ایلام سلامت
هفته پژوهش، آموزش، مشارکت و توانمندسازی
سال۵، شماره ۵۵ ،مهـــر ماه ۹۳

گـــوناگـــون

ویزیت رایگان سالمندان به مناسبت هفته سالمند در شهرستان ایلام

کارشناس مسئول بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان ایلام گفت: به مناسبت فرا رسیدن هفته سالمند، با برپایی چادر سلامت سالمندان شهرستان ایلام ویزیت رایگان شدند.

به گزارش خبرنگار وب دا، ژاله اکبری در این رابطه عنوان کرد: به مناسبت هفته سالمندیبش از ۲۰۰ سالمند تحت پوشش کمیته امداد امام (ره) درمحل مجتمع رفاهی فرهنگی لاله توسط پزشکان و کارشناسان این مرکز بطور رایگان ویزیت واز آموزشهای لازم برخوردار شدند.

وی افزود: روز جمعه مورخ ۹۳/۰۷/۱۱ کانون بسیج جامعه پزشکی این مرکز اقدام به برگزاری ایستگاه سلامت درمحل نماز جمعه شهر ایلام نمود.

کارشناس مسئول بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان ایلام خاطر نشان کرد: دراین ایستگاه بیش از ۲۵۰ نفراز نمازگزاران سالمند (زن ومرد) توسط کارشناسان این مرکز از چکاپ رایگان برخوردار شدند واز آموزشهای لازم درخصوص شیوه زندگی سالم برخوردار گردیده وبمغلت وتراکت های آموزشی دریافت نمودند. اکبری بیان داشت: همچنین توسط کارکنان مرکزبهداشت شهرستان ایلام از سالمندان سرای آسایش شهرایلام بازدید بعمل آمدوکلیه افراد تحت پوشش بصورت رایگان توسط پزشک ودندانپزشک ویزیت شدندو هدایایی به آنان تقدیم شد.

با داشتن زندگی سالم و مراقبت های ویژه دوران سالمندی با سلامتی همراه خواهد بود

کارشناس مسئول آموزش سلامت مرکز بهداشت شهرستان ایلام گفت: سالمندی مسیری است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبت های ویژه می توان این دوران را به دورانی مطلوب و لذت بخش، توام با سلا متی تبدیل کرد.

به گزارش خبرنگار وب دا، مژده لطافتی به مناسبت فرا رسیدن هفته سالمند اظهار داشت: شعار ازسوی سازمان بهداشت جهانی به مناسبت ۹مهرماه روز جهانی سالمند:کسی را فراموش نکنیم ،فردایی برای همه مطرح شده است.

وی افزود: در فرهنگ زندگی ساز اسلام،بر تکریم پیران تأکید بسیار شده است. وقتی دفتر سخنان امامان معصوم را ورق می زنیم در این باره اشارات گویای بسیار می یابیم که نمونه ای از این تکریم فرموده امام صادق علیه السلام می باشد که می فرمایند: پیران خویش را تکریم و با خویشان خود، رفت وآمد کنید. و در جای دیگری فرموده اند: از ما نیست کسی که به سالمندان احترام نگذارد و بر کودکان شفقت نورزد. همچنین پیامبر عظیم الشان اسلام نیز، باب دیگری از اخلاق اسلامی را به روی ما گشوده، می فرمایند: احترام و تعظیم پیران امّت من، تکریم و تعظیم من است.

کارشناس مسئول آموزش سلامت مرکز بهداشت شهرستان ایلام با بیان اینکه خودمراقبتی، بهترین نوع مراقبت بهداشتی است، خاطر نشان کرد: باید احترام نهادن به افراد سالمند، پدر و مادر و بزرگتر در جامعه را تقویت کنیم و به گونه ای باشد که فرزندان در هر شرایطی به خود اجازه ندهند از مراقبت پدر و مادر دست بردارند و این مباحث تنها با حرف به دست نمی آید بلکه باید افرادی را که در این مسیر گام برداشته و علیرغم داشتن جایگاه بالای اجتماعی شخصاً در خدمت پدر و مادر سالمند خود هستند و تمامی کارهای مربوط به آنها را انجام می دهند، الگو قرار دهیم و به نوعی این مسائل را نمونه ای از اخلاق اسلامی قلمداد نماییم.

وی در بخش دیگری از سخنان خود به توصیه های ساده اما مفید جهت سالم سپری کردن دوران سالمندی اشاره کرد و بیان داشت: سالمندان باید روزانه بطور مرتب ورزش کنند زیرا پیاده روی بسیار مفید است همچنین در مصرف مواد غذایی ،تنوع و تعادل را رعایت کنند. در دوران سالمندی به دلیل بالا بودن احتمال شکستگی های استخوان بیشتر مراقب خود باشند و همچنین برای بینایی و شنوایی بهتر درصورت لزوم حتما ازعینک وکمک شنوایی استفاده کنند.

لطافتی ادامه داد: سالمندان روحیات معنوی وارزشهای انسانی رادر خود پرورش داده و بصورت سالانه معاینات دوره ای دندانپزشکی را انجام دهند. در یک ساعت معین در شب به رختخواب رفته وبک ساعت معین در صبح بیدار شوند.شش الی هشت لیوان مایعات در طول روز نوشیده و از چرت زدنهای روزانه خودداری کنند.

کارشناس مسئول آموزش سلامت مرکز بهداشت شهرستان ایلام همچنین در ادامه این توصیه ها گفت: دارو را فقط با تجویز پزشک مصرف نموده و برای استفاده از نور مستقیم آفتاب و هوای تازه هر روز از فضای آزاد استفاده کنند. همچنین در فواصل زمانی حداقل ۲ ساعت یکبار اقدام به تخلیه ادرار نموده و همه روزه مواد غذایی حاوی کلسیم به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چرب مصرف کنند.

جناب آقای سعید منصوری

بـانهایت تاسف در گذشت مادرگرامیتان را تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال برای آن مرحوم رحمت وغفران وبرای شماطول عمرمسئلت داریم.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایلام

روشهای مناسب طبخ غذا

طبخ غذا باعث کاهش بارمیکروبی آن می شود،قابلیت هضم غذا را افزایش می دهد وباعث افزایش دریافت انرژی می شود،اگرچه پختن غذابرخی مواددسمی به ویژه سم باکتریها راکاهش می دهند،اما درصورتیکه از روشهای نادرست طبخ استفاده کنیم ممکن است موادسمی درموادغذایی مایجاد شوند وبه علاوه بخشی ازموادمغذی به خصوص ویتامین های حساس به حرارت و مواد محلول درآب دراثرپخت نادرست غذا از دست می روند.

شناخت انواع روش های طبخ:

۱-روش بخارپزکردن: دراین روش متابه آب پزکردن است،چون تماس آب باماده غذایی بسیارکم است مواد محلول دراب بسیارکمترازدست می روند این روش ازبهترین روش های طبخ برای سبزیجات است که حداکثر موادمغذی درآنها حفظ میشود.

۲- روش آب پزکردن:

این روش یکی از رایج ترین روش های طبخ است چون روغن دراین روش استفاده نمی کنیم ،تولید سرخی مواد سمی درغذا کاهش پیدامیکند وغذای پخته شده هم کالری کمتری دارد.دراین روش می بایست توجه داشته باشیم که ازآب کمتری استفاده کنیم تامیزان کاهش ویتامینهای محلول درآب رازجمله ویتامینهای ، وبرخی موادمعدنی رابه حداقل برسانیم،هرچه حرارت طبخ کمترباشد وشعله به طور یکنواخت درتمام قسمتهای غذاپخش شودویتامینهای حساس به حرارت بهترحفظ می شوند ولی باید درنظر داشت باشیم که زمان طبخ طولانی نگردد.

۳-کباب کردن:

دراین روش پخت بدلیل بالابودن حرارت ،کاهش موادمغذی زیاداست وحرارت به صورت یکنواخت به همه جای موادغذایی پخش نمی شودومکن است معزموادغذایی به طورکامل نپزد.چربی گوشتها وپا چربی که که مایه گوشت اضافه می کنیم درهنگام کباب کردن تولید آکروئلین می کند که سرطان زاست،اضافه کردن ادویه هایی مثل فلفل وزردچوبه باعث کاهش بار میکروبی غذاهای کبابی می شود.درهنگام کباب کردن مواغذایی باید مراقب باشیم تاباشعله ودود حاصل از ذغال چوب تماس مستقیم نداشته باشد که درغیر اینصورت موجب افزایش خطرسرطان می گردد.

۴-روش سرخ کردن:

این روش ازروش های ناماسب طبخ می باشد.دراین روش بدلیل اینکه روغن جذب غذا شده موجب افزایش کالری دریافتی می شود درجه حرارت بالای طبخ دراین روش به خصوص اگرروغن مخصوص سرخ کردن استفاده نشده باشد سبب ایجاد ترکیبات سرطان زا می شود.بهتراست ازاین روش استفاده نگردد امادرصورتی که ازاین روش استفاده میکنید ازروغن های مخصوص سرخ کردن استفاده نمایید ودرظروف دربسته باسطح کوچک ودرمدت زمان کوتاه وحرارت کم سرخ کنید وپس ازسرخ کردن ،روغن اضافه را بوسیله دستمال بگیرید.استفاده ازظروف نچسب نیازموادغذایی به روغن راهنگام سرخ شدن کاهش میدهد. استفاده ازسرخ کن به دلیل امکان کنترل دماوزمان سرخ کردن وکاهش تماس موادغذایی باآکسیژن هوا توصیه می شود.درصورت استفاده مجددازروغن حتما بعداز سرخ کردن روغن راصاف نمایید تامواد‌غذایی درآن نماندودرجای تاریک درظرف دربسته نگه دارید.

بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام به عنوان بیمارستان برتر دوستدار کودک در کشور شناخته شد

به گزارش خبرنگار وب دا، سرپرستار بخش و نوزادان و دبیر کمیته آموزش و ترویج تغذیه با شیرمادر در بیمارستان امام خمینی (ره) شهر ایلام، با بیان این خبر گفت: با توجه به رعایت اهداف کلی و اختصاصی بیمارستان دوستدار کودک و اجرای مفاد آن بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام به عنوان بیمارستان برتر دوستدار کودک از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معرفی شده است.

سوسن میرزایی در ادامه خاطرنشان کرد: این بیمارستان دوستدار کودک به منظور ارتقاء کیفیت خدمات به مادران و همچنین انجام مراقبت های مربوط به نوزادان فعالیت دارد.

وی افزود: مهمترین نکته ای که در بیمارستان دوستدار کودک مورد توجه است، ترویج استفاده از شیرمادر برای کودک است که در این راستا فعالیت های متعددی برای نهادینه نمودن این امر از سوی بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام انجام شده که طبق پایش های وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی به عنوان بیمارستان دوستدار کودک شناخته شده است.

سرپرستار بخش و نوزادان بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام بیان داشت: یکی از اهدافی که با جدیت دنبال کرده ایم، بحث آموزش مادران جهت تغذیه انحصاری با شیر مادر بوده است و در این راستا اقداماتی همچون طرح همجواری مادر با نوزاد و تغذیه با شیرمادر و عدم استفاده از شیشه شیر نیز در دستور کار بوده و به مرحله انجام رسیده است.میرزایی تصریح نمود: در کنار این اقدامات حمایتی، خدماتی همچون فضای مناسب، در اختیار قرار دادن مواد غذایی ، فراهم نمودن خدمات رفاهی، آموزش و پی گیری در جهت پاسخ به سوالات مادران و ... از دیگر مواردی بوده که در این بیمارستان انجام شده و به عنوان بیمارستان برتر دوستدار کودک در کشور معرفی گردیده است.

وی افزود: این بیمارستان در اقدامات دهگانه مورد نظر وزارت بهداشت، توانسته است بهترین عملکرد را داشته باشد و به همین منظور از سوی وزارت بهداشت مورد تقدیر قرار گرفت و به عنوان بیمارستان برتر دوستدار کودک شناخته شد.

جلسه بیست و چهارم ستاد طرح تحول نظام سلامت در دانشگاه برگزار شد

جلسه بیست و چهارم ستاد اجرایی طرح تحول سلامت با حضور اعضاء این ستاد طرح تحول نظام سلامت در دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، در این جلسه رئیس دانشگاه علوم زشکی ایلام ضمن تسلیت گفتن رحلت آیت ا مهدوی کنی رئیس مجلس خبرگان رهبری و تقدیر از تلاش ها و اقدامات شایسته ی همه ی بخش های مرتبط با طرح تحول نظام سلامت در استان اظهار داشت: اجرای طرح تحول نظام سلامت از جمله خدمات بزرگی است که در طول عمر با برکت نظام جمهوری اسلامی در دولت تدبیر و امید به مردم تقدیم گردید.

دکتر علی دل پیشه ابراز داشت: در طرح تحول نظام سلامت خدمات متنوع و فراگیری به مردم در سراسر کشور ارائه می شود که در نوع خود بی سابقه بوده و موجب رضایتمندی بالای مردم از خدمات بهداشتی و درمانی شده است.

با توجه به این که طرح تحول نظام سلامت در سراسر کشور به مرحله اجرا در آمده و نظام و تمام دولتمردان و افراد برجسته کشوری خامی آن می باشند، لازم است همه دست اندرکاران حوزه سلامت استان با جدیت در راستای تحقق اهداف این طرح بکوشند.

وی بیان داشت: پرداخت مطالبات پزشکان و پرسنل باید در اولویت قرار گیرد چرا که امروز در حوزه سلامت رضایتمندی مردم بدست آمده است، حاصل تلاش این عزیزان است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام اضافه نمود: گام اساسی دیگری که درراستای اجرای طرح تحول نظام سلامت برداشته شد ابلاغ واجرایی شدن کتاب ارزش گذاری نسبی خدمات درمانی بوده که خوشبختانه با اجرای مفاد آن شرایط خدمت بهتر و صادقانه تر فراهم شده است.

دکتر دل پیشه در بخش دیگری از سخنان خود خاطر نشان کرد: بسته مقیمی پزشکان یکی از اصولی است که در رضایتمندی مردم از طرح تحول نظام سلامت تاثیر بسزایی دارد لذا در این رابطه همراهی پزشکان متعهد و دلسوز ما را در ادامه راه یاری خواهد نمود.

در ادامه نیز اعضاء ستاد اجرایی طرح تحول سلامت با ارائه گزارش هایی از حوزه ی کاری خود، فعالیت های دانشگاه را در خصوص دستورالعمل های اجرایی طرح بازگو نمودند و همچنین راهکارها و پیشنهادهایی در خصوص هر چه بهتر اجرایی نمودن دستورالعمل های طرح تحول نظام سلامت در استان مطرح گردید و اعضاء در این رابطه به بحث و گفتگو پرداختند.

دیدار رئیس دانشگاه با اعضاء هیات علمی بالینی و علوم پایه

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام با اعضاء هیات علمی بالینی و علوم پایه دانشگاه دیدار و گفتگو نمود.

به گزارش خبرنگار وب دا، در این دیدار صمیمانه دکتر علی دل پیشه ضمن تقدیر از تلاش های آنان اظهار کرد: جامعه امروز ما نیازمند توسعه علمی در همه ابعاد است و در این میان نقش اعضاء هیات علمی بسیار مهم و حیاتی است.

وی با بیان اینکه دانشگاهها زمینه‌ساز توسعه علم و دانش هستند، ادامه داد: دانشگاهیان و اعضاء هیات علمی با تلاش خود در راستای آموزش دانشجویان در موفقیت و سربلندی جامعه موثرند و افرادی خلاق و متعهدی را برای اداره کشور تربیت می کنند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام در مورد جایگاه دانشگاه در پیشبرد اهداف علمی، فرهنگی و اجتماعی جامعه اظهار کرد: دانشگاه و جامعه ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند و فعالیت و اثرات این عرصه به طور مشهودی در جامعه می توان مشاهده نمود.

وی تحقق برنامه های علمی و آموزشی را یکی از اهداف دانشگاه علوم پزشکی ایلام برشمرد و تاکید نمود: خوشبختانه دانشگاه علوم پزشکی ایلام توانسته است در زمینه های مختلف و متعدد حرف های بسیاری برای گفتن داشته باشد که کسب رتبه های برتر در المپیادهای گوناگون در سطح کشور نمونه هایی از این بالندگی و موفقیت است.

دکتر دل پیشه توجه به انتظارات و خواسته های اساتید و اعضاء هیات علمی را امری ضروری عنوان کرد و بیان داشت: تلاش برای رفع دغدغه ها و مشکلات این عزیزان در زمینه آموزش همواره از اولویت هایی است که بسیار مورد توجه مسئولان دانشگاه قرار دارد.

در ادامه این دیدار نیز اعضاء هیات علمی بالینی و علوم پایه دانشگاه به بیان دیدگاه ها و نقطه نظرات خود پرداختند.

نظم و مقررات جایگاه والایی در سیستم اداری داراست

مدیر توسعه مدیریت و منابع انسانی دانشگاه علوم پزشکی ایلام گفت: نظم و مقررات که توسط قانونگذار تعریف شده جایگاه والایی در سیستم اداری دارد و رعایت آن به عنوان یک تکلیف و وظیفه محسوب می گردد.

به گزارش خبرنگار وب دا، حمید آلی آبادی با بیان اینکه هر سیستمی برای پویایی و رسیدن به اهداف ترسیم شده ای را دنبال می کند، عنوان نمود: باید در بین مجموعه دارای نظم و انضباط اداری مشخص باشد و قانون گذار برای اینکه مشکلی برای خدمت گیرندگان و ارباب رجوع در امر خدمات دهی پیش نیاید، وجود این قوانین نظارت و کنترل بر آنان را وظیفه ساخته است.

وی افزود: قانون گذار در همه حوزه ها برای کارکنان شرح وظایف نهاده است به عنوان مثال برای یک پرستار قانون گذار وظایفی تعیین کرده است و همچنین برای یک کارشناس بهداشت محیط نیز شرح وظایفی آورده است.

مدیر توسعه مدیریت و منابع انسانی دانشگاه علوم پزشکی ایلام خاطر نشان کرد: در دانشگاه علوم پزشکی که تعداد کارکنان آن بالغ بر ۵ هزار می باشد و متولی چندین رسالت از جمله آموزش بهداشت ، درمان و ... می باشد، در هر کدام از این عوامل خدمات تخصصی ارائه می شود و این به این معناست که دانشگاه محیط آموزش است و این محیط باید اهداف و چشم اندازی در مسیر داشته باشد که بتواند به افق های بلند خود دسترسی پیدا کند.

وی بیان داشت: لذا برای جهت دادن به نظم و انضباط و اجرای دقیق آن، قانون گذار مجموعه ای از قوانین و مقررات رسیدگی به تخلفات اداری جهت رسیدگی به شکایات ارباب رجوع پیش بینی کرده است. این مجموعه قوانین و مقررات در قالب یک هیأت پیش بینی شده به نام هیأت رسیدگی به شکایات مردمی در دانشگاه علوم پزشکی انجام خدمت می نمایند.

آلی آبادی ابراز داشت: برای این که کارکنان بدانند چه مسائلی تخلف محسوب می شود، در درجه اول برای باید آموزش ببینند به عبارتی کارکنان در هر پست و شرایطی که هستند بتوانند به وظیفه خود عمل نمایند و چنانچه خدا ناخواسته عمدی یا غیر عمدی مرتکب عملی خلاف شوند، باید پاسخگو باشند.

وی با اشاره به اینکه یکی از این مسائل مهم در انضباط اداری ورود و خروج کارکنان است، ادامه داد: یعنی یک کارمند باید سر ساعت مقرر و شیفت در گردش طول شبانه روز در محل کار خود حضور داشته باشد و چنانچه برابر ماده ۸ تخلفات اداری کارکنان در خلال ساعت اداری ترک محل خدمت نمایند و یا اینکه تأخیر در ورود یا خروج بدون کسب اجازه از مقام فوق انجام دهند، موجب تخلف شده اند.

مدیر توسعه مدیریت و منابع انسانی دانشگاه علوم پزشکی ایلام تاکید کرد: کارکنان ما باید در ساعات مشخص شده در محل کار حاضر باشند و سر ساعت مشخص نیز خروج نمایند قانونگذار مشخص نموده چنانچه کارمند در محل کار حضور پیدا نکند باید کتباً عدم حضور خود را در محل کار رابه مقام مافوق خود گزارش دهد و یا توجه به سیستم اداری که در سیستم وجود دارد درخواست نمایند که نتواند در محل کار خود حاضر شود و بنابراین اولین کار این است که تلفنی عدم حضور خود را اطلاع دهد.

وی در ادامه این مبحث اضافه نمود: لذا چنانچه هر کدام از کارکنان این عمل را رعایت نکرد و ترک محل خدمت بدون کسب مجوز خروج یا اینکه کلاً ترک خدمت نمایند، مقام مافوق یا مدیر موظف است که این غیبت را گزارش دهد و چنانچه مدیر مافوق در این راستا کوتاهی نماید، طبق بند ۱۵ ماده ۸ تخلفات اداری مدیر مربوطه در امر سهل انگاری می باید پاسخگو باشد و پرونده برای وی تشکیل شود.

آلی آبادی افزود: برای نظم بیشتر و جلوگیری از هرگونه اتفاق ناگوار کلیه کارکنان در هر رده ای موظف هستند که ورود و خروج خود را کتباً به مقام مافوق و مسئول خود ارائه نمایند.

وی در پایان سخنان خود قوانین مربوط به ورود و خروج کارکنان را لازم الاجرا دانست و یادآور شد: اتفاق افتاده است که کارمند در ساعات اداری خارج از محیط اداری توسط مرجع قضایی و نیروی انتظامی دستگیر شده و این موضوع باعث شده که وجهه دستگاه زیر سوال رود لذا خواهشمند است که مسؤلان و مدیران در ساعات اداری کنترل بیشتری به ساعات ورود و خروج کارکنان داشته باشند تا شاهد حادثه ناگواری در این زمینه نباشیم.