصمه

• آموزش پرستاری



• پرستار عزیزان و شادان
• بهادان بهادان بهادان

• زگیل تناسلی



• کوشید طاقم انجمن
• جدیدت تکنولوژی - کار بهادان
• بهاد انکست عاصمه ان



سال سیزدهم / زمستان ۱۳۹۵ / شماره چهل و نهم

پیام سید



تشریح داخلی بیمارستان بنت الهدی

پیام سید
PAYAM-E-SEPID
Internal Journal of
Bentohoda Hospital

فهرست مطالب

صاحب امتیاز:
بیمارستان بنت الهدی
سر دبیر: مهندس علیرضا امیر حسنجانی
مدیر مسئول: دکتر امیر مسعود رجب پور
مدیر اجرایی: سوگند برجسته

طراحی، صفحه آرایی: سارا حسن زاده
ناظر فنی چاپ: احسان امجدی
تایپبست: محبوبه موذنی

همکاران این شماره بر اساس حروف الفبا:

الهه باغداری
مهسا براتی مقدم
حدیث تاتاری
مریم جهانی
احسان حسینی
دکتر جواد دهقان نیری
مریم عطایی
دکتر امیر مسعود رجب پور
دکتر غلامرضا مرادی

سخن نخست.....	۳
تاثیر بهار بر روحیه و رفتار.....	۵
راه های هفت گانه.....	۷
بهداشت غذا.....	۱۰
آموزش پرستاری.....	۱۳
بررسی میزان رضایت بیماران.....	۱۵
توصیه های ایمنی.....	۱۷
خود مراقبتی.....	۱۹
اخبار بیمارستان.....	۲۲
غذا و بیماری.....	۲۳
زگیل تناسلی.....	۲۶
آمبولانس ناجی سلامت خراسان.....	۳۰

Bahar St.Mashhad-IRAN
Tel:+985138590051
Fax:+985138518113
www.bent-hospital.com
Email: info@bent-hospital.com
telegram.me/payamesepid

پیام سید از دریافت مقالات و دیدگاه های صاحب نظران استقبال می کند. مقالات ترجمه شده همراه با کپی اصل مقاله ارسال می شود. مقالات تایپ شده همراه با CD ارسال می شود. مقالات چاپ شده الزاماً نظر رسمی مجله نیست. پیام سید در ویرایش و طابعه کردن مقالات آزاد است. منابع مقالات در دفتر مجله موجود است.

ایران - مشهد - خیابان بهار
تلفن: ۰۵۱-۳۸۵۹۰۰۵۱-۵
تلفن و فاکس مستقیم مدیریت
۰۵۱-۳۸۵۱۸۱۱۴-۱۱۳
تلفن گویا: ۰۹۱۵۱۵۷۹۰۰۴

سخن نخست

به نام خدا و سلام

سال ۱۳۹۵ را به پایان رساندیم و اینک در آستانه ی سالی نو قرار داریم در واپسین روزهای سال نو فراغتی پیدا کنیم و کارنامه یکسال قبل خود را بررسی نماییم ، چه کردیم ؟ چه می توانستیم بکنیم ؟ و چه نکردیم ؟ کفه ی ترازوی اعمال سال گذشته مان به کدام طرف سنگینی می کند ؟ طرف کارهای مثبت و مفید یا خدای ناکرده اقدامات ناصحیح و اشتباه؟ و یا هر دو با هم برابر بوده اند؟

هر یک از ما به فراخور مسئولیت ها و وظایفی که برعهده داریم می توانیم در محضر وجدان خودمان این سنجش و اعتبارسنجی را انجام دهیم و با بررسی علل و عوامل اقدامات ضعیف و احياناً اشتباه خود و با تقویت نکات مثبت و مفید این عملکرد، برای سال نو و جدید برنامه ریزی تازه ای انجام دهیم تا سال آینده همین موقع، از این ارزیابی، خرسند و سربلند باشیم. انشاء الله

سال ۱۳۹۵ ، علیرغم همه مشکلات و تگناهای موجود ناشی از شرایط عمومی کشور و جهان و مشکلات اقتصادی، برای خانواده بزرگ بنت الهدی، سال موفقی بود. پرسنل و همکاران تلاش گر مجموعه تحت راهنمایی و حمایت مدیریت ارشد بیمارستان توانستند کارنامه ی خوبی از خود به جا بگذارند و آمار فزاینده ی مراجعین به بیمارستان و زایشگاه خصوصی بنت الهدی در طی این سال (در مقایسه با سنوات گذشته) و بالا بودن سطح رضایتمندی گیرندگان خدمت، مویذ این ادعا می باشد.

وجود پایین‌ترین آمار عوارض و عواقب درمان‌های مختلف که با توجه به حجم بالای اعمال جراحی و اقدامات درمانی انجام شده در این مرکز، گزارش گردیده است، از افتخارات مجموعه بنت‌الهدی می‌باشد.

لازم به توضیح است که طی سال ۱۳۹۵ اقدامات درمانی و جراحی‌های بی‌نظیر و در بالاترین سطح استانداردهای پزشکی منطقه و جهان در این مرکز انجام شده است که با حضور اساتید و پزشکان مجرب و فرهیخته شهر مشهد و خدمات مراقبتی و حمایتی پرستاران و پرسنل این بیمارستان به انجام رسیده است. امید که در سال پیش رو، بتوانیم بهتر از گذشته و با رفع بعضی مشکلات و موانع و با حمایت دانشگاه علوم پزشکی مشهد و مسئولین و مدیران این نهاد متولی سلامت جامعه که همواره حامی و پشتیبان و راهگشای مراکز بهداشتی و درمانی شهر و استان بوده‌اند به رفع نیاز دردمندان و بیماران عزیز پردازیم و در راستای تحقق چشم‌انداز بیمارستان گام برداریم.

سال جدید را به همه شما مخاطبین عزیز نشریه تبریک عرض نموده و آرزوی سلامتی و شادمانی برای همه شما فرهیختگان و مردم میهن عزیزمان، ایران، دارم.

نرم نرمک می‌رسد اینک بهار

خوش به حال روزگار

..... ای دمیغ از ما،

..... اگر

کامی‌نگیریم از بهار

دکتر امیر مسعود رجب پور

مدیر مسئول

تأثیر بهار بر روحیه و رفتار

مهسا براتی مقدم - کارشناس ارشد روانشناسی

یکی از قوانین طبیعت قانون چرخه هاست . در طبیعت ، شاهد چرخه های مختلف شبانه روزی و گردش فصل های مختلف هستیم . سرما می رود و گرما می آید زمستان می رود و بهار می آید.

این چرخه را در زندگی خودمان و دیگران هم گهگاه میبینیم گاهی غم و اندوه و تیرگی آسمان دلمان را میگیرد و گاهی روز و روزگارمان خوب و خوش و امید بخش می شود پر از رنگ های زیبا و رایحه های عطر آگین .

واقعیت این است که علاوه بر درس های بی شماری که از طبیعت در فصل بهار می گیریم این فصل معمولا تاثیرات روان شناختی عدیده ای هم بر روحیه و رفتار ما دارد . که بد نیست اشاره گذرایی به آن داشته باشیم .

اولا همان طور که می دانید جزیی از وجود ما جنبه جسمانی است که مانند خیلی از جانداران دیگر تحت تاثیر هورمون ها و عوامل زیست شناختی درونی ما قرار دارد اکثر جانداران در فصل بهار در پی لانه گزینی و تشکیل خانواده هستند و به نظر می رسد که این مهم در انسان ها نیز به گونه ای دیده می شود.

بیش ترین تعداد مراجعان برای مشاوره ازدواج در فصل بهار است به نظر می رسد زیبایی و طراوت و عطر و بوی بهار بر ذایقه حساس خیلی افراد تاثیر مطلوب دارد و آنها را به سمت تشکیل خانواده و بقای نسل سوق می دهد.

از طرفی برخی دیگر از پژوهش ها نشان دهنده وجود نوعی اختلال خلقی تحت عنوان (اختلال افسردگی فصلی) است که به نظر می رسد بیش تر مبتلایان به این اختلال روانی ، در فصل بهار خلق و خوی طبیعی تر و بهتری پیدا می کنند.

آیا نوع رنگ ها در فصل بهار بر روحیه و رفتارمان تاثیر می گذارد؟

بله . آسمان آبی ، زمین فرش شده با چمن سبز ، گل های رنگا رنگ و شکوفه های زیبا هر یک به تنهایی می توانند انسان ها را مشعوف کرده و از خود بی خود کنند .

همان طور که دیده می شود چهار رنگ اصلی (آبی ، سبز ، قرمز ، زرد) در فصل بهار به وفور در اطراف ما یافت می شود . که این رنگ ها نیز خود تاثیرات چشم گیری بر روحیه و خلق و خوی ما دارد .

رنگ آبی آسمان احساس ، آرامش ، رضایت ، ملایمت طبع و عشق و محبت را به وجود می آورد . رنگ سبز حس تعلق و عزت نفس را بالا می برد .

رنگ قرمز حس آرزو مندی و امید واری و هیجان پذیری و تمایلات خاص درونی را بر می انگیزد.

و رنگ زرد رنگ نور خورشید و شکوفه های زیبا احساس سرزندگی آینده نگری ، نشاط ، زنده دلی و نیروی ابتکار را به وجود می آورد.

یعنی این رنگ های طبیعی خاصیت درمانی هم دارند؟

بله. بدنپست در اینجا به تحقیقی اشاره کنیم که در آن مشخص شد کسانی که در آسمان خراش های بسیار بلند نیویورک زندگی می کردند بیش تر دچار اختلال کورنگی بودند و این در حالی است که همیشه اعتقاد بر این بوده که کورنگی فقط جنبه ارثی و ژنتیکی دارد در آن تحقیق دیده شد که وقتی گروهی از این افراد در فصل بهار به دل طبیعت رفتند و سیستم بینایی شان در مواجهه با رنگ های مختلف موجود در طبیعت به خوبی تحریک شد عده ای از آن ها بهبود یافتند. در پژوهش دیگری مشخص شد که میزان رنگ بینی ، در بین بچه های ایرانی بیشتر دیده می شود . که از ابتدای طفولیت روی فرش ایرانی که رنگ های مختلف طبیعی در آن به کار رفته بزرگ می شوند و سیستم بینایی شان به خوبی تحریک می شود.

اصوات مختلف چه طور ؟ آنها بر روان ما تاثیر دارند ؟

بله این فصل گوش دادن به موسیقی زیبای طبیعت که از لابه لای شاخه های درختان به گوش می رسد و یا شنیدن آواز دل نشین پرنده ها و صدای موزون رودخانه های جاری در دل طبیعت می تواند هر انسان بی ذوقی را سر ذوق و شوق بیاورد و احساس زیبایی خفته را در او بیدار کند.

شاید به همین دلیل است که خیلی از شعرا و هنرمندان با رفتن به دل طبیعت بهاری الهام های زیبایی از آن گرفته اند که منشا اثرهای بسیار ارزنده بوده است در زبان روان شناسی این امر به حس آمیزی معروف است.

آیا فصل بهار در همه جای دنیا همین تاثیرات روان شناختی را دارد یا فقط در مملکت ما که بحث عید مطرح است چنین چیزی مطرح است .

البته فصل بهار در آیین و فرهنگ ما ایرانیان رنگ و بوی بهتری دارد . زیرا با انجام مراسم خاص ، روانمان بیش تر شارژ می شود . مثلا دید و بازدید هایی که در ایام عید انجام می شود.

به افزایش حمایت روانی اجتماعی منجر میشود که این خود مقاومت و توان روانی ما را برای مقابله با استرس ها افزایش می دهد.

راه های هفت گانه شاد و طولانی زیستن

دکتر امیرمسعود رجب پور - متخصص اطفال



سلامتی و خوبی

می خواهید تا ۱۰۰ سالگی زندگی کنید؟ بیاید چند نکته از دان بوتنر **Dan Buettner** نویسنده کتاب های در زمینه طول عمر تحت عنوان نواحی آبی: **Blue Zones** درس هایی برای طولانی زیستن از افرادی که بیشترین طول عمر را داشته اند. یاد بگیریم بوتنر به جوامع تحقیقاتی جهانی سفر کرده است، محل هایی که مردمانش طولانی و سالم زندگی کرده اند ولی ضرورتی ندارد شما در یکی از نواحی آبی بوتنر زندگی کنید (شامل اکیناوادر ژاپن، لوما لیندا در کالیفرنیا و یا کوستاریکا) تا طول عمرتان را تقویت نمایید بوتنر می گوید. اسرار مناطق طولانی زیستن، قابل جابجایی می باشند و شما می توانید آنها را در هر جای دنیا به کار ببندید و سپس نتایج قابل ارزیابی آنها را ببینید. نیازی نیست تا در انتظار بمانید تا جامعه شروع به آبی نمودن ناحیه زندگی شما نماید بلکه شما می توانید با ایجاد تغییرات، از هم اکنون شروع کنید. در ادامه، شما هفت اقدامی را که می توانید از همین امروز انجام دهید تا طول عمر خودتان را تقویت نمایید خواهید دید. جوایز بزرگی هم خواهید گرفت: اکثر چیزهایی که باعث طول عمر شما می شوند باعث تقویت شادی شما نیز می گردند.

← ساعتی شاد را برنامه ریزی کنید

در جامعه و با هم بودن، جز، بزرگی از زندگی در نواحی آبی می باشد. بوتنر می گوید: فرصت برای تنها بودن، تقریباً وجود ندارد و ایجاد ساعات شاد در زندگی، روش بزرگی به منظور پرورش دوستی ها می باشد. با دوستانتان دور هم جمع شوید و چای یا قهوه بنوشید، نکته مهم دور هم جمع شده است و نه اینکه چه بنوشید.

← مونیتور فعالیت های خود را با انسان تعویض کنید

اینکه آیا در مکانی افرادی مشغول چراندن گوسفندانشان هستید یا در محل دیگری افرادی مشغول انجام کارها روزمره خود می باشند، فرقی نمی کند، نکته مهم این است که در اطراف خود دوری زدن جزئی از زندگی روزانه در نواحی آبی می باشد.



او می گوید (اگر می خواهید به مدت

طولانی زندگی کنید، باید به آنچه که در اکثر عمر خود به آن پرداخته اید و انجام داده اید نگاهی بیندازید. من ترجیح می دهم که ببینم شما تلاش می کنید که دوستی را بیابید که با شما به پیاده روی بیاید. وقتی با اینچنین دوستانی هستید نیازی به دستگاه قدم شمار ندارید که درون آن باتری بگذارید. و راه رفتن شما را مونیتر نماید.

◀ گیاهان را بخورید و دیگران را نیز سهیم کنید

در همه نواحی آبی، حبوبات سالم، میوه ها، سبزیجات و دانه های مختلف، ارزاترین و پسندیده ترین مواد غذایی می باشند. مردم این نواحی در هر ماه کمتر از پنج مرتبه گوشت می خورند که باعث کاهش خطر بیماری های قلبی، دیابت و سرطان می گردد. وقتی نمی توانید همه رستوران های فست فود شهرتان را حذف نمایید می توانید در جلو و درون خانه خودتان غذاهای سالم قرار دهید. اما این همه آن چیزی نیست که اهالی نواحی آبی می خورند، بلکه

مهم این است که چگونه می خورند؟ آهسته، با همدیگر و همراه با قدردانی و سپاسگزاری

بوتنر می گوید: شبکه های اجتماعی آنها همین دور اینگونه غذاها جمع شدن است و اضافه می کند مردمان نواحی آبی عموماً قبل از آنکه سر میز غذا بنشینند، توقف می کنند.

فعالیت های خود را آهسته می نمایند و از خود، قدر دانی و سپاسگزاری را نشان می دهند که این امر منجر به کاستن از استرس ها و کمک به هضم بهتر غذا می گردد.

◀ راه های رفع استرس را بیابید

استرس، جزئی از زندگی می باشد، حتی در نواحی آبی، اما مردمان آنجا می توانند از طریق راه های فرهنگی باعث ریزش این استرس ها شوند، بوتنر در این رابطه مثالی از اوکیناواها می زند و می گوید آنها روزانه دقایقی را جلوی مقبره اجداد خود می ایستند و نگرانی های



روزمره را به دست فراموشی می سپارند سپس به دنبال راه هایی باشید که به بهترین وجه به کاستن از استرس شما کمک نمایند.

◀ حس هدفمندی را ترویج کنید

بوتنر می گوید مردمان نواحی آبی دارای مجموعه لغات کلامی هدفمند خود می باشند. آنها هر روز صبح که از خواب بیدار می شوند هدفی دارند، نه اینکه فقط به منظور رفتن سرکار و برگرداندن دستمزد به منزل، بیدار شوند. در نواحی آبی، حس هدفمند بودن در سراسر زندگی جریان دارد و بطور تنگاتنگی با شما گره خورده است شما، خانواده و جامعه. بوتنر می گوید که نداشتن زندگی هدفمند، کاملاً کشنده است و هنگامیکه شما جزوی از یک خانواده یا جامعه ای هستید، انجام آن سخت تر است. وی معتقد است که هر چند افراد سالمند، باز نشسته می شوند ولی هنوز فعال هستند و فقط مسئولیت های آنها کمی تغییر یافته است. هنگامیکه شما به ۷۰ سالگی می رسید، بجای رفتن به مکانی گرم، با فرزندان یا در نزدیکی آنها زندگی می کنید ولی شما هنوز مسئولیت بلند کردن نوه تان، پختن غذا برای آنها، نگهداری از باغچه و ... را بر عهده دارید و در مقابل، این افراد مسن نیز باید تحت مراقبت قرار گیرند. داوطلب بودن جهت همکاری با سازمان هایی که این مراقبت ها را بر عهده دارند، یکی از راه های بزرگ داشتن زندگی هدفمند است.

◀ در محل کار دوست پیدا کنید

بسیاری از ما، ساعات زیادی را در محیط کار می گذرانیم و داشتن دوستان در این مکان می تواند به عنوان یک عامل بزرگ کاهش دهنده استرس عمل نماید اگر تاکنون در محیط کاری تان دوستانی پیدا نکرده اید در همین هفته شروع کنید و سعی کنید همکارانتان را بهتر بشناسید با آنها بیرون بروید و قدم بزنید.

◀ انتخاب های سالم جزئی از وجودتان باشد

وی می گوید که شاید تعجب برانگیزترین نکته که همه افراد در نواحی آبی در آن مشترکند این باشد که آنها برای طولانی زیستن کاری نمی کنند بلکه عادات سالم آنها جزئی لاینفک از زندگی روزانه آنها می باشد. توصیه می کند: زندگی خود را بر حول محور عادات سالم و خوب طراحی کنید که می تواند از یک اقدام ساده نظیر گذاشتن ظرفی پر از میوه بر روی آشپزخانه تا اقدام بزرگتری مثل انتخاب محلی برای زندگی در همسایگی مکانی مناسب پیاده روی، متغیر باشد. به خود و دیگران احترام بگذارید و شکرگزار داشته های ارزشمندتان باشید.

بهداشت غذا

احسان حسینی
کارشناس بهداشت محیط

بهداشت



Bentolhode
Hospital

۱۰

غذای کنسرو مطمئن ترین غذا در طول سفر

با توجه به اینکه در بیشتر مسیرهای جاده ای کشور رستوران های مطمئن وجود ندارند توصیه می شود از غذاهای کنسرو شده و کارخانه ای که طول عمر مشخص دارند استفاده شود چرا که از سلامت آن مطمئن هستند. همچنین مصرف دوغ، ماست و آب لیموی تازه در کنار غذا می تواند احتمال مسمومیت ها و آزردهای سیستم گوارشی را در طول سفر به حداقل برساند.

توصیه های علمی به مسافران در مورد پخت و نگهداری مواد غذایی

غذاهای باقیمانده باید در یخچال نگهداری شوند. در صورت عدم دسترسی به یخچال و یا یخدان از مصرف مجدد غذایی که بیش از ۲ ساعت از طبخ آن می گذرد خودداری کنید.

همیشه بسته غذایی خود و کودکان را بر روی یخ قرار دهید و در صورتی که یخچال موجود است آن را به یخچال منتقل کنید.

طی آماده سازی غذاهای پخته شده را از غذاهای خام جدا کنید و برای تهیه سالاد یا خرد کردن نان و سبزیجات از چاقوها و تخته های جداگانه استفاده کنید.

برای رفع انجماد گوشت، مرغ و ماهی را بیرون از یخچال، ماشین و یافضای باز بیرون یا منزل قرار ندهید.

دستها و تمام سطوح و وسایل آماده سازی غذا را با مایع ظرفشویی و آب گرم قبل و بعد از تماس با گوشت مرغ و ماهی خام بشویید.

تخم مرغ را به طور کامل بپزید و هیچوقت قاشق یا کاسه ای را که شیرینی خانگی حاوی تخم مرغ خام در آنها تهیه شده به دهان نبرید.

زمانی که در بیرون از منزل کباب می پزید، از ظروف تمیز برای کباب های پخته استفاده کنید و هیچ وقت ظروفی را که در آنها گوشت خام قرار داشته و هنوز شسته نشده است برای کباب های پخته استفاده نکنید.





چند توصیه بهداشتی و غذایی دیگر



- تا حد امکان غذا را شخصا آماده کرده و از مصرف مواد غذایی در رستوران و غذاخوری های نامطمئن و یا خرید مواد غذایی از دستفروشان خودداری کنید.
- در هنگام سفر ، بهترین غذایی که می توانید همراه داشته باشید غذاهای خشک و یا انواع کنسرو می باشد.
- در مسافرت بهتر است قاشق ، چنگال ، کارد و لیوان شخصی خود را همراه داشته باشید ضمنا همراه داشتن دستمال کاغذی های مرطوب شده با مواد ضدعفونی کننده جهت تمیز کردن قاشق و چنگال توصیه میشود.
- غذاهای کاملا داغ و تازه ، میوه های تازه پوست کنده ، انواع کنسروها ، بستنی های پاستوریزه غذاهای خشک و نان تازه جزو غذاهای سالم تلقی می شوند در مقابل غذاهایی که دستفروشان عرضه می کنند ، میوه هایی که مدتی از پوست کردن آن گذشته است و بستنی های سنتی جزو غذاهای پر خطر محسوب می شوند.
- در صورت استفاده از غذا در رستوران های بین راه ، غذا را به صورت کاملا داغ یا کاملا سرد مصرف کنید.
- از مصرف سالاد الویه به عنوان غذای مسافرتی اکیدا خودداری نمایید .
- در صورتی که در سفر غذاهای گوشتی همراه دارید باید قبل از مصرف آن را کاملا حرارت دهید.
- از مصرف سالاد به ویژه سالادهایی که در آنها کاهو به کار رفته است و غذاهای دریایی در غذاخوری های بین راهی خودداری کنید.
- شیر و فرآورده های آن را حتما به صورت پاستوریزه مصرف کنید .
- در صورتی که سالاد را شخصا درست می کنید حتما آن را قبلا ضدعفونی ، انگل زدایی و کاملا پاکیزه نمایید . بهتر است سبزیجات به صورت پخته مصرف شوند.
- بهترین میوه هایی که برای مسافرت می توان همراه داشت میوه هایی مانند موز ، سیب و پرتقال هستند که برای مصرف باید پوست آنها کنده شوند.



- در صورت بروز هرگونه علائم تهوع ، استفراغ و اسهال به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید ضمناً همراه داشتن ORS توصیه می شود .
- برنج بعد از پختن سریعاً باید مصرف شود .
- گوشت ، مرغ ، ماهی و تخم مرغ را فقط از مراکز مجازی که زیر نظر سازمان دامپزشکی کشور هستند تهیه فرمایید .
- آب را فقط از منابع مطمئن تهیه کرده و یا از آبهای بطری شده استفاده کنید .
- یخ را از مراکز مطمئن تهیه نموده و از مصرف یخ هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می شوند خودداری کنید .
- از مصرف آبهای سطحی ، چشمه ها و دریاچه خودداری کنید .
- جوشاندن آب به مدت ۵ دقیقه یا استفاده از قرص هالوژن (ترکیبات کلریا ید) طبق دستورالعمل سازنده در هنگام مشکوک بودن به سلامت آب توصیه می شود .
- رعایت بهداشت فردی از جمله شست و شوی مکرر دست ها با آب گرم و صابون و کوتاه نگه داشتن ناخن ها به حفظ سلامت کمک می کند .
- در هنگام خرید مواد غذایی به تاریخ استفاده و نحوه نگهداری آن که بر روی برچسب بسته بندی غذا نوشته شده دقت کنید .
- برای حمل گوشت ، مرغ و ماهی حتماً از یخدان استفاده و دقت کنید مواد غذایی خام با پخته تماس نداشته باشد .

- از نگهداری و مصرف مواد غذایی اضافه آماده خودداری کنید .
- برای طبخ و مصرف غذا از ظروف تمیز استفاده کنید .
- در هنگام سفر غذا باید آخرین وسیله ای باشد که می خواهید همراه ببرید و تا لحظه قبل از حرکت باید در یخچال نگهداری شود .



مریم جهانی
کارشناس پرستاری



نوع فعالیت: احتیاطات تماسی

هدف: پیشگیری از انتقال بیماری های عفونی
منتقله از راه تماس با ترشحات آلوده بیمار

وسایل مورد نیاز: دستکش، گان یا پیش بند، ماسک، کارت مخصوص نصب روی در، کیسه پلاستیکی، دیگر وسایل مورد نیاز نظیر دماسنج، گوشی پزشکی و دستگاه فشارخون

عامل انجام کار: پرستار، کمک بهیار

- بیمار را در اتاق مجزا با سرویس جداگانه قرار دهید.
- می توان دو بیمار با بیماری مشترک را در یک اتاق قرار دهید.
- روش ایزوله را برای بیمار و خانواده وی توضیح دهید.
- کارت (احتیاطات تماسی) را روی در نصب کنید.
- قبل از ورود به اتاق و پس از ترک اتاق دست های خود را بشویید.
- نمونه های آزمایشگاهی را در ظروف دارای برچسب قرار دهید و هر چه سریع تر به آزمایشگاه بفرستید.
- اطمینان یابید که تمام ملاقات کنندگان از گان و دستکش استفاده می کنند.
- هر وسیله ای را که با بیمار تماس داشته است در کیسه پلاستیکی جداگانه ای قرار دهید و آن ها را دور انداخته یا استریل کنید و روی آن برچسب زده شود.
- تا حد امکان بیمار از اتاق خارج نشود.
- در صورتی که بیمار باید از اتاق خارج شود هر نوع زخم دارای ترشح را با پانسمان تمیزپوشانید.
- وجود هر نوع احتیاطات تماسی را در برنامه خود در نظر بگیرید.
- تحمل بیمار نسبت به روش را ذکر کنید.
- زمان قطع احتیاطات تماسی را ذکر کنید.
- اقدامات اولیه را ثبت کنید. هر نوع آموزش به بیمار و خانواده را ثبت کنید.

◀ نوع فعالیت: احتیاطات ریز قطرات

هدف: پیشگیری از انتشار بیماری های عفونی از

طریق ترشحات بینی یا دهان

وسایل مورد نیاز: ماسک، گان، در صورت لزوم: دستکش، کیسه پلاستیکی
کارت مخصوص نصب روی در با نوشته (احتیاطات ریز قطرات) دیگر وسایل
نظیر دماسنج، گوشی پزشکی، دستگاه فشارخون



عامل انجام کار: پرستار، کمک بهیار

- ◀ در صورت امکان بیمار را در اتاق مجزا با سرویس دستشویی جدا قرار دهید.
- ◀ دو بیمار با یک بیماری مشترک را می توان در یک اتاق قرار داد.
- ◀ روش ایزوله را برای بیمار و خانواده توضیح دهید.
- ◀ برای اطلاع دیگر افراد، کارت (احتیاطات ریز قطرات) را روی در اتاق نصب کنید.
- ◀ قبل از ورود به اتاق و پس از ترک اتاق دست های خود را بشویید.
- ◀ ماسک را به طور مناسب روی دهان و بینی محکم کنید.
- ◀ فلز قابل انعطاف روی قسمت بینی ماسک را به طور مناسب محکم کنید.
- ◀ به بیمار آموزش دهید که دهان و بینی خود را هنگام عطسه و سرفه یا دستمال کاغذی بپوشانید.
- ◀ یک کیسه پلاستیکی نزدیک تخت بیمار قرار دهید تا دستمال های آلوده خود را در آن قرار دهید.
- ◀ اطمینان یابید که تمام ملاقاتی ها از ماسک استفاده کنید.
- ◀ در صورتی که بیمار باید اتاق را ترک کند مطمئن شوید که دهان و بینی خود را با ماسک پوشانده است.
- ◀ نیاز به رعایت احتیاطات ریز قطرات را در برنامه خود در نظر بگیرید.
- ◀ اقدامات اولیه را ذکر کنید، هر نوع آموزش به بیمار و خانواده را ثبت کنید.
- ◀ تحمل بیمار نسبت به روش را ثبت کنید.
- ◀ تاریخ قطع احتیاطات ریز قطرات را ذکر کنید.

بررسی میزان رضایت بیماران بستری شده در بیمارستان بنت الهدی - سال ۱۳۹۵

نویسندگان :

- ۱) مهندس علیرضا امیر حسنجانی مدیر عامل بیمارستان بنت الهدی
- ۲) دکتر غلامرضا مرادی استاد یار دانشگاه علوم پزشکی مشهد و مسنول دفتر R&D بیمارستان بنت الهدی
- ۳) حمیده مرادی کارشناس واحد R&D بیمارستان بنت الهدی
- ۴) حمیده ضرغامی کارشناس واحد R&D بیمارستان بنت الهدی



زمینه و هدف :

بیماران و افراد مراجعه کننده به هر بیمارستان و مرکز درمانی سرمایه اصلی و مهمترین رکن آن محسوب شده و خصوصاً این موضوع در بیمارستان های خصوصی از اهمیت بیشتری برخوردار است. کسب رضایت بیماران جزو اصلی ترین و در اولویت ترین اهداف مدیریت بیمارستان می باشد. میزان آگاهی مدیریت بیمارستان از رضایتمندی بیماران و برنامه ریزی در جهت توسعه و تکامل این هدف مهم، از طریق ارائه خدمات بموقع و با کیفیت بهینه موجب رشد و تداوم حیات بیمارستان می شود. این مطالعه با هدف تعیین میزان رضایت بیماران بستری شده در بیمارستان و شناخت عوامل موثر در کاهش رضایت بیماران طراحی و انجام شد .

روش مطالعه :

این مطالعه از نوع کاربردی است که به روش توصیفی - تحلیلی انجام شد. به منظور جمع آوری داده های مورد نیاز پرسشنامه ای شامل ۱۶ سؤال بر اساس مراحل اجرایی فرآیندهای پذیرش، انتقال، بستری، خدمات ارائه شده و ترخیص بیماران طراحی گردید. گزینه های پاسخ به این سئوالات بر اساس طبقه بندی لیکرت متشکل از طیف امتیازات ۱ تا ۵ و بصورت عناوین خیلی خوب، خوب، متوسط، کم، خیلی کم، طراحی و ارائه شد .



به منظور روایی این پرسشنامه گزینه‌های
طراحی شده در چند جلسه کارشناسی مطرح و

بررسی و ممیزی گردید و برای تعیین پایایی پرسشنامه از روش آزمون- باز آزمون استفاده
شد. پس از اعمال نقطه نظرات کارشناسان و در نظر گرفتن ویژگیها و انتظارات بیماران

در مراکز درمانی خصوصی، این پرسشنامه نهایی و بومی سازی شد. سپس تعداد ۲۰۰

عدد از این پرسشنامه‌ها ظرف مدت یکماه توسط دو فرد آموزش دیده بصورت تصادفی در اختیار
بیماران بستری در بخشهای مختلف که در حال ترخیص از بیمارستان بودند، قرار گرفت و آنگاه
داده‌های به دست آمده وارد نرم افزار گردید و نسبت به تجزیه و تحلیل نتایج به دست آمده
اقدام لازم به عمل آمد.

یافته‌ها :

نتایج بدست آمده نشان داد که بطور کلی میانگین میزان رضایت بیماران ۴۳٪ خیلی
راضی، ۳۷٪ راضی، ۱۰٪ متوسط و فقط ۱۰٪ در سطح کم و خیلی کم بوده است. ۵/۳۳٪ بیماران
عنوان کرده اند که در زمان پذیرش از آنها خواسته نشده است که متن رضایت نامه را دقیقاً بخوانند
بیماران از تناسب بین هزینه‌ها و خدمات راضی و ۲۳٪ ناراضی بودند. پس از تعیین ضریب ۷۷٪
هم بستگی مشخص شد که متغیرهای نحوه دریافت اطلاعات در زمان پذیرش، رفتار کمک بهیار با
بیمار، امکان ارتباط بیمار با پزشک معالج، رفتار عاطفی توأم با احترام، تذکر در خصوص خواندن
دقیق متن رضایت نامه‌ها، صحبت نکردن پرستاران در هنگام ارائه خدمات از مطالب شخصی و
تناسب بین هزینه‌ها و خدمات، ارتباط آماری معنی داری با سطح رضایت مندی بیماران دارند.

نتیجه گیری :

از یافته‌های این مطالعه می‌توان نتیجه گرفت که در خصوص ارتقاء نحوه برخورد محترمانه
هنگام پذیرش بیماران، تاکید بیشتر بر خواندن متن رضایت نامه قبل از عمل جراحی، توجه
بیشتر ماماها و پرستاران به بیمار هنگام ارائه خدمات و تناسب بین خدمات ارائه شده و
هزینه‌های دریافت شده از بیمار، باید برنامه ریزی و از طریق کلاسهای آموزشی برای پرستل
مربوطه نسبت به افزایش کیفیت متغیرهای فوق اقدام شود.



حدیث تاتاری - کارشناس بهداشت حرفه ای

در فصل سرما همه هموطنان سعی در راه اندازی وسایل گرمایشی منازلشان دارند. طبیعتاً کسانی که از وسایل بدون شعله استفاده می کنند مثل رادیاتو و شوفاژ نه اینکه خطر نداشته باشد ولی به نسبت وسایل گرمایشی دیگر مانند بخاری خطر کمتری دارد.

توصیه های ایمنی را در فصل سرما جدی بگیرید

توصیه های مهم آتش نشانی برای شروع فصل سرما

با اشاره به اینکه رادیاتورها خطر انتشار گاز را در منزل ندارند مگر آنکه موتورخانه ها مشکل داشته باشند، پکیج و رادیاتور در واحدهای کمتر از ۷۰ متر توصیه نمی شود، در واحدهای بزرگ پکیج وسیله گرمایشی مناسبی است. در صورتی که واحدهای کوچک قصد استفاده از پکیج را دارند بهتر است از نوع فن دار بوده و خارج از محل زندگی نصب شود که خطر تولید گاز در داخل منزل را نداشته باشد. اما درصد بسیاری از هموطنان از وسایل گرمایشی شعله دار مثل بخاری گازی و نفتی استفاده می کنند که بسیار خطرناک است. اگر تسلط کامل به نصب وسایل گازسوز و شعله دار ندارید بهتر است از افراد متخصص این کار استفاده کنید. افرادی که پکیج دارند هم باید نگران گاز گرفتگی باشند.

برخی هموطنان در گذشته از پکیج داخل منازل استفاده می کردند بیشتر مشکلات مانیز از همین منازل نشات می گیرد و افرادی که پکیج دارند هم باید نگران گاز گرفتگی باشند. اگر هموطنان قصد استفاده از وسایل گرمایشی جدید را دارند بهتر است از متخصصان و نمایندگی های آن وسیله گرمایشی جهت نصب استفاده کنند. ضروری است، هموطنان پیش از راه اندازی وسایل گرمایشی دودکش یا کوره و شیشه وسیله گرمایشی را در صورت نقص تعویض کنند. با توجه به اینکه فقط دودکش های گالوانیزه ورق سفید مورد تایید کارشناسان سازمان آتش نشانی می باشد به هیچ عنوان از دودکش آکاردنونی، فتری و آلومینیومی استفاده نشود زیرا برای استفاده از وسایل گرمایشی این دودکش ها مناسب نیستند. به دلیل خاصیت ارتجاعی دودکش های آکاردنونی منافذی در آن ایجاد می شود که

موجب خروج گاز منواکسید کربن شده، همچنین خاصیت ارتجاعی آنها و خاصیت بد نر و مادگی این دودکش ها موجب خروج دودکش از جای خود و شیوع گاز منو اکسید کربن شود.

برای وسایل گرمایشی شعله دار جای تنفس بگذارید با توجه به تاکید بر اینکه استفاده از وسایل گرمایشی شعله دار نیازمند رعایت تمهیداتی است، در هنگام استفاده از وسایل گرمایشی شعله دار (شعله دار با هر سوختی) فضایی برای ورود هوا به داخل منزل باید باز باشد. به طور مثال مقداری لای پنجره باز بوده یا زیر در و لابه لای پنجره ها را کامل نبندید. دودکش ها باید به صورت قائم و ۹۰ درجه بوده هرچه از ۹۰ درجه کمتر باشد موجب بروز اختلالات در خروج گاز منو اکسید کربن از بخاری است.

از کلاهک H استفاده کنید تا ایمن بمانید

با اشاره به اینکه تعداد زانویی کشش آلاینده ها را سخت تر و احتمال نشت گاز را افزایش می دهد، شیب منفی به هیچ عنوان قابل پذیرش نیست و حتما باید شیب مثبت و ۹۰ درجه باشد دودکش ها داخل دیوار و تا سطح پشت بام رفته و از ۸۰ تا ۱ متر بالاتر از سطح پشت بام بوده و همچنین از کلاهک اچ در نهایت استفاده شود. همچنین تاکید می شود از سه راهی و دودکش مشترک استفاده نگردد. زیرا استفاده مشترک از این وسایل افزایش گاز گرفتگی را به دنبال دارد.

چطور متوجه شویم که دچار گاز گرفتگی شدیم؟

شبهت زیاد گاز گرفتگی به سرماخوردگی اولین نشانه مسمومیت با این گاز است، سردرد و سرگیجه، حالت تهوع و استفراغ، درد در قفسه سینه، ناحیه شکمی و اگر باز هم جلوتر رود احساس دوبینی و دوگانگی در رفتار و به شماره افتادن تنفس، اختلال در تصمیم گیری و حرکت و بازهم اگر در محل بماندو منبع گاز CO وجود داشته باشد و به آن اهمیت ندهند حالت بیهوشی و غش ایجاد و فرد وارد مرحله کما و سپس فوت می شود.

با فرد گاز گرفته چطور برخورد کنیم؟

بهترین روش انتقال وی به فضای آزاد و دوری از محیط آلوده به گاز CO است سپس باز کردن در و پنجره و خاموش کردن وسایل گازسوز و شعله دار است. برخی اوقات افراد به هنگام ورود به منزل متوجه سنگینی هوا می شوند حتما این مسئله را جدی بگیرید. با خروج دوباره از منزل اگر این حالت برطرف شود باید به یک اختلال در منزل مشکوک شده و سریعا برای برطرف کردن آن اقدام کنید. عدم نصب صحیح دودکش و سرد بودن آن به هنگام شعله ور بودن وسیله گرمایشی هشدار نقص در آن را به ما می دهد با اشاره به اینکه هرچه هوا بیشتر به وسیله شعله دار برسد این وسیله ایمن تر خواهد بود نصب پکیج داخل منازل زیر ۷۰ متر حتما باید توسط نمایندگی صورت بگیرد و هر وسیله ای که شعله آتش دارد فضایی برای ورود هوا به منزل باز شود.



الهه باغداری
کارشناس مامایی

یک عمر سلامت
با خود مراقبتی

خود مراقبتی، گام اول سلامت است. گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت هایی که به سلامت ما منجر می شود محصول همین خود مراقبتی است یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ یا ارتقای سلامت مان، پیشگیری از ابتلای مان به بیماری، درمان بیماری مان یا کاهش عوارض آن انجام می دهیم.

خود مراقبتی یعنی چه؟

خود مراقبتی، عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند. منظور از (به طور مستقل)، تصمیم گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم گیری می تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیرتخصصی از دیگران (چه متخصص، چه غیر متخصص) نیز باشد. اگرچه خود مراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می دهند ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی ها و همشهریان آنها نیز گسترش می یابد. به هر حال، در تعریف خود مراقبتی، پنج ویژگی زیر، مستتر است:

- رفتاری است داوطلبانه
- فعالیتی است آموخته شده
- حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان
- بخشی است از مراقبت های نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان
- و بزرگسالانی که قادر به خود مراقبتی نیستند، نیازمند دریافت مراقبت های بهداشتی از ارائه دهندگان خدمات اجتماعی یا بهداشتی خواهند بود.

انواع خود مراقبتی

بیشتر انسان ها قسمت عمده جوانی خود را در سلامت کامل سپری می کنند اما همه ما گهگاه به بیماری های خفیف و گذرا مبتلا می شویم. گاهی از بیماری های حاد رنج می بریم و گاهی در دوران میانسالی و سالمندی، با بیماری های مزمن دست و پنجه نرم می کنیم. خود مراقبتی در تمام طیف سلامت و بیماری معنی پیدا می کند و مراقبت های بهداشتی در طیفی قرار می گیرند که دامنه اش از خود مراقبتی ۱۰۰ درصد (مثل مسواک زدن منظم روزانه) تا مراقبت حرفه ای ۱۰۰ درصد (مثل جراحی اعصاب) متغیر است.

بخشی از ناخوشی های جزئی، بیماری های مزمن و بیماری های حاد، نیازمند مراقبت های



پزشکی حرفه ای است و هدف خود مراقبتی، این است که بخش حرفه ای مراقبت از این بیماری ها را به حداقل برساند .

انواع خود مراقبتی را می توان در چهار گروه کلی زیر طبقه بندی کرد

- خود مراقبتی برای حفظ سلامت
- خود مراقبتی در ناخوشی های جزئی
- خود مراقبتی در بیماری های مزمن
- خود مراقبتی در بیماری های حاد
- خود مراقبتی برای حفظ سلامت

مطالعه ای در سال ۱۳۸۲ نشان داد که بخش عمده سال های از دست رفته عمر در کشور ما به سبب مرگ زودرس و معلولیت ناشی از حوادث، بیماری های روانی و اختلالات رفتاری و همچنین بیماری های قلبی است. کاهش بار این بیماری ها قطعاً مستلزم ارتقای سطح آگاهی مردم و تغییر رفتار سلامت آنهاست. منبع اطلاعات بیشتر مردم در حوزه سلامت معمولاً نشریات، اینترنت و تلویزیون است .
این در حالی است که متأسفانه فقط کسر کوچکی از این اطلاعات، مستند و قابل اعتمادند.

خود مراقبتی در بیماری های جزئی

بخش عمده ای از بیماری ها را بیماری های جزئی تشکیل می دهند. بیماری هایی که در مدتی کوتاه، بدون درمان یا با درمان های خانگی ساده بهبود می یابند. مطالعه ای در انگلستان نشان داد که حدود ۲۰ درصد از مراجعات به پزشکان و مراکز درمانی، مربوط به همین بیماری های جزئی است، در حالی که بخش عمده ای از این بیماری ها توسط خود مردم قابل مراقبت است در این موارد، ارائه اطلاعات کیفی مکتوب در ویزیت ها می تواند از ویزیت های مجدد و بستری های بیمارستانی پیشگیری کند. طبق آمار شبکه سلامت انگلستان، نزدیک به دو سوم مشاوره های پزشکان عمومی که منجر به تجویز دارو می شود، بدون دارو یا با استفاده از داروهای بی نیاز از نسخه پزشک، قابل درمان است. توصیه های خود مراقبتی در چنین مواردی می تواند مردم را توانمند کند تا به طور مناسبی مشکل خود را حل کنند و از دریافت غیر ضروری دارو اجتناب کنند.



آموزش همگانی سلامت و آرایه منابع اطلاعاتی قابل اعتماد برای خود مراقبتی در بیماری های جزئی می تواند دست کم جلوی یک پنجم از مراجعات پزشکی بی مورد را بگیرد. در انگلستان مبلغ صرفه جویی شده در نظام سلامت، صرفاً از همین منظر سالانه ۹۶ میلیارد دلار است. اگر صرفه جویی های ناشی از عدم نیاز به غیبت از کار برای مراجعه به پزشک و کاهش هزینه های حمل و نقل را هم به عدد فوق بیفزاییم صرفه جویی نهایی بسیار بزرگ تر خواهد بود.

خود مراقبتی در بیماری های مزمن

بیماری های مزمن به عنوان چالش اصلی نظام های سلامت در قرن بیست و یکم مطرح شده اند امروزه، اپیدمی بیماری های غیرواگیر، مسنول ۶۰ درصد از موارد مرگ و میر در جهان است حدود ۸۰ درصد از مراجعات سرپایی در انگلستان و ۷۵ درصد از هزینه های نظام سلامت در آمریکا مرتبط با بیماری های مزمن است. انگلستان تخمین زده است که تا سال ۲۰۳۰، بروز بیماری های مزمن در جمعیت بالای ۶۵ سال این کشور، بیش از دو برابر خواهد شد. امروزه پاسخ گویی به این حجم از خدمات مورد انتظار در مراقبت بیماری های مزمن، اولویتی کلیدی برای بخش سلامت محسوب می شود و حمایت از خود مراقبتی در بیماری های مزمن، جزئی اساسی از این کار است. یافته های پژوهشی نشان داده است که خود مراقبتی در بیماری های مزمن می تواند تا حد زیادی استفاده از منابع نظام آرایه خدمات سلامت را کاهش دهد. به طوری که نتیجه آن، ۴۰ درصد کاهش در مراجعه به پزشکان عمومی، ۱۷ درصد کاهش در مراجعه به پزشکان متخصص، ۵۰ درصد کاهش در مراجعه به مراکز اورژانس، ۵۰ درصد کاهش در بستری بیمارستانی و ۵۰ درصد کاهش در روزهای غیبت از کار خواهد بود. مزایای آموزش های خود مراقبتی در بیماری های دیابت، آسم و سایر بیماری های مزمن نیز به طور معنی داری، به اثبات رسیده است. مطالعات متعددی نشان داده اند که خود مراقبتی مهم ترین شکل مراقبت اولیه است. چه در کشورهای در حال توسعه برای مثال، مبتلایان به دیابت به طور متوسط در طول یک سال حدود ۳ ساعت بایک متخصص بهداشتی در تماس اند و ۸۷۵۷ ساعت باقیمانده را با استفاده از همان توصیه هایی که در آن ۳ ساعت گرفته اند یا با استفاده از مهارت های خود مراقبتی می گذرانند. بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی در این راستا فعالیت خود را آغاز نموده است و با احداث کلینیک خود مراقبتی در زمینه های زیر جهت ارتقا، سلامت جامعه گام های موثری را برداشته است.

در حال حاضر کلینیک خود مراقبتی در زمینه های زیر فعال می باشد

- آموزش مادران شیرده و کلینیک شیردهی
- مراقبت در بیماری و جراحی های زنان
- تغذیه سالم
- دیابت
- فشارخون
- مشاوره روانشناسی



اخبار

اعتبار سنجی بیمارستان

در تداوم سیاست های وزارت محترم بهداشت و درمان جهت اعتبار سنجی و ارزشیابی مراکز بهداشتی درمانی سطح کشور، در بهمن ماه سال جاری کارشناسان ارشد وزارت متبوع جهت انجام این امر مهم در بیمارستان بنت الهدی حضور یافته و طی سه روز به ارزیابی و بررسی معیارهای مصوب جهت سطح بندی این مرکز پرداختند. این مدت کارشناسان محترم به دقت و با نکته سنجی خاصی به بررسی معیارهای مورد نظر پرداخته و در موارد لازم توضیحات مربوط را نیز ارائه نمودند.



بازسازی و نوسازی بخش های بیمارستان

در راستای ارائه خدمات هر چه بهتر و مطابق با استانداردهای ملی، بخش های مختلف بیمارستان در این فصل تحت نوسازی، بازسازی و دکوراسیون جدید قرار گرفتند. از جمله می توان به تغییرات انجام گرفته در جهت تعمیر و نوسازی بخش های VIP و زنان و زایمان اشاره نمود که با استفاده از مواد اولیه مرغوب و طراحی مناسب با فضای بیمارستانی، چهره این بخش ها متحول گردید تا هر چه بهتر به ارائه خدمات به مراجعین عزیز بپردازند.



راه اندازی (کلاس های آموزش مادران باردار) در محیط جدید

به دنبال استقبال مادران باردار و توصیه پزشکان محترم متخصص زنان و زایمان و به منظور ارائه خدمات بهتر، فضای جدیدی در مجاورت ساختمان اصلی بیمارستان (واقع در خیابان ارشاد الرضا) به این امر اختصاص یافت. در این مکان سالن های متعدد جهت انجام آموزش های تئوری و عملی مراقبت های حین بارداری و پس از زایمان و ارائه نکات کاربردی به منظور انجام زایمان طبیعی راحت و سریع، در نظر گرفته شده است و توسط کارشناسان مجرب ما مدیریت می گردد.



بزرگداشت روز بنت الهدی

همزمان با ایام بزرگداشت مقام پرستار که مصادف با ولادت بانوی بزرگ اسلام حضرت زینب کبری (س) می باشد، طبق روال همیشگی مراسمی به مناسبت تقدیر از پرسنل و پرستاران بیمارستان بنت الهدی برگزار گردید و ضمن قدردانی از زحمات این عزیزان هدیه ای به همه کارکنان و پرستاران تقدیم گردید.

برای همه پرستاران مهربان و تلاش گر بنت الهدی آرزوی موفقیت روز افزون دارد.

غذا و بیماری



انسان برای انجام کارهای خود به نیرو احتیاج دارد و این نیرو و انرژی را باید از غذای سالم و مغذی به دست آورد. اگر غذا در معرض آلودگی و فساد قرار گیرد می تواند سلامتی انسان را به خطر بیندازد چرا که غذا حاوی مواد مغذی است و میکروب ها نیز برای رشد نیاز به مواد مغذی دارند پس غذا می تواند منشأ بیماری باشد. باید مواد غذایی، راه های آلوده شدن غذاها، روش های نگهداری از آنها و اصول مبارزه با میکروب ها و عوامل بیماری زا را بشناسیم تا بتوانیم از بیماری هایی که در اثر مصرف غذاهای آلوده ایجاد می شوند مثل انواع مسمومیت ها بیماری های انگلی مثل کرم و کیست و... پیشگیری کنیم.

مواد غذایی از نظر سرعت فاسد شدن به ۳ دسته تقسیم می شوند:

- مواد غذایی با فساد پذیری بالا: مانند شیر، گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ و سایر مواد غذایی حیوانی که باید آنها را فقط برای مدت کوتاه و آن هم در یخچال نگهداری نمود.
- مواد غذایی نیمه فساد پذیر: مانند سبزی ها و میوه ها که می توان آنها را در هوای خنک و خارج از یخچال برای کوتاه مدت نگهداری کرد و در هوای گرم باید آنها را در یخچال قرار داد.
- مواد غذایی دیر فاسد شونده: مانند حبوبات و دانه های غلات خشک (گندم و برنج). این مواد را می توان در شرایط مناسب برای مدتی طولانی نگهداری کرد.

عواملی که موجب آلودگی و فساد مواد غذایی می شوند

باکتری ها ، سموم قارچی و کپک ها ، مواد شیمیایی و داروها و سموم دفع آفات نباتی می توانند باعث آلودگی و فساد مواد غذایی بشوند . مصرف بی رویه سموم آفات نباتی و حشره کش ها موجب باقیمانده سموم در علوفه و بدن دام های مختلف میشود و با مصرف شیر و گوشت این دام های آلوده ، انسان نیز آلوده میشود .

باقیمانده سموم دفع آفات بر روی میوه ها نیز می تواند موجب مسمومیت بشود . بنابراین برای پیشگیری از مسمومیت حتی الامکان باید میوه ها را به صورت پوست کنده مصرف کرد .

حشرات و حیوانات موذی : انواع موش های خانگی و صحرایی ، پشه و سوسک موجب انتقال باکتری های بیماری زا به مواد غذایی می شوند بنابراین لازم است مواد غذایی در محلی نگهداری شوند که از دسترس حشرات و حیوانات موذی دور باشند .

چه بیماری هایی از طریق غذا منتقل می شوند

آلودگی و فساد مواد غذایی می تواند مشکلات زیادی برای انسان به وجود آورد . اگر مواد غذایی ، مخصوصا غذاهای پخته خوب نگهداری نشوند موجب مسمومیت غذایی شوند ، از علایم مسمومیت غذایی می توان به استفراغ و اسهال اشاره کرد .

بیماری های ناشی از غذا به دو صورت بروز می کنند

دسته ای از این بیماری ها شامل مسمومیت های

غذایی هستند که به علت آلودگی مواد غذایی

به باکتری ها ، ویروس ها و سایر عوامل

بیماری زا (در اثر عدم رعایت

اصول بهداشتی) علانم خود

را به سرعت نشان

می دهند .



از جمله این بیماری‌ها می‌توان به مسمومیت‌هایی اشاره کرد که با اسهال و استفراغ‌های شدید منجر به مرگ می‌شوند. دسته دوم به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش‌ها، فلزات سنگین و حشره کش‌ها بروز می‌کند که علائم آن‌ها در دراز مدت نمایان می‌شود و اگر انسان برای مدت طولانی از اینگونه مواد غذایی استفاده کند در معرض بیماری‌هایی مانند آسیب‌های عصبی، نقصهای مادرزادی و انواع سرطان‌ها قرار می‌گیرد.

میکروب‌هایی که باعث بیماری‌های اسهالی می‌شوند معمولاً از طریق تماس دستهای آلوده با غذا به انسان منتقل می‌شوند. در این میان اسهال خونی و تب روده‌ای بسیار خطرناک هستند.

ممکن است کسانی که بوسیله میکروب‌های روده‌ای آلوده میشوند بیماری واضحی نداشته باشند و برای درمان آن کاری نکنند ولی میکروب در بدن آنها باقی بماند رعایت نکردن اصول بهداشت فردی و نشستن دستها با آب و صابون پس از اجابت مزاج موجب می‌شود که میکروب‌های موجود در مدفوع از طریق دستهای آلوده به مواد غذایی منتقل شده و در نتیجه، افرادی که این غذاها را مصرف می‌کنند، بیمار شوند اگر مواد غذایی از جمله سبزی‌ها و کاهو به تخم‌انگل‌های روده‌ای آلوده باشند می‌توانند باعث بیماری‌های انگلی مثل کرم و کیست شوند.

قارچ‌ها و کپک‌هایی که روی مواد غذایی نظیر آبلیمو، آبغوره، سس گوجه فرنگی و... رشد می‌کنند ممکن است باعث مسمومیت شوند و مصرف این مواد در دراز مدت حتی می‌تواند موجب بروز سرطان شود.

نوعی قارچ، سمی بنام آفلاتوکسین تولید می‌کند که خاصیت سرطان‌زایی آن به اثبات رسیده است. مواد غذایی مختلف مانند شیر، کشمش بادام زمینی، پسته، دانه‌های روغنی، حبوبات، برخی میوه‌های خشک شده سوسیس، نان گندم معمولی وقتی کپک می‌زنند آلوده به این سم می‌شوند.

موادی که به غذاها اضافه می‌شوند تا ظاهر و طعم غذا را بهتر کنند مثل رنگها، عطرها یا موادی که مدت نگهداری غذاها را بیشتر می‌نمایند اگر از نوع مناسب نباشند و به مقدار زیاد مصرف شوند باعث مسمومیت و بیماری خواهند شد.



زگیل تناسلی

دکتر جواد دهقان نیری
متخصص بیماریهای عفونی

زگیل تناسلی یا کوندیلوما آکومیناتا توسط ویروس پاپیلوم انسانی (HPV (Human Papilloma Virus ایجاد می شود. بیش از صد نوع از این ویروس تا بحال شناسایی شده است که نزدیک چهل نوع آن می تواند نواحی تناسلی را مبتلا نماید. بقیه سروتیپ های ویروس نیز می توانند عامل ایجاد زگیل در دیگر نواحی بدن باشند. این ویروس ها فقط کراتینوسیت های لایه بازال سلول های پوششی مطبق پوست و مخاط را درگیر می کنند . بسیاری از موارد عفونت HPV بصورت بدون علامت است و گاه بصورت خودبخودی خاتمه یافته و بهبود می یابند .

ویروس های عامل زگیل ژنیتال از نظر بالینی دو گروه هستند. یکی انواع پرخطر که شانس ایجاد ضایعات بدخیم یا پیش بدخیمی نواحی تناسلی را به همراه دارند و معمولاً ضایعات پوستی و مخاطی کمتری ایجاد می کنند و بسیاری از مبتلایان به انواع کارسینوژن حتی در مرحله تغییرات سلولی احساس سلامت می کنند. دوم انواع کم خطر از نظر احتمال عوارض بدخیمی که بصورت شایعتری موجب زگیل های تناسلی می شوند .

ژنوتیپ ۱۶ و ۱۸ از انواع High Risk هستند که در تقریباً پنج درصد موارد می توانند منجر به ضایعات بدخیم ناحیه ژنیتال شوند.

ژنوتیپ های ۶ و ۱۱ از انواع High Risk هستند که موجب بیش از ۹۰ درصد موارد زگیل های تناسلی و حتی ضایعات پاپیلوماتوز تنفسی نوزاد می باشند.





چهارده ژنوتیپ ۱۶، ۱۸، ۳۱، ۳۳، ۳۹، ۴۵، ۴۸، ۵۱، ۵۲، ۵۶، ۵۸، ۵۹، ۶۶، ۶۸ به عنوان ژنوتیپ های پرخطر از جهت کارسنیوژن بودن معرفی شده اند. در ۱۵-۲۰% موارد عفونت بیش از یک نوع ژنوتیپ در مبتلایان شناسایی می شود. زگیل های تناسلی معمولاً بصورت منفرد یا متعدد و بدون درد هستند. در نواحی مخاطی زگیل ها نرم و غیرشاخی هستند. در خانم ها ناحیه ولوو، واژن پرنیه، مقعد و دهانه رحم از محل های شایعتر بروز زگیل های تناسلی است. در آقایان نواحی پرنیه، داخل مجرای ادراری محل هایی هستند که بیشتر زگیل تناسلی بروز میکند.

سیر ویروس

همانطور که قبلاً خاطر نشان شد در بسیاری موارد دفاع و واکنش ایمنی افراد مبتلا منجر به پاک شدن ویروس HPV می شود. (طی ۱۸ ماه تا ۹۰% موارد عفونت از بدن دفع می شود) لذا این ویروس وقتی اهمیت پیدا می کند که بصورت عفونت مداوم (Persistent HPV) بروز نماید یعنی مدت عفونت ویروس به بیش از دو سال برسد. همزمانی عفونت HPV و دیگر عفونت های آمیزشی شانس پایداری ویروس را افزایش می دهد. از طرفی برخی معتقدند HPV می تواند یک دوره نهفته غیر قابل تشخیص Non-detectable dormant داشته باشد و سال ها بعد مجدداً فعال شود. این موضوع می تواند توجیهی برای شناسایی HPV عفونت خانم هایی باشد که سال ها پس از زندگی با همسرشان دچار عفونت HPV می شوند.



روشن انتقال



مهمترین راه انتقال HPV از طریق پوست به پوست هست که در جریان تماس جنسی اتفاق می افتد. عفونت HPV می تواند از یک فرد بی علامت و به ظاهر سالم نیز دریافت شود .

عفونت HPV در فردی که فقط یک شریک جنسی داشته است نیز ممکن است دیده شود. فرد مبتلا می تواند سال های طولانی پس از تماس با یک فرد آلوده دچار علائم زگیل تناسلی شود. در جریان آمیزش جنسی از طریق تماس مخاطی و پوستی ناحیه ژنیتال و یا اوروفارنکس ویروس منتقل می شود .

یکی از راه های انتقال غیرجنسی از مادر به نوزاد است (انتقال عمودی) گرچه هنوز کاملاً به اثبات نرسیده است ولی بسیاری متعقدند لوازمی مانند لباس زیر، دستکش، لوازم معاینه ژنیتال و ... می توانند واسطه انتقال ویروس باشند. ویروس در خارج از بدن انسان پایدار است و تا چند روز روی البسه و سطوح زنده می ماند. افرادی که شرکای جنسی متعدد دارند و همسر افرادی که چنین رفتاری دارند، در معرض خطر ابتلا بیشتری هستند. به دلیل احتمال انتقال ویروس از طریق تجهیزات پزشکی در سال ۲۰۱۵ این ویروس جز عوامل عفونت نازوکومیال دسته بندی شد .

مواد ضد عفونی کننده روتین پایه الکلی و همچنین گلو تار آلدئید روی این ویروس تاثیر چندانی ندارد و بایستی از ترکیبات هیپوکلریت و یا پراستیک اسید استفاده نمود .

اپیدمیولوژی

با توجه به اینکه از زمان عفونت HPV تا بروز ضایعات نئوپلازیک ۱۵-۲۰ سال زمان لازم است بیشترین شیوع کانسر سرویکس در گروه سنی بالاتر از ۳۵ سال و کمترین شیوع نیز در سنین زیر ۲۵ سال دیده می شود. در دهه سنی ۲۵-۳۵ سال انجام پاپ اسمیر کمترین کمک تشخیصی را دارد. زیرا ممکن است در ۲۵-۳۰٪ موارد با وجود ضایعات

پره کانسریک پاپ اسمیر طبیعی باشد. پس وجود پاپ اسمیر

نرمال به معنی عدم ابتلا به کانسر سرویکس نیست

ژنوتیپ HPV16 در حدود ۶۰ درصد موارد کانسر

سرویکس نوع اسکوا موز سل و ژنوتیپ ۱۸

در ۱۰-۱۵٪ موارد این نوع کانسر

دخیل است .



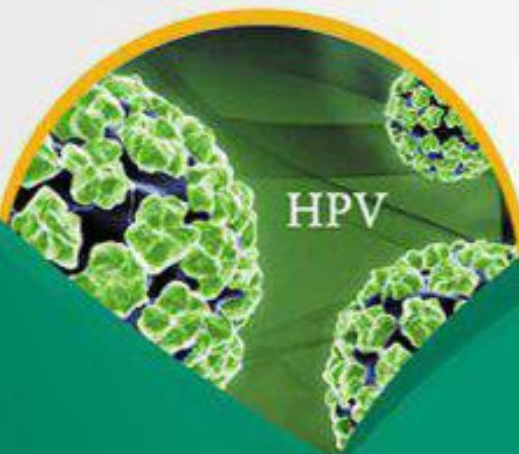
در ۱۰-۳۰ درصد موارد باقیمانده نیز چند ژنوتیپ HPV با هم ملاحظه می شود.

برعکس در بیشتر موارد آدنوکارسینوم سرویکس (۵۵ درصد) ژنوتیپ ۱۸ HPV دخالت دارد و ژنوتیپ ۱۶ در حدود ۳۲ درصد موارد این نوع سرطان را شامل می شود. حدود ۱۰ درصد موارد آدنوکارسینوم نیز توسط ژنوتیپ ۴۵ القا می شود. نهایتاً حدود ۷۰٪ موارد کانسر سرویکس توسط دو ژنوتیپ ۱۸ و ۱۶ به وجود می آید. در حال حاضر در آمریکا HPV به عنوان شایعترین عفونت منتقله به روش جنسی تلقی می شود.

تشخیص

هیچ تست سرولوژیکی برای تشخیص عفونت HPV مورد تأیید نیست. زیرا فقط در ۵۰-۶۰ درصد موارد عفونت HPV آنتی بادی علیه ویروس تولید می شود که رقت این آنتی بادی ها حداقل ده برابر کمتر از سطح آنتی بادی به دنبال واکسیناسیون علیه HPV می باشد. بهترین راه تشخیص این ویروس روش های ملکولی است. البته بایستی از تست های HPV مورد تایید FDA استفاده نمود. بسیاری از تست های تشخیصی که ژنوتیپ های کم خطر را شناسایی می کنند، تایید FDA را ندارند و اصولاً کاربرد بالینی هم ندارند. زیرا نحوه درمان زگیل ها هیچگونه ارتباطی با نوع ژنوتیپ HPV نداشته و این روش ها فقط ارزش اپیدمیولوژیک دارند. لذا در فالوآپ بیماران مبتلا به ضایعات زگیلی ژنتیال ژنوتایپینگ ویروس HPV بصورت روتین توصیه نمی شود. به اعتقاد برخی صاحب نظران، آزمایشگاه ها در انجام تشخیص HPV بایستی ژنوتیپ های کم خطر را گزارش نمایند، زیرا اینکار هیچ تاثیری در کنترل کانسر سرویکس ندارد و فقط موجب نگرانی بیماران و استفاده از درمان های بی مورد می شود. نهایتاً توصیه بر آن است که در جاهایی که تست های ملکولار FDA Approved ندارند، بهتر است از همان پاپ اسمیر سنتی در فالوآپ بیماران استفاده نمایند. نمونه های مناسب برای امتحان از نظر وجود HPV شامل ترشحات واژن و اورتر هستند. به هیچ وجه انجام آزمایش بر روی خون مناسب نیست و توصیه نمی شود. زیرا فقط در موارد کارسینومای سرویکس پیشرفته ممکن است HPV را از خون به دست آورد.

ادامه دارد






مرکز آمبولانس خصوصی ناجی سلامت خراسان

مرکز آمبولانس خصوصی ناجی سلامت خراسان که از زیر مجموعه های شرکت خدمات بهداشتی و درمانی ناجی سلامت خراسان به شماره ثبت ۵۳۱۳۳ می باشد یکی از بزرگترین و مجهزترین مراکز آمبولانس خصوصی شرق کشور بوده و از سال ۱۳۹۳ به صورت رسمی و با مجوز از وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی به شماره ۳/۴۱۴۸۱ و تانیدیه صلاحیت از مرکز حوادث و فوریت های پزشکی کشور با کادری مجرب مشتمل بر پزشک، پرستار و تکنسین راننده با برخورداری از آمبولانس های تویوتا هایس تیپ A و B مجهز به تجهیزات کامل ICU و CCU به منظور حمایت و آسایش و راحتی بیماران عزیز، مجاورین و زائرین حضرت رضا (ع) و به منظور کاهش بار خدماتی مراکز فوریت های پزشکی دولتی فعالیت خود را شروع نمود. این مرکز با توجه به خودروهای پیشرفته و مجهز و کادرورزیده خود در جهت انتقال بیماران در داخل شهر مقدس مشهد و سایر نقاط کشور و حتی ماموریت های برون مرزی توانایی ارائه خدمات برتر را دارد و بالاترین سطح رضایت مندی را جلب نموده است. هم اکنون این مرکز قراردادهای همکاری با بیمارستان های سطح شهر مشهد از جمله بیمارستان قائم بیمارستان طالقانی و بیمارستان امام رضا (ع) و سایر درمانگاه ها را دارد و آمادگی عقد قرارداد و همکاری با سایر درمانگاه ها و مراکز درمانی را دارد.



آدرس دفتر مرکزی: مشهد- خیابان ارشادالرضا- نبش ارشادالرضا ۱۶- پلاک ۳۳ 

تلفن: ۰۵۱۳۱۸۰۹ - ۰۹۱۵۳۳۵۸۹۸۴

آدرس دفتر بیمارستان قائم: مشهد- درب خیابان کوهسنگی مقابل اورژانس مرکزی 

تلفن: ۰۵۱۳۸۴۲۶۳۱۱ - ۰۹۱۵۳۰۷۹۳۰۸



کلاسهای آموزشی

مادران باردار

افتتاح شد

بیمارستان **بنت الهی**



در فضایی زیبا و به یادماندنی

زایمان بی درد (ایمن) با روشهای غیر دارویی

تکنیک های تنفسی-تن آرامی(ریلکسیشن)-رایجه درمانی(آروماتراپی)
گرمادرمانی-سرمادرمانی-ماساژدرمانی-طب فشاری-ورزشهای دوران
بارداری و بعد از زایمان-اصلاح وضعیت در بارداری و حمایت عاطفی
پرستل آموزش دیده در کنار مادر

مزایای زایمان
فیزیولوژیک (طبی)

◀ **آدرس مکان برگزاری**

دیدگاه لشکر ، خیابان ارشادالرضا
بین ارشادالرضا ۱۴ و ۱۶ ، پلاک ۳۵
تلفن: ۰۵۱-۳۸۵۳۰۴۰

www.bent-hospital.com

@bentolhoda_maternity

- ◀ هوشیاری مادر در طی زایمان
- ◀ برقراری تماس زود هنگام مادر و نوزاد
- ◀ کاهش عوارض زایمانی و مداخلات دارویی
- ◀ برگشت سریع مادر به شرایط عادی
- ◀ ممنوع بودن از خطرات بیهوشی
- ◀ بدست آوردن سریع تناسب اندام
- ◀ داشتن شیر دهی موفق
- ◀ رابطه عاطفی تر مادر و فرزند

زین پس سلامتی هم پس انداز می شود



بانک خون بند ناف

تنها یک فرصت

برای خانواده



بانک سلول های بنیادی خون بند ناف

نمایندگی بیمارستان بنت الهدی بانک خون رویان در مرداد ۱۳۹۵ با کادر مجرب افتتاح گردید و آماده پذیرش تمامی مادران باردار در هر سطح اجتماعی و اقتصادی می باشد



نمایندگی بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی ۰۹۰۳۳۸۸۵۳۴۶-۰۹۰۳۳۸۵۹۳۱۱۷-۰۵۱