ایلام سلامت

سال ۵، شماره ۴۹،فروردین ماه۹۳

گونـــــاگون

جلسه هماهنگی اجرای برنامه های هفته ملی سلامت مردان در معاونت بهداشتی برگزار شد

جلسه برون بخشی هماهنگی برگزاری هفته ملی سلامت مردان به مبزبانی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام با حضور ادارات و سازمانهای صدا و سیما، راه و شهرسازی، جمعیت هلال احمر، نیروی انتظامی، سازمان حمل و نقل و امور پایانه ها و مشاور امور بانوان استانداری ایلام برگزار گردید. به گزارش خبرنگار وب‌دا، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام در این جلسه با بیان اهمیت این هفته و تاکید بر لزوم همکاری همه ادارات و سازمانها به منظور برگزاری هرچه بهتر این هفته گفت: با توجه به تغییر الگوی شیوه زندگی و افزایش بیماری‌های قلبی و عروقی و میزان سوانح و حوادثی که در کمین مردان قرار دارد، لازم است که هفته سلامت مردان به صورت کاملاً جدی در جامعه دنبال شود چرا که سلامت و رفاه هرچه بیشتر جامعه در گرو سلامت قشر مردان است.

دکتر راضی ناصری فر در ادامه افزود: با توجه به حساسیت دربحث سلامت مردان ایرانی مشارکت کلیه سطوح می تواند تاثیرات مثبتی درروند بهبود شیوه زندگی سالم درمردان داشته باشد.

وی بیان داشت:تهیه مطالب آموزشی در زمینه خودمراقبتی و پیشگیری از تروما جهت دانش آموزان دبیرستانهای پسرانه ، تهیه مطالب آموزشی جهت درج در سایت دانشگاه، برگزاری جلسه آموزشی درکارخانجات وکارگاههای سطح شهرستان درخصوص سوانح وحوادث محل کار، برگزاری جلسه آموزشی جهت رابطین بهداشتی با موضوع کمکهای اولیه با همکاری گروههای بهداشت روان - بهداشت محیط واورژانس ۱۱۵ و...از برنامه های این معاونت در هفته فوق می‌باشد.

دکتر ناصری فر اضافه کرد: درج شعار مرتبط با هفته سلامت مردان ایرانی طبق عناوین روزها در سر برگ نامه های اداری، درج روز شمار هفته سلامت مردان ایرانی در وبدا دانشگاه، هماهنگی با کانون تبلیغاتی جهت نصب استیکر وپوستر درانبوسهای سطح شهر، تهیه بنر واستیکر با موضوع سلامت مردان، هماهنگی با ادارات مرتبط(فرمانداری نیروی انتظامی-تربیت بدنی-آموزش وپرورش) جهت برگزاری موضوعات پیشنهاد شده درجلسه و برگزاری جلسه آموزشی جهت پرسنل ستادی با محوریت(اقدامات درزلزله وآتش سوزی)از دیگرسرفصلهای این هفته می‌باشد.معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام یادآوری کرد: تشکیل جلسه با رابطان آموزشی ادارهها و هماهنگی در خصوص برگزاری کلاس‌های آموزشی با محور شعار هفته، تهیه و توزیع پوستر ، پمفلت و تراکت را نیز در این هفته دنبال می کنیم.در ادامه این جلسه نیز مدیر گروه سلامت جمعیت و خانواده معاونت بهداشتی دانشگاه به تبیین سیاستهای وارزانحاته متبوع در زمینه چرایی و لزوم نامگذاری این هفته پرداخت. درپایان با بحث و تبادل نظر حضار شرح وظایفی به منظور اجرای هرچه بهتر این هفته جهت ادارات معین گردید.

کنترل و درمان به موقع بیماری ها به افزایش کیفیت زندگی می انجامد

کارشناس واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان ایلام در گفتگو با خبرنگار وب دا گفت: حفظ سلامت روان سالمندان در دنیای مدرن امروزی یکی از امور مهم و اساسی می باشد. دنیا در حال پیرشدن است کشورهای پیشرفته با کنترل موالید و ارتقاء سطح بهداشت جامعه خود سال هاست که با این پدیده آشنا هستند.

کلثوم مومنی در ادامه این مبحث ابراز داشت: سلامت روان در سالمندی بستگی به چگونگی مواجهه با تغییرات بدن در این دوران دارد این بدان معنا نیست که افراد مسن هیچ بیماری یا مشکلی را تجربه نمی کنند بلکه منظور آن است که کنترل و درمان به موقع بیماری و بیماری ها منجر به افزایش کیفیت زندگی خواهد شد. بیماری های روانشناختی به گروهی از حالات روانی اطلاق می گردد که باعث اختلال در تفکر و احساس فرد و کاهش سازگاری او با تغییرات و استرس های زندگی می شود. بیماری های ذهنی و روانی هر فرد با هر سن و با هر موقعیت اجتماعی را می تواند درگیر کند.وی با بیان این که عوامل عمده ای باعث اختلال در سلامت روان گردد، خاطر نشان کرد: اضطراب و افسردگی ، عدم تغذیه مناسب، مصرف دخانیات و الکل، برخی از داروهای مورد استفاده به علت مشکلات جسمی در سالمندان، تداخل داروهای تجویز شده توسط پزشک های متعدد، عدم فعالیت و تحرک کافی، استرس و ناراحتی ناشی از مرگ عزیزان و تنهایی ناشی از آن، بیماری جسمانی از جمله عواملی هستند که در این امر دخیلند.

کارشناس واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان ایلام با اشاره به این که سالمندان نکات مفید برای بهداشت روان خود را در نظر گیرند، افزود:به اندازه کافی استراحت کنید، خواب و استراحت کافی به شما کمک می کند تا ذهنی آرام داشته باشید ۷-۸ ساعت در شبانه روز بخوابید. فعالیت بدنی را از همین امروز شروع کنید. هر چه زودتر ورزش منظم را آغاز کنید فواید بیشتری به دست خواهید آورد. ورزش کردن باعث کاهش بیماری های مزمن مثل تصلب شرایین، کاهش فشارخون، کاهش چربی خون و... می شودوی در ادامه این بحث بیان داشت: به ذهن ومغزتان هم ورزش دهید. مغذاری از حواس پرتی ها در سنین پیری، طبیعی قلمداد می شوند، فشار عصبی و اضطراب و زندگی پر مشغله هم می تواند در حافظه و تمرکز حواس شما اختلال ایجاد کند. ذهنتان را با حل کردن انواع جداول و معماها درگیر کنید.

اطلاعات عمومی خود را با خواندن کتاب های متعدد افزایش دهید. برای فرزندان و نوه های خود قصه بخوانید. در فعالیت های اجتماعی مختلف شرکت کنید و خاطرات گذشته خود را برای فرزندان و نوه ها تعریف کنید. سلامت جسمی خود را به طور منظم با و یا مراجعه به پزشک کنترل نمایید.

جناب آقای محمدرضا سپهر

انتصاب شایسته جنابعالی را به عنوان سرپرست روابط عمومی دانشگاه علوم پزشـــکی ایلام را تبـــریک عرض نموده و توفیقـــات روزافزونتان را از خداوندمنان خواستاریم.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایلام

از دانشجویان نخبه شاهد و ایثارگر دانشگاه علوم پزشکی ایلام تجلیل شد

با حضور رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام، معاون دانشجویی دانشگاه، معاون فرهنگی بنیادشهید و امور ایثارگران استان و جمعی از کارکنان دانشگاه، از دانشجویان نخبه شاهد و ایثارگر تجلیل شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، در ابتدای این مراسم رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام ضمن تقدیر از برگزار کنندگان این آیین تجلیل با بیان اینکه رشادت ها و خدمات شهدا و ایثارگران به نظام مقدس جمهوری اسلامی هیچگاه از یاد و خاطر مردم ایران اسلامی فراموش نخواهد شد، اظهار داشت: همه‌ی ما مدیون شهدا، ایثارگران و جانبازان هستیم و یکی از وظایف ما بـرای ادای دین به این بزرگواران ، تکریم و اجر نهادن به رشادت ها و جانفشانی های آنان است.

دکتر علی دل پیشه در ادامه با برشـمردن راه های انتقال ارزش های دفاع مقدس به نسل های جوان تصریح کرد: از مهمترین راه های انتقال ارزش های دفاع مقدس، حفظ و نشر دستاوردهای دفاع مقدس است که با برگزاری یادواره ها، تجلیل از پیشکسوتان دفاع مقدس، ثبت و ضبط خاطرات ایثارگران و جانبازان و همچنین تکریم فرزندان و خانواده های آنان می توان به درستی آن را انتقال دادوی تصریح کرد: درست است که دفاع مقدس تمام شده است اما فرهنگ دفاع مقدس تمام نشدنی است و باید آن را در تمام زوایای زندگی رعایت کنیم و بخاطر داشته باشیم که دفاع فرهنگی و دفاع سیاسی در این نظام الهی و مقدس همچنان ادامه دارد و به عبارتی باید گفت که فرهنگ دفاع مقدس مانند دژی مستحکم است که به هیچ وجه قابل تسخیر و فتح نمی باشد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام با اشاره به اینکه از دانشجویان شاهد و ایثارگر نسبت به سایر دانشجویان انتظارات بیشتری در راه کسب علم و دانش داریم، خاطر نشـان کرد: شـما نماینده شهدا و ایثارگران در جامعه هستید و باید همانند شـهدا و ایثارگران رفتار و منش خود را متعالی سـازید چرا که هر کس بـه شـهدا و ایثارگران منتسب باشد، باید در همه عرصه ها الگو و نمونه باشد.دکتر دل پیشه با بیان اینکه در دانشگاه علوم پزشکی ایلام ۸۶دانشجو شاهد و ایثارگر مشغول به تحصیل می باشند، افزود: از این تعداد ۲۲نفر در دوره دکترای حرفه ای، ۴نفر در مقطع کارشناسی و ۶۲نفر دیگر نیز در مقطع کارشناسی در حال تحصیل می باشند. همچنین از این تعداد فرزند شـاهد و ایثارگر، ۴نفر فرزند شـاهد، ۱۹نفر فرزند آزاده و ۶۷نفر نیز فرزند جانباز دوران دفاع مقدس هسـتند که ۸۷نفر از اسائید دانشگاه به عنوان اسائید مشاور خدمات مشاوره تحصیلی به دانشجویان فرزند شـاهد و ایثارگر ارائه می دهند.

وی تصریح نمود: امیدواریم بتوانیم در ادامه راه به دانشجویان شـاهد و ایثارگر در تمامی حوزه های دانشگاه علوم پزشـکی و در همه مقـاطع بـهترین خدمتگزاری را داشته باشیم زیرا این قشـر شایسـته بـهترین و بـرترین خدمت ها هستند. در ادامه نیز معاون فرهنگی بنیاد شـهید و امور ایثارگران استان ایلام با بیان این مطلب که خون پاک شهدا و رشـادت ایثارگران، ضامن بقا و اقتدار نظام اسـت، اظهار داشت: خوشبختانه ریاسـت محترم دانشگاه علوم پزشـکی از جمله ی ایثارگران دوران دفاع مقـدس هسـتند که برای عزت و سرافرازی انقلاب و نظام، بالاترین مراتب ایثار و از خودگذشـتگی را بـه نمایش گذاشته اند. عبدالله رشیدی ضمن تبـریک به مناسبت فرارسـیدن ۲۲اسفند روز شـهید بـه دانشجویان شـاهد و ایثارگر خاطر نشـان کرد: این روز عزیز و ارزشمند توسط سنیاتکنذار کبیر قائد اسـلامی حضـرت امام خمینی (ره) در سـال ۵۸ نامگذاری شـده که روز بزرگداشـت شهدای والامقام شناخته شده است.

وی ضمن تقـــدیر از خدمات متنوع و ارزنده دانشگاه علوم پزشکی ایلام بـه دانشـجویان شاهد و ایثارگر ابراز داشت: این خدمات شایسته و صادقانه نشانگر عنایت و توجه ویژه مسئولان و دست اندرکاران دانشگاه به فرزندان شـهدای والامقـام و ایثارگران سـرافراز اسـت که قابـل تقدیر می باشـدمعاون فرهنگی بنیاد شـهید و امور ایثارگران استان ایلام افزود: مقـام معظم رهبری به توجه هر چه بیشـتر بـه دانشـجویان نخبه در دانشگاهها بسـیار تاکید نموده اند بـا توجه بـه اینکه بیشـتر نخبگان دانشـجو در دانشگاههای دولتی مشـغول بـه تحصیل می باشند بنابراین ارائه خدمات مناسب به نخبگان در دانشگاهها بسیار نقش پررنگ و با اهمیتی در شکوفایی اسـتعدادهای آنان داردرشـدی که پایان سـخنان خود یادآور شـد: امیدواریم که بنیانگـــذاشـــهید و امور ایثارگران و دانشگاه علوم پزشـکی در کنار یکدیگر و دوشـادوش هم خدمات شایسته و ارزنده ای به یادگاران شهدا و فرزندان ایثارگران تقـــدیم نمایند که مراتب رضایت خاطر آنان را فراهم سـازند. معاون دانشجویی و فرهنگی دانشگاه علوم پزشـکی ایلام نیز بـه عنوان دیگر سـخنران این مراسـم گفت: جانفشانی شهدا و رشـادت های فراموش نشـدنی ایثارگران و جانبـازان در دوران دفاع مقدس موجب شـد تا توطئه های دشـمنان انقـلاب اسـلامی خنثی و زمینه برای اقتـدار و عظمت بیش از پیش ایران اسلامی فراهم شود.

اسکندر غلامی پریزاد با تاکید بر ترویج و توسعه فرهنگ ایثار و شـهادت، اظهار نمود: یکی از مهم ترین وظایف مردم و مسوولان ، صیانت از این فرهنگ غنی و ارزشمند اسلامی و انقلابی و انتقال ارزش ها و دستاوردهای آن بـه نسل جوان و نوجوان انقلاب است.

وی در بـخش دیگری از سـخنان خود ضمن تاکید بر تکریم و تجلیل از مقام شـامخ شـهدا و خانواده های معظم شاهد و ایثارگر، افزود: دراین راستا، برنامه ریزی مدون و هدفمند به منظور تکریم و تجلیل از فرزندان معظم شاهد و ایثارگر مشـغول بـه تحـصیل در دانشگاه علوم پزشـکی ایلام خاطر نشـان کرد: خوشبختانه در بسیاری از خدمات نه تنها به دانشجویان شـاهد وایثارگر بـلکه بـه همه ی دانشجویان دانشگاه ارائه نموده ایم که درخور توجه می باشـد که از جمله این خدمات می توان بـــه اسـکان صدرصدی دانشـــجویان در خوابگاههای دانشگاه و خودگردان دانشـجویی اسـت در حالیکه این رقم در استانهای دیگر حدود شصت تا شصت و پنج درصد می باشد.

مهندس غلامی پریزاد تاکید نمود: تلاش می کنیم که در مجموعه دانشگاه بـه کمک و یاری مسئولان و سـایر دسـت اندرکاران بـهترین و مناسب ترین خدمت را به فرزندان عزیز شاهد و ایثارگر تقـــدیم کنیم و امیدواریم که خداوند سـبحـان در این مسـیر بـــه ما توان و انرژی مضاعفی برای خدمتگزاری به فرزندان شهدای والامرتبه، جانبازان عزیز و آزادگان سرفراز عطا نماید. مدیر امور آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه علوم پزشـکی ایلام بـر لزوم رعایت قوانین و مقررات مربوط به ایثارگران تأکید کرد و گفت: همه ی ما بـاید بـه حقـوق شـهروندی ایثارگران در دانشگاه و در تمامـی عرصـه هـا احترام بگذاریم.

دکتر ایرج پاکزاد در ادامه عنوان کـرد: وظیفـه و رسالت همه ی ما بـه عنوان خدمتگزاران نظام مقـدس جمهوری اسـلامی، خدمت‌رسـانی و دل‌دادگی به خانواده شهدا، ایثارگران و جانبازان بوده است و این وظیفه نبـاید هرگز بـا قـصور و کوتاهی همراه باشد بلکه همواره بر تلاش را در این عرصه مضاعف نماییم.

وی بـا اشـاره بـه اینکه تجلیل و تکریم از مقـام شـامخ شـهدا، وظیفه و رسـالتی ملی و همگانی است، اظهار کرد: انقـلاب شـکوهمند اسـلامی ایران برپایه مکتب سرخ شهادت و قیـام خونین امام حسـین (ع) بـه پیروزی رسـید و صیانت از ارزش های اصیل اسلامی و دینی، آرمان اصلی و حقیقـی امام راحـل و مردم بـصـیرت و ولایتمدار نظام مقـدس جمهوری اسـلامی می باشدمدیر امور آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه علوم پزشکی ایلام بـا اشـاره بـه اینکه خدمت بـه ایثارگران در نظام ما جایگاهی ویژه دارد، افزود: از آنجایی کـه ایـن افـراد در دوران هشت سال دفاع مقدس بـا گذشـت از جان و خانواده خود بـه نبـرد بـا دشـمنان رفته و اجازه ندادند که ذره‌ای از خاک کشـور بـه دسـت بیگانگان بیفتد، از این رو امروز لازم اسـت تا همه ی ما در هر بسـت و سـمتی که باشـیم، یادگاران آن عزیزان را حمایت کنیم.

دکتر پاکزاد انعکاس و انتقـال ظرفیت وجود شهدا و ایثارگران را به نسل‌های آینده ضروری دانسـت و افزود: تاکنون آن طوری که شایسته است نتوانسـتیم این ظرفیت را به نسـل آینده و یک زبان فرهنگی و مناسب انتقـال دهیم.بنیاد شهید باید این مهم را به طور حد در دسـتور کار قرار دهد.وی با اشاره به لزوم رعایت قـوانین و مقـررات مربـوط بـــه ایثارگران در تمام دسـتگاههای اجرایی تأکید کرد: بـسیاری از دانشجویان شـاهد و ایثارگر به ایـن نامه ها و نحوه استفاده از خدمات و تسـهیلات مربـوط بـه خود آگاهی کافی ندارند و این ظرفیت ها بـــه واسطه این عدم آگاهی مورد استفاده قـرار نمی گیرند.بنابراین لازم اسـت که میزان آگاهی و اطلاعات این عزیزان افزایش یابد.

در پایان این مراسـم بـا اهداء لوح سپاس از دانشجویان نخبه شاهد و ایثارگر در رشته‌های مختلف دانشگاه علوم پزشکی ایلام تجلیل شد.

از بازنشستگان دانشگاه علوم پزشکی ایلام تجلیل شد

با حضور رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام، از بازنشستگان سال ۹۲ در محل سالن اجتماعات دانشگاه تجلیل بعمل آمد.

به گزارش خبرنگار وب دا، در ابتدای این مراسـم مسـئول امور بازنشستگان دانشگاه علوم پزشکی ایلام اظهار داشـت: از اینکه دعوت ما را بـرای شـرکت در این مراسـم پذیرفته ایـد نهایت قـــدردانی خود را اعلام می دارم و امیدوارم که خداوند توفیق عنایت فرماید که خدمتگزاری لایق بـرای عزیزان بازنشســته دانشگاهباشم.

مراد جعفرزاده در ادامه افزود: هدف از برگزاری این مراسم تجلیل از همکارانی است که پس از سـالیان طولانی خدمت، بـه افتخار بازنشستگی نائل شـده اند و عمر عزیز و گرانبـهای خود یعنی جوانی را در راه خدمت به هموطنان خویش سپری نموده اند.

وی با بیان اینکه بازنشستگان در خط مقدم مبارزه با بیماری ها و تلاش برای حفظ سلامت جامعه خدمات بسیار ارزشمندی را بـه نمایش گذاشـته اند، خاطرنشـان کرد: این عزیزان در طول ۳۰ سـال خدمت از هیچ تلاشـی برای خدمت بـه مردم و کسـب رضایتمندی آنان دریغ ننموده اند که این امر شایسـته والاترین تقدیرهاست.

مسئول امور بازنشستگان دانشگاه علوم پزشـکی ایلام اضافه کرد: ما بـه عنوان پرسـنل امور بازنشسـتگی در دانشگاه نهایت تلاش خود را برای خدمت به شما عزیزان به کار خواهیم گرفت و انشاءالله که خداوند ما را در این راه مساعدت و یاری نماید.

وی در بخش دیگری از سخنان خود بـه تشـریح عملکرد حـوزه بازنشستگی دانشگاه علوم پزشـکی ایلام اشـاره کرد و گفت: بازنشستگان امسال تعداد ۸۵ نفر می باشند که به این عزیزان اقداماتی شـامل اصلاح و صدور احـکام، برقراری حقـوق ورات قانونی، محاسبه سنوات نیروهای طرحی دانشگاه و انتقال سوابق غیر رسمی آنان به صندوق بازنشستگی کشـوری، عقـد قـرارداد بیمه تکمیلی ایثارگران دانشگاه با بیمه آتیه سازان حافظ به تعداد ۱۴۸۰ نفر، معرفی۶۸۹نفر از شـاغلین و بازنشسـتگیان دانشگاه جهت اعطا وام خرید و... ارائه شـــده است. مســـئول امور بازنشستگان دانشگاه علوم پزشـکی ایلام یادآوری کرد: ۳۰۰ مورد وام خرید خودرو، ۱۸۳ وام قرض الحسنه، تجلیل از فرزندان نخبه کارکنان و تقسیط بیمه خودرو پرسـنل و ... از اقـداماتی می باشند که در حـوزه اداره بازنشسـتگی دانشگاه بـه این عزیزان و دیگر پرسنل دانشگاه تقدیم گردیده است.

در ادامه نیز معاون نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشـکی ایلام ضمن خوش آمدگویـی بـه بازنشسـتگان دانشگاه اظهار داشت: روزی حـــلال یکی از دســـتاوردهای ارزشـمندی است کـه شـما بازنشسـتگان در طول سـال های طولانی کسب کرده اید که در دین مبین اسلام از اهمیت بالایی بـرخوردار اسـت بـه طوری که طلب روزی حـــلال از والاترین جایگاه در نزد خداوند برخوردار است.

حجت الاسلام والمسلمین مرادیان ادامه داد: دوران بازنشستگی برخلاف اسم و معنی آن، نباید با سکون و بی تحرکی همراه باشد بـلکه این دوران نیز بـاید همانند گذشـته سرشـار از موفقیـت و دستاورد برای فرد باشدوی خاطرنشان کرد: گذشت زمان بـرای همه ما سرشار از تجربه است و لذا شما که به دوران بازنشسـتگی رسـیده اید، هم اکنون که از خدمت بـه مردم در عرصه دانشگاه فارغ شده اید لازم است که به تقویت اموری بپردازید که در طول سالیان گذشته کمتر توانسته اید آن را به مرحله انجام برسانید.

معاون نهاد نمایندگی مقـام معظم رهبـری در دانشگاه علوم پزشکی ایلام با بیان اینکه خداوند فرموده است بهترین راه برای تقرب و نزدیکی بندگان به من عبادت است، ابراز داشـت: شـیوه های مختلف عبادت و تقرب از سوی خداوند به خوبی بیان شـده که نمونه بارز آن نماز است و هم در دین اسلام و هم بزرگان دین بر آن بسیار تاکید شده است.حجت الاسلام والمسلمین مرادیان اضافه کرد: انشاءالله که شـما در تمامی مراحـل زندگی موفق و موید باشید و در کنار خانواده لحظات خوب و سرشار از خوشحتی و سلامتی را سپری نمایید.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام نیز بـه عنوان دیگر سـخنران این مراسـم تجلیل، با اشاره به این مطلب که خوش نامی دانشگاه مدیون خدمات شایسته بازنشستگان اسـت، خاطرنشان کرد: دوران بازنشستگی یکی از مراحـل زندگی اسـت که پس از پایان سالیان خدمتگزاری بـه مردم نصیب فرد می گردد که وی از یک آزمون و امتحان بزرگ سربلند و پیروز بیرون آمده است.

دکتر علی دل پیشه با اشاره به اینکه باید برای دوران بازنشستگی نیز برنامه ریزی داشـته باشـیم، اظهار داشـت: نحـوه مواجهه بـا دوران بازنشستگی بسیاراز اهمیت استزیرا خدمات این قشـر به جامعه بسیارارزشمند بوده که هیچ زبان و یا قـلمی نمی تواندآنرا توصیف نماید.رئیس دانشگاه علوم پزشـکی ایلام خطاب بـه بازنشستگان تاکید کرد: شـما در طول دوران خدمت خود معامله ای ارزشمند را با خدای خود داشته اید که با آثار و عواقب نیک و حسنه آن، اجر و پاداشی است که ازسوی خداوندسبحـان بشـما تعلق خواهد گرفت.

وی با بـیان این مطلب که خدمت در عرصه بهداشـت و درمان جایگاه خاص خود را داراسـت، ابـراز داشـت: شما عزیزان که در طول سالیان طولانی در بالین بیماران حاضر شده اید پرسـتاری و مراقبت نموده اید و در دو رنج آنان را به جان خریده اید، مژده بـاد بر شما که دعای خیر مردم و بیماران همواره پشـت سرتان خواهد بود و پروردگار نیز نیکوترین پاداش ها را بـرای شـما کنار خواهد گذاشت و به شما عطا می کند.دکتر دل پیشه خدمت رسـانی بـه بیماران را امری انسانی و خداپسندانه عنوان نمود و گفت: خدمت در حوزه بهداشت و درمان بـا سـایر ادارات و ارگان ها متفاوت تر است چرا که در این حـوزه ما بـه ضعیف ترین و ناتوان ترین افراد به لحاظ سلامت جسم و روح خدمتگزاری می کنیم و این مقوله هم در نزد مردم و هم ایزد منان جایگاهی والا و شایسته دارد.

وی ضمن گرامیداشت یاد و خاطره بازنشستگانی که بدرود حیات گفته اند، بیان داشـت: این عزیزان بـا اینکه هم اکنون در میان ما نیستند، اما قطعاً یاد و خاطرات آنان همواره در اذهان ماسـت و از خداوند برای آنان طلب مغفرت و برای بازماندگان صبر و بردباری مسئلت داریم.

دکتر دل پیشه در پایان سخنان خود یادآوری کرد: بنده به عنوان مسـئول دانشگاه از تمامی لحظه ها، ساعات و روزهایی که به مردم در عرصه بهداشـــت و درمان خدمتگزاری نموده اید و همچنین از احساس دلسوزی و نوع دوستی تان نسبت به بیماران نهایت تقدیر و تشـکر خود را اعلام می نماید و اگر نمی توان این زحمات را با مسائل مالی جـبران نمود اما حداقـل می توانیم که خدمات شایسـته تان را از نهیم و تلاش های صادقانه شـما را مورد تقدیر و ستایش قرار دهیم و انشـاءالله امیدواریم که بـتوانیم مطالبات بازنشستگان را بـه بـهترین شـکل پرداخت نماییم و در تمامی امور دانشگاه بـتوانیم خدمات شایسته ای بـه این قشـر و خانواده های آنان تقدیم نماییم.در ادامه نیز با اعطاء لوح تقـدیر از خدمات بازنشستگان دانشگاه تجلیل بعمل آمد.

مادران شیرده از مصرف شکلات بپرهیزد

یک متخصص اطفال با تاکید بر اینکه مادر شـیرده از مصرف شکلات در این دوران بپرهیزد، گفت: مصرف شکلات بـه دلیل دارا بـودن مواد افزودنی موجب بـی قراری کودک می شود.

به گزارش وب دا؛ دکتر کریاسـی متخصص اطفال در ادامه با اشاره به بیماری های پیروسـی و شیردهی مادر بـیان کرد: بـسیاری های ویروسـی مثل سـرخک، سرخجه و غیره زمانی که علامت دار شـد پیروس بـه بدن شیرخوار وارد شده وآنتی کور آن از طریق شیر به نوزاد رسیده و جدا سازی آن ها بیهوده است.

وی افزود: هنگام ایجاد تبخال پسـتان شـیردهی از پستان ممنوع است.

دکتر کریاسـی متذکر شـد: بـسیاری آبـله مرغان در روزهای آخر بـارداری خطرناک اسـت و موجب فوت نوزاد می شـود و در سـه ماهه اول بـارداری احـتمال ناهنجاری مادرزادی در نوزاد زیاد است.

این متخصص اطفال توصیه کرد: قبـل از تجویز دارو به مادر باید توجه داشت که اولویت با شیرخوار اسـت، مادر باید حداقل داروهای ضروری و غیرقابـل اجتناب و کم ضررترین آنها را مصرف کند.

وی تاکید کرد: در کلیه مواردی که مادر مجبـور بـه مصرف دارو اسـت (مانند بروز بیماری صرع) ممنوعیت شیردهی نداریم و شیرخوار باید در فواصل کوتاه تری معاینه شود.

دکتر کریاســـی تاکید کرد: اگر مصرف دارو در مادر الزامی اسـت باید همراه با احتیاط باشـد و شـیردهی ادامه یابد لذا بهتر اسـت شیرخوار تحت نظر باشد.

وی در ادامه نگرانی، اسـترس، خسـتگی، کـم خوابـی، کم غذایی و کم آبـــی را از عوامل مـوثر در کاهش شـیرمادر برشـمرد و عنوان کرد: مکیدن مکرر بـه خصوص هنگام شب و به ذلخواه نوزاد، آرامش بیشـتر مادر و نوشیدن مایعات کافی از مهمترین محرک های افزایش دهنده شیر مادر است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشـکی یزد در ادامه با بیان این که مصرف داروهای گیاهی خودسـر بـه منظور افزایش شیر مادر ممنوع اسـت چرا که مصرف خودسرانه آن عوارضی برای مادر خواهد داشت.

وی افزود: داروهای ضد تشنج در شیر مادر ترشح نمی شود بنابراین باید بـا احـتیاط شـیردهی انجام شـود و توجه داشت که مصرف این داروها بعد از آخرین نوبت شیردهی در شب باشد و در صورت بروز بثورات جلدی و خواب آلودگی در شیرخوار سریعاً به پزشـک مراجعه شـود.این متخصص یادآور شـد: مصرف آسپرین و استامینوفن بـا دوز معمولی در دوران شیردهی منعی ندارد و همچنین مصـرف داروهـای کونترون دار در صورت ضرورت برای مادر بلامانع است.

وی با تاکید بر اینکه مادر شیرده از مصرف شکلات در این دوران بپرهیزد؛ توصیه کرد: مصرف شـکلات در دوران شیردهی موجب بی قراری کودک می شود چرا که شکلات دارای مواد افزودنی است.

اهمیت ورزش در زنان شاغل امکان ابتلای زنان شاغل

webdia

بـه آرتروز گردن و کمر درد در صورت ورزش نکردن بسیار زیاد است.

به گزارش وب دا؛ مدیر گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشـکی خراسان شمالی با بیان این موضوع که زنان شاغل با توجه به نوع اشتغال و فعالیت روزانه ممکن اسـت دچار آسیب و ناتوانی های متعدد شـوند بـه بـانوان شـاغل انجام فعالیت های ورزشـی در محـیط کار را توصیه کرد.دکتر مریم پور ادینه آســـیب دیدگی مهره های گردن و بـروز آرتروز گردن را یکی از موارد آســـیب دیدگی در این افراد عنوان کرد و گفت: این عوارض به خصوص در افرادی که در طول روز بیشتر به سـمت پایین نگاه می کنند، رخ خواهد داد.

به گفته وی پشت میز نشینی به عضلات ناحیه گردن آسیب می زند بنابراین بـه کارمندان توصیه می شـود هر ۲ ساعت از جای خود بلند شده و حرکات کشـشـی انجام دهند.وی ادامه داد: حرکات کشـشـی سـینه ای، حرکات پارویی در حالت نشسته، بالا آوردن شانه ها، کشـــیدن تنه و پایین آوردن آن، ناب دادن تنه، جلو آوردن چانـه، تمرین ایزومتریک گردن و چرخـش گردن می تواند از کردن درد جلوگیری کند.

وی بیان کرد: کمر درد نیز از عوارضی اسـت که زنان کارمند بـه دلیل نشسـتن های طولانی مدت پشـت کامپیوتر به آن دچار می شوند.

دکتر پور ادینه کشش عضلات کمر، تقـویت عضلات شـکمی و اصلاح گودی کمر را از جمله حرکات موثر برای پیشگیری از این عارضه عنوان کرد.

وی افزود: انقباض عضلات شکمی به سـمت سـتون مهره ها، رسـاندن یک زانو به سینه، بـالا بـردن پا بـه شکل صاف، کشـش پایین کمر، پل زدن، بـلند کردن لگن و خم شـدن بـه جلو در وضعیت زانو زده از جمله عواملی هستند که به تقـویت عضلات کمری کمک می کنند.