

مهارت «نه گفتن» یکی از مؤثرترین مهارت‌های مقابله با تغییرات زندگی است



فرزندان خود یاد دهند تا آنان بتوانند در مقابل خواسته‌های نابجای دیگران - حتی اگر با اصرار و پافشاری همراه باشد - از خود مقاومت نشان دهند، گفت: آموختن این کار باید از سنین چهار تا پنج سال شروع شود.

این کارشناس با بیان اینکه نوجوانان فقط به خاطر حس استقلال، در برابر خواسته‌های پدر و مادر «نه» می‌گویند، اظهار داشت: برای آموزش «نه گفتن» فرد باید از اعتماد به نفس بالا برخوردار باشد و اضافه کرد: کسب اطلاعات وسیع باعث افزایش اعتماد به نفس فرد می‌شود.

نظری یکی دیگر از راهکارهای آموزش «نه گفتن» را استفاده از راهنمایی‌های افراد با اراده بالا دانست و تأکید کرد: تمرین «نه گفتن» در مسائل جزئی زندگی و استفاده کامل در مواقع ضروری از جمله راه‌های آموختن این کار است.

گفتنی است، این کارشناس در پایان این نشست آموزشی که با همکاری شبکه بهداشت - درمان شهرستان آبیگ و اداره آموزش و پرورش این شهرستان روز نهم آذر ۱۳۹۲ در سالن اجتماعات مدرسه سمائیان برگزار شد، به سوالات نوجوانان دختر در زمینه تغییرات جنسی دوره بلوغ و ویژگی‌های روحی و روانی این دوره از زندگی پاسخ داد.

بسیاری از جوانان هنگام رویارویی با مشکلات زندگی فاقد توانایی‌های لازم برای مقابله با آنها هستند و همین عدم توانایی می‌تواند زمینه ساز بسیاری از مشکلات و آسیب‌های روان‌شناختی باشد، اما در مقابل عده دیگری می‌توانند از مشکلات و موانع موجود عبور کنند و از دیدگاه همه ما به افراد موفق تبدیل شوند. طبق تحقیقات روان‌شناسان افراد موفق به یک سری فرآیندهای مشابه دست یافته‌اند که از آن به عنوان راهبردهای مقابله‌ای یا مهارت‌های مقابله با تغییرات زندگی یاد می‌کنند و یکی از مؤثرترین این مهارت‌ها، مهارت «نه گفتن» است. مطالب فوق بخشی از سخنان فاطمه نظری کارشناس سلامت روان مرکز بهداشت شهرستان آبیگ می‌باشد که در جمع دانش‌آموزان دختر مدرسه راهنمایی سمائیان بیان کرد و افزود: یادگیری این مهارت، نوجوانان را در مقابل سوء مصرف مواد، کشیدن سیگار، مصرف الکل، شرکت در مهمانی‌های نامناسب و دوستی‌های غیرمجاز ایمن می‌سازد. این کارشناس ارشد روانشناسی درباره استفاده از مهارت نه گفتن با اشاره به اینکه هر شخصی برای خود عقاید، ایده‌ها، اهداف و شیوه زندگی دارد و بر اساس اراده خود، تصمیم‌هایی برای زندگی می‌گیرد، اظهار داشت: آنچه که به عنوان یک مانع، فرد را از عملی کردن تصمیم‌هایش باز می‌دارد باید به نحوی از مسیر وی برداشته باشد و اضافه کرد: برای چنین اقدامی؛ قاطعیت، قدرت و مهارت‌هایی مانند «نه گفتن» مورد نیاز است.

نظری با بیان اینکه نه گفتن به خود و به دیگران مورد نیاز است و زمانی که فرد در مقابل وسوسه‌های خود مقاومت می‌کند در واقع به خواسته‌های خود نه می‌گوید، تأکید کرد: در مورد دیگران ممکن است تمایل ما با خواسته‌های دیگران منافات داشته باشد که در این حالت فرد تمایلات و خواسته‌های خود را ترجیح می‌دهد و ادامه داد: در چنین مواقعی گفتن نه احساس می‌شود، مانند هنگامی که برای امانت گرفتن چیزی از ما - که در آن موقع به آن نیاز داریم - درخواست می‌کنند.

ایشان با تصریح به اینکه والدین باید تلاش کنند «نه گفتن» را به

از ابتدای سال تاکنون

بیش از یک تن مواد غذایی غیر مجاز و غیر قابل مصرف، در آبیگ کشف و ضبط شد



در بازدید ضربتی روزهای اخیر کارشناسان بهداشت محیط مرکز بهداشت شهرستان آبیگ از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی این شهرستان، بیش از ۱۲۰ کیلوگرم مواد غذایی غیر مجاز و غیر قابل مصرف انسانی توقیف و از سطح عرضه جمع‌آوری شد تا مجموع مواد غذایی غیر مجاز و غیر قابل مصرف، کشف و ضبط شده توسط این مرکز و واحد بهداشت محیط شبکه بهداشت - درمان آبیگ از ابتدای سال تا روز ۱۶ آذر ۱۳۹۲ به مقدار یک هزار و ۶۷ کیلوگرم برسد.

مواد غذایی کشف شده اخیر شامل پاستیل، شکلات وارداتی، نمک، کنجد فله‌ای، ماست، ژامبون مرغ و گوشت و رنگ مصنوعی بود که به علت تقلبی بودن یا تمام شدن تاریخ مصرف، توقیف شدند. این محصول‌ها در بازدیدهایی که برای اجرای طرح تشدید کنترل مراکز تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی در روزهای گذشته انجام شد، به دست آمد و متصدیان متخلف این اماکن، به مراجع قضایی معرفی شدند.

طبق مصوبه شورای سلامت

مشکلات زیست محیطی برخی فاضلاب‌ها در شهرستان البرز بر طرف می‌شود



دیگر - به صورت سرویشیده - با همکاری سازمان‌های مرتبط به سرعت اقدام شود. در این نشست، برای انتقال دامداری‌های داخل مناطق مسکونی، به خارج از شهر نیز مقرر شد اداره محیط زیست و شهرداری‌ها اقدام‌های قانونی لازم را انجام دهند.

در پنجمین نشست سال جاری شورای سلامت شهرستان البرز که روز چهارم آذر ۱۳۹۲ برگزار شد، درباره وضعیت برخی فاضلاب‌ها در این شهرستان هم‌اندیشی شد و مواردی به تصویب رسید.

در این نشست که سالن اجتماعات فرمانداری البرز مکان آن بود، در بحث پیگیری مصوبه‌های نشست قبلی؛ انتقال فاضلاب انسانی شرکت الکل‌سازی بیدستان و تمدید قرارداد انتقال فاضلاب شهرهای الوند و بیدستان به تصفیه‌خانه شرکت شهر صنعتی البرز مصوب شد.

همچنین با توجه به عبور فاضلاب تصفیه‌خانه شرکت شهر صنعتی البرز از حاشیه روستای کمال‌آباد و ایجاد مشکل زیست محیطی برای ساکنان آن، دادستان شهرستان دستور داد برای تفکیک فاضلاب صنعتی و انسانی و انتقال فاضلاب تصفیه‌خانه مذکور به نقطه

در شهرستان البرز

کمیته‌های حفاظت فنی و بهداشت کار پنج کارخانه و کارگاه، برتر شدند



ایشان با بیان اینکه در حال حاضر ۸۰ درصد کارگران شهرستان از خدمات کمیته‌های حفاظت فنی و بهداشت کار بهره‌مند هستند و ۹۲ درصد از کارگاه‌های مشمول برنامه، نسبت به برگزاری نشست کمیته اقدام کرده‌اند، به لزوم توجه اعضای کمیته‌های مذکور در ارتقای کیفی نشست‌ها برای فراهم کردن محیط کار ایمن و سالم به عنوان اقدامی مؤثر در پیشگیری از بروز بیماری‌های شغلی و ارتقای سطح سلامت کارگران اشاره کرد. سخنرانی صفری کارشناس ایمنی شرکت سندن ایرانیان - یکی از شرکت‌های منتخب - با موضوع اقدام‌های انجام شده برای ارتقای سلامت محیط کار در این شرکت و مهندس روشن‌بخت، مسوول واحد بازرسی اداره کار شهرستان البرز با موضوع معیارهای انتخاب کمیته‌های برتر، دیگر بخش‌های این برنامه بود.

برای اولین بار در شهرستان البرز و با همکاری و هماهنگی واحد بهداشت حرفه‌ای شبکه بهداشت - درمان البرز و واحد بازرسی اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان، با برگزاری آیینی، از بین کمیته‌های حفاظت فنی و بهداشت کار کارخانه‌ها و کارگاه‌های این شهرستان، پنج کمیته برتر انتخاب شدند و از مدیران این واحدها قدردانی شد.

در این برنامه که روز چهارم آذر ۱۳۹۲ در سالن اجتماعات اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان قزوین برگزار شد، از مدیران شرکت‌های سندن ایرانیان، هفت الماس، مه‌رام، بالین تک و لوله و اتصالات البرز تجلیل شد.

در برنامه مذکور، مهندس صمیمی، رئیس بازرسی اداره کل کار استان قزوین، با ارائه آمار حوادث ناشی از کار استان در سال‌های ۹۱ و ۹۲ به دلایل و عوامل بروز حوادث ناشی از کار اشاره کرد. همچنین مهندس چگینی کارشناس مسوول بهداشت حرفه‌ای مرکز بهداشت استان به بیان شاخص‌های بهداشت حرفه‌ای استان و حدود انتظارات از کمیته‌های حفاظت فنی و بهداشت کار پرداخت.

در ادامه، مهندس مهرعلیان کارشناس مسوول واحد بهداشت حرفه‌ای شبکه بهداشت - درمان البرز گفت: در کارگاه‌ها یا کارخانه‌های دارای ۲۵ نفر کارگر به بالا، کمیته حفاظت فنی و بهداشت کار متشکل از نماینده کارفرما، مسوول بهداشت حرفه‌ای، مدیر فنی و نماینده کارگری وظیفه تأمین و حفظ ایمنی و بهداشت محیط کار را بر عهده دارند.

هیچ جایگزین مصنوعی برای خون وجود ندارد

ایشان با اشاره به اینکه کلیه داوطلبان اهدای خون، پیش از اهدا، توسط پزشکان سازمان انتقال خون بررسی می‌شوند تا شرایط لازم را داشته باشند، گفت: این شرایط شامل: سن بین ۱۸ تا ۶۰ سال، وزن حداقل ۵۰ کیلوگرم، نبض بین ۵۰ تا ۱۰۰ و همچنین عدم وجود رفتارهای پرخطر در فرد اهداکننده است.

این کارشناس با بیان اینکه رفتارهای پرخطر مانند: مصرف مواد مخدر تزریقی، تماس جنسی کنترل نشده، ابتلا به بیماری‌های مقاربتی، خالکوبی، حجامت، طب سوزنی و غیره می‌باشد، بیان داشت: مردان تا چهار بار و زنان تا سه بار در سال می‌توانند خون اهدا کنند. در این برنامه که توسط واحد جلب مشارکت‌های مردمی شبکه، روز ۱۱ آذر ۱۳۹۲ در سالن اجتماعات مرکز بهداشتی - درمانی شماره دو الوند برگزار شد، نظامی درباره مراحل اهدای خون، انواع اهداءکنندگان خون و نقش آنان در هنگام بروز حوادث توضیح داد.

مجید نظامی کارشناس ارشد ژنتیک سازمان انتقال خون در نشست «توسعه فرهنگ اهدای خون» که برای مربیان داوطلبان سلامت پایگاه‌های بهداشتی و خانه‌های بهداشت تابعه شبکه بهداشت - درمان شهرستان البرز برگزار شد با بیان اینکه خون برای زندگی انسان حیاتی است و نیازهای ضروری همه بافت‌ها و اعضای بدن به وسیله آن تأمین می‌شود، گفت: بدون وجود آن، بافت‌ها و اعضای بدن از بین می‌روند و تصریح کرد: در حال حاضر هیچ جایگزین مصنوعی برای خون وجود ندارد.

نظامی با تأکید به این مطلب که می‌توان با اهدای خون، زندگی را به دیگران هدیه کرد، اظهار داشت: در مواردی مثل جراحی‌های مختلف، ضربه‌های شدید، خونریزی‌های گوارشی و زایمان، بیماران سرطانی تحت شیمی‌درمانی یا اشعه‌درمانی و افراد مبتلا به تالاسمی ماژور برای جبران کم‌خونی، نیاز به تزریق آن می‌باشد.



با مراقبت و کنترل رفتارهای خود، زمینه ابتلا به بیماری ایدز را از بین ببریم

نوبین با ذکر این نکته که دانش آموزان در شرایط سنی خاصی قرار دارند که میل به تجربه و کنجکاوی در آنان به مراتب بیشتر از دیگر سنین است، از آنان خواست با مراقبت از خویش و کنترل رفتارهای خود، زمینه ابتلاء به این بیماری را از خود و جامعه دور کنند. این کارشناس سخنان خود را به مناسبت روز جهانی مبارزه با ایدز و در نشست آموزشی روز ۱۴ آذر ۱۳۹۲ برای دانش آموزان هنرستان صانع شهر محمدیه بیان کرد.

حسین نوین کارشناس واحد مبارزه با بیماری های شبکه بهداشت - درمان البرز ضمن اشاره به اینکه بیماری ایدز در گروه بیماری های رفتاری قرار دارد، نقش افراد را در کنترل این بیماری بسیار مؤثر دانست و اظهار داشت: که با توجه به راه های انتقال بیماری ایدز از طریق خون و ترشحات، افراد می توانند با کنترل رفتارهای خود از ابتلاء به این بیماری پیشگیری کنند.



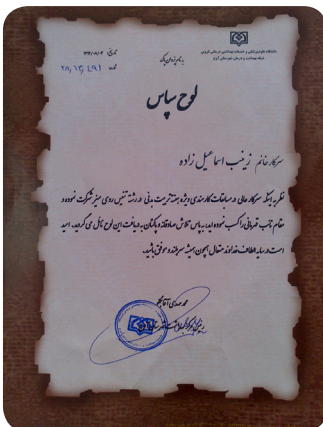
آموزش به مردم، اولین استراتژی در برنامه کنترل ایدز است

جوانان در اولویت هستند

سه راه اصلی انتقال این عفونت را تماس جنسی محافظت نشده، اعتیاد تزریقی و انتقال از مادر به کودک دانست و گفت: رعایت پاکدامنی، نه گفتن به دوستان ناباب و پرهیز از رفتارهای پرخطر، مهمترین راه های پیشگیری از ایدز است. یادآور می شود، در برنامه مشابه ای که روز پنج شنبه ۱۴ آذر ۱۳۹۲ در دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان آوج برگزار شد، عباس صفری کارشناس بیماری های مرکز بهداشت آوج ضمن آن که گسترش روز افزون ایدز را یکی از چالش های بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی دانست که پیشرفت و توسعه جامعه را به خطر می اندازد، گفت: انجام آزمایش خون، تنها راه تشخیص بیماری ایدز است که به صورت محرمانه و رایگان در مراکز مشاوره بیماری های رفتاری انجام می شود.

چون اطلاع رسانی گسترده درباره بیماری ایدز می تواند به شناسایی موارد ناشناخته مبتلا شده به این بیماری کمک کند، بنابر این ارائه اطلاعات لازم به عموم مردم و سایر گروه های جامعه به ویژه جوانان، اولین استراتژی کنترل این بیماری عفونی است. محمد مهدی آقابگلو رئیس مرکز بهداشت شهرستان آوج، مطلب فوق را در همایش آموزشی و اطلاع رسانی ایدز که برای اساتید و دانشجویان دانشگاه پیام نور آوج برگزار شد، بیان کرد و بر نقش بسیار کلیدی دانشگاه ها و دانشجویان در مقابله با گسترش ایدز تأکید کرد. در ادامه این همایش که روز پنج شنبه ۱۴ آذر ۱۳۹۲ در سالن شهید مصطفی خمینی (ره) آوج برگزار شد، ابوذر رئیسوندی کارشناس بیماری های مرکز بهداشت شهرستان آوج،

دو مقام نایب قهرمانی برای شبکه بهداشت - درمان آوج در رقابت های شهرستانی به دست آمد



در یک دوره مسابقات ورزشی که به مناسبت بزرگداشت هفته تربیت بدنی توسط اداره ورزش و جوانان شهرستان آوج برگزار شد، تیم های ورزشی شبکه بهداشت - درمان آوج موفق به کسب دو مقام نایب قهرمانی و یک مقام چهارمی شدند. مطابق این خبر؛ در مسابقات تنیس روی میز بانوان که با حضور ۱۵ نفر برگزار شد، زینب اسماعیل زاده کاردان علوم آزمایشگاهی مرکز بهداشت آوج رتبه دوم را به دست آورد. همچنین راحله محمدی کارشناس بهداشت محیط این مرکز موفق به کسب رتبه چهارم شد. در رقابت های فوتسال نیز که با حضور ۱۱ تیم و به صورت دو حذفی برگزار شد، تیم فوتسال این شبکه توانست با پنج برد و یک باخت به فینال مسابقات راه پیدا کند و در بازی پایانی، به خاطر باخت مقابل تیم بانک کشاورزی، به مقام دوم این رقابت ها دست یافت. مصطفی قمیشلو، آرش خیردوست، ابوذر رئیسوندی، عبدالعلی اسفندیاری، اصغر پارسامهر، مرتضی مجبی، ابراهیم غمخواه و جواد احمدی، اعضای این تیم و محمد مهدی آقابگلو نیز سرپرست آن بود.



در تجمع حماسی بسیجیان و یادواره شهدای شهرستان بویین زهرا

کارکنان شبکه بهداشت - درمان بویین زهرا، فشار خون بسیجیان را کنترل کردند



ایشان در ادامه به تشریح دلایل عزتمندی حال حاضر کشور پرداخت و افزود: افتخار یک ملت به کهنسالی و قدمت آن نیست بلکه به رویدادهای عظیمی است که از آن سربلندی بیرون می آیند و نمونه بارز آن را ملت ایران دانست که به زحمت افتاد و جوانانش را فدا کرد ولی زیر بار خفت و ذلت نرفت و حاضر نشد استقلال و شرف خود را لکه دار کند. مظفر در بخش پایانی سخنان خود با تأکید بر لزوم ادامه راه شهیدان اظهار داشت: ما وارثان این میراث گرانبها هستیم و باید تمام عزم خود را برای پاسداری از آن به کار گیریم و به بهای ناچیز و ارزان از دست ندهیم.

در آیین یادواره ۵۰۰ شهید شهرستان بویین زهرا، مدیر و کارکنان شبکه بهداشت - درمان بویین زهرا حضور یافتند و کارکنان این شبکه با استقرار در غرفه بسیج جامعه پزشکی، فشار خون مراجعه کنندگان را کنترل کردند. در این برنامه که روز پنجم آذر ۱۳۹۲ در مسجد جامع شهر بویین زهرا برگزار شد، دکتر حسین مظفر عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام و نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی گفت: مجالس شهدا فرصت مغتنمی است که ما زمینیان قدری به آسمانیان ببندیشیم و اندکی به خود بیاییم، آنان که بودند و چه کردند و ما چه وظیفه ای داریم.

تمرکز حواس یک امر اکتسابی است و باید هر روز پرورش و جهت داده شود

یادگیری، منوط به تمرکز حواس است

افشار با تصریح به اینکه روش ها و فنونی هستند که به خواننده کمک می کند تا هنگام مطالعه فعال باشد؛ آمادگی برای مطالعه، داشتن علاقه به مطالعه، تعیین زمان و مکان آن، ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت و طرح سؤال را مهمترین روش هایی دانست که تمرکز حواس هنگام مطالعه را افزایش می دهد. ایشان تأکید کرد: انسان در بحر اندیشه های خوشایند، حافظه بهتری پیدا می کند، ذهن در حالت آرام قرار می گیرد و میل به یادگیری به وجود می آید.



تمرکز حواس یعنی توجه بر روی موضوعی معین حفظ و نگهداری شود و همه افراد توانایی آن را به صورت نسبی دارند. کسی نمی تواند ادعا کند به طور کامل حواس پرت بوده یا همیشه تمرکز حواس دارد. باید توجه داشت که بیشتر افراد گمان می کنند، تمرکز امری ذاتی و تغییر آن ناممکن است، در حالی که اکتسابی است و باید هر روز پرورش و جهت داده شود چون بدون آن، یادگیری نتیجه لازم را نخواهد داشت.

محمد افشار کارشناس سلامت روان شبکه بهداشت - درمان شهرستان بویین زهرا، مطالب فوق را در نشست آموزشی روز ۱۹ آذر ۱۳۹۲ و برای دانش آموزان مدرسه پروین اعتصامی شهر شال بیان کرد و گفت: تمرکز - که هر کس با هوش عادی خود می تواند به آن دست یابد - گاه ساده و گاهی مشکل می باشد و ادامه داد: تمرکز در موضوع هایی که نیاز به تفکر و تجزیه و تحلیل دارند مشکل و در آنهایی که جنبه تفریح و سرگرمی دارند، بسیار آسان است.

این کارشناس با اشاره به اینکه، با تمرکز حواس، عوامل حواس پرتی به کم ترین حد ممکن می رسد، تصریح کرد: به طور یقین میزان تمرکز هر شخص، به نسبت کاهش عوامل حواس پرتی او افزایش یافته و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می کند و اضافه کرد: حواس پرتی، یعنی شخص از روند مطالعه یا جریان کاری خارج شود و در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر، فرو رود.



بیماری دیابت قابل پیشگیری و کنترل می باشد

۳۰ ساله و بالاتر مناطق روستایی که در حال اجرا می باشد سخن گفت. این همایش با همکاری مرکز بهداشت و شهرداری بوین زهرا روز ششم آذر ۱۳۹۲ برای ۱۶۰ نفر از اولیا دانش آموزان آموزشگاه دخترانه حدیث و مهدیه شهر بوین زهرا برگزار شد.



دکتر نسرین مرادی مسوول مرکز بهداشتی - درمانی امام سجاد(ع) بوین زهرا اظهار داشت: دیابت شایعترین علت نابینایی در افراد بالغ می باشد که در بیشتر موارد بدون علامت بوده و بیش از ۵۰ درصد مبتلایان از بیماری خود خبر ندارند و افزود: دیابت درمان قطعی ندارد ولی قابل پیشگیری و کنترل می باشد و البته تنها راه تشخیص قطعی آن آزمایش قند خون می باشد.

دکتر مرادی ضمن بیان مطالب فوق در همایش پیشگیری از دیابت که در سالن اجتماعات اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی بوین زهرا برگزار شد، گفت: کاهش وزن، ورزش و پیاده روی، به اندازه غذا خوردن، کاهش مصرف مواد قندی، مصرف سبزیجات و میوه، عدم مصرف دخانیات، کنترل استرس و بررسی سالانه قند خون در افراد در معرض خطر، راه های پیشگیری و کنترل بیماری دیابت می باشد.

در ابتدای این همایش دکتر اکبر نصیر مدیر شبکه بهداشت - درمان شهرستان بوین زهرا درباره اجرای دور سوم غربالگری دیابت و فشار خون در افراد

شیوه های درمان ایدز فقط به ادامه زندگی مبتلایان کمک می کند

ایدز همچنان درمان ندارد

این کارشناس با اشاره به اینکه مهمترین عامل گسترش بیماری ایدز در دنیا از طریق روابط جنسی می باشد اما در ایران، استفاده معتادان تزریقی از سرنگ مشترک می باشد، اظهار داشت: در کشورهای پیشرفته با توجه به آموزش های عمومی، شناسایی و درمان به موقع روند بیماری در حال کاهش است و ادامه داد: در کشورهای جهان سوم به خاطر عدم آگاهی و سهل انگاری، شمار مبتلایان به این عفونت به سرعت رو به افزایش است. زارعی این سخنان را در نشست آموزشی برای خواهران طلبه علوم دینی حوزه علمیه امام صادق(ع) شهرستان بوین زهرا در سالن اجتماعات این حوزه، روز ۱۶ آذر ۱۳۹۲ برگزار شد.

بیماری ایدز همچنان هیچ درمان قطعی ندارد اما با این حال شیوه های درمانی موجود به مبتلایان این بیماری کمک می کند تا بتوانند به زندگی خود ادامه دهند.

سعید زارعی کارشناس برنامه ایدز شبکه بهداشت - درمان شهرستان بوین زهرا ضمن بیان مطلب مذکور گفت: شایع ترین راه های انتقال این بیماری، رابطه جنسی با فرد آلوده به ویروس، استفاده از سرنگ مشترک، سرایت از مادر آلوده به جنین و یا از طریق شیر دادن بعد از تولد، دریافت خون یا محصولات خونی آلوده به ویروس و پیوند اعضا از افراد آلوده به ویروس می باشد.

یکی از مهم ترین معضلات سلامتی کودکان، اختلالات تکاملی می باشد

بهداشتی - درمانی تابعه شبکه بهداشت - درمان بوین زهرا برگزار شد، فاطمه ایمانی کارشناس برنامه شیر مادر مرکز بهداشت بوین زهرا با بیان اینکه شیر مادر بهترین و مناسب ترین غذا برای شیر خوار است، درباره تأثیر فراوان استفاده از شیر مادر در رشد جسمی و ذهنی کودکان سخن گفت.



به گفته اعظم شهبازخانی کارشناس برنامه اطفال شبکه بهداشت - درمان بوین زهرا؛ اختلالات تکاملی یکی از مهم ترین معضلات سلامتی کودکان به شمار می روند زیرا سبب بروز مشکلات عدیده ای در دوران کودکی شده و فرصت های اجتماعی فرد را در بزرگسالی محدود کرده و وضعیت اجتماعی و اقتصادی وی را تحت تأثیر قرار می دهد و بر این مبنای شناسایی زود هنگام کودکان در معرض خطر اختلالات تکاملی و یا کودکانی که در مراحل ابتدایی تأخیر تکاملی خود قرار دارند امری بسیار مهم و ضروری است.

شهبازخانی ضمن بیان مطالب فوق در نشست آموزشی «برنامه اطفال و شیر مادر» اظهار داشت: یکی از اهداف برنامه غربالگری تکامل، غربالگری و پیگیری کودکان به وسیله ابزاری است که بتواند نیازهای خانواده های مختلف را در این رابطه برطرف سازد و اضافه کرد: با استفاده از پرسش نامه های والد محور (ASQ)، کودکان به دفعات زیاد و فواصل مناسب مورد ارزیابی تکاملی قرار گرفته، مهارت های سنین مختلف کودک ارزیابی شده و با تشخیص به موقع مشکلات تکاملی، از صرف هزینه های احتمالی بعدی پیشگیری می شود.

در ادامه این برنامه که روز ۱۸ آذر ۱۳۹۲ برای کارشناسان و کاردانان مراکز

ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری و اختلالات روحی - روانی بزرگسالی، در دوران کودکی یافت می شود

آموزش تکنیک ها و اصول فرزند پروری پرداخت و گفت: مهارت توجه کردن به شیوه بازگو کردن رفتار کودک مانند معریان مسابقات ورزشی و تقلید و انجام فعالیت های کودک و همچنین مهارت نادیده گرفتن برای کنترل بعضی مشکلات رفتاری کوچک مثل: نق زدن، گریه کردن بی دلیل و شکلک در آوردن، برخی از مهارت هایی است که والدین باید فراگیرند.

روش های تشویق کردن (کلامی و غیر کلامی)، روش صحیح دستور دادن به کودک، استفاده درست از محروم سازی موقت، چگونگی آموزش قوانین به کودکان، پیشگیری از رفتارهای نادرست کودکان و در نهایت چگونگی مراقبت از خود به عنوان پدر و مادر؛ دیگر مهارت هایی می باشد که شاه بختی به یادگیری آنها توسط والدین تأکید کرد.

زهره شاه بختی کارشناس سلامت روان، اجتماعی، اعتیاد و الکل شبکه بهداشت - درمان بوین زهرا با اشاره به اینکه امروزه هیچ پدر و مادری وجود ندارد که در زمینه رفتار با کودک خود با مشکل مواجه نشده باشد چرا که تربیت فرزندان وظیفه دشواری است و تقریباً به درازای عمر ادامه دارد، گفت: هر پدر و مادری حق دارد با یادگیری اصول صحیح فرزند پروری، ارزش ها، مهارت ها و رفتارهای مطلوب مورد نظرش را در فرزندش تقویت کند و با روشی که صحیح می داند با رفتارهای نامطلوب کودک مقابله کند، چون ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری و اختلالات روحی - روانی بزرگسالی، در دوران کودکی یافت می شود.

شاه بختی که مطالب فوق را در نشست آموزشی روز ۱۲ آذر ۱۳۹۲ برای جمع کثیری از اولیاء دانش آموزان کلاس اول ابتدایی مدرسه حدیث بوئین زهرا بیان داشت، در ادامه به

معاون مرکز بهداشت قزوین:

ورود اطلاعات پایه پرونده الکترونیک سلامت به بالای ۱۰۰ درصد رسید

این کار در نقاط شهری دارای زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت انجام شده است

جلوگیری از دریافت و جوه اضافی از مردم، لزوم رعایت میانگین اقلام دارویی در نسخ دارویی توسط پزشکان مراکز یاد شده طبق ضوابط تعیین شده، توجه به اعلام مرخصی ها و نصب پاس ها در مکان مناسب و در معرض دید، ارجاع حداکثر ۱۰ درصد بیماران به پزشکان متخصص توسط پزشکان مراکز مذکور و مخدوش نبودن نسخ دارویی برای کاهش کسورات بیمه ها، مواردی بود که در این نشست، مصوب شد.

در ادامه نشست مذکور، آقامانی مسوول واحد تغذیه مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین درباره سه استراتژی مهم این واحد شامل: کاهش میزان اختلال رشد کودکان، افزایش میزان آموزش تغذیه تکمیلی عملی در مادران دارای کودکان زیر یکسال و افزایش بهبود تغذیه کودکان در برنامه مشارکتی - حمایتی سخن گفت. ایشان همچنین تأکید کرد در برنامه آهن یاری که از روز اول آذر شروع شده است، پزشکان باید نظارت دقیق بر انجام آن داشته باشند.

معاون مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین گفت: در راستای هدف تعیین شده توسط ریاست دانشگاه درباره سرعت دادن به کار ورود اطلاعات پایه پرونده الکترونیک سلامت در نقاط شهری دارای زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت در شهرستان قزوین، پس از تأکید بر این مطلب در نشست پزشکان مراکز بهداشتی - درمانی روستایی در مهر ماه سال جاری، اجرای این کار با پوشش بالای ۱۰۰ درصد - به علت ورود مهاجران جدید و یا متولدان جدید به مناطق روستایی که جز سرشماری منطقه نبوده اند - انجام شد.

مهندس مسلم میرزابابایی این مطلب را در نشست روز دوم آذر ۱۳۹۲ پزشکان مراکز بهداشتی - درمانی روستایی بیان کرد و اظهار داشت: ورود اطلاعات در نقاط روستایی نیز به ۸۷/۱۰۱ درصد رسیده است و تلاش برای ارتقای این وضعیت در نقاط شهری بالای ۲۰ هزار نفر جمعیت و همچنین شهر قزوین ادامه دارد.

لزوم نظارت بر کار داروخانه ها توسط پزشکان مراکز بهداشتی - درمانی روستایی برای

یک سوم زندگی بانوان در دوران یائسگی و پس از آن سپری می شود



غربالگری و تکمیل فرم های سلامت توجه ویژه داشته باشند. ایشان در این برنامه که مکان آن سالن اجتماعات مرکز بهداشت قزوین بود، درباره نحوه تکمیل فرم های «سبا» آموزش های لازم را ارائه کرد. برنامه مذکور از روز چهارم تا ۱۲ آذر ۱۳۹۲ در هشت منطقه بازآموزی شهرستان قزوین ادامه پیدا کرد.

هنگامه سیمیری کارشناس برنامه میانسالان و مسوول اجرای برنامه سلامت بانوان ایرانی «سبا» مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین تصریح کرد: یائسگی مرحله ای طبیعی از زندگی بانوان می باشد که یک سوم زندگی آنان را شامل می شود و اضافه کرد: دوران یائسگی و پس از آن، رخداد مهمی در فرآیند زندگی زنان است که با تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی همراه است.

این کارشناس با اشاره اینکه در این دوران؛ گُر گرفتگی، تغییر خلق و خو، تپش قلب و دردهای استخوانی؛ مهم ترین علائم هستند، گفت: در دوران مذکور، عوارضی مانند پوکی استخوان مشاهده می شود و ادامه داد: باید شرایطی فراهم شود که بانوان، در دوران یائسگی، زندگی را با کیفیت مطلوب، بدون درد و بیماری و اختلالات حرکتی و ناتوانی سپری کنند.

سیمیری که این سخنان را در جمع عده ای از بهورزان، مربیان آموزشگاه بهورزی و کاردانان مراکز بهداشتی - درمانی روستایی شهرستان قزوین بیان کرد، تأکید داشت: کارکنان بهداشتی باید به آموزش بانوان در سنین ۴۵ تا ۵۹ سالگی و انجام معاینات



یکی از عوارض آلودگی صدا، افزایش فشار خون در انسان می باشد

طبق گفته این کارشناس، دقت در خرید دستگاه ها و ماشین آلات و تغییر در روش خنک کردن آنها، عدم استفاده از فن های پر سر و صدا و نگهداری و تعمیر به موقع دستگاه ها؛ برخی از روش های کنترلی صدا در صنعت می باشد. همچنین برای کاهش صوت در منبع و جلوگیری از انتقال صوت می توان از روش هایی نظیر: استفاده از فاصله مناسب از دستگاه ها، ایجاد سر و صداهای اضافه، استفاده از پایه های عایق صوت و میرا کننده ارتعاش و ایزولاسیون منبع صوت استفاده کرد.

مهندس کرمی ها سخنان خود را در نشست آموزشی برای مهندسان بهداشت حرفه ای مراکز بهداشتی - درمانی ستاد مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین و مراکز بهداشتی - درمانی شهری و روستایی تابعه؛ روز سوم آذر ۱۳۹۲ بیان کرد. هدف این نشست، ارتقاء آگاهی کارکنان مذکور درباره کاهش اثرات زیان آور صدا بر سلامت کارگران و روش های کنترل آلودگی صدا در صنعت بود.

صدا یکی از عوامل زیان آور فیزیکی به ویژه در محیط های صنعتی می باشد و چنانچه میزان آن از حد استاندارد کشوری (۸۵ دسی بل در هشت ساعت) بیشتر شود، عوارض و آسیب هایی در بدن انسان مشاهده خواهد شد که یکی از آنها، افزایش فشار خون - به خاطر تحریک عصبی به وجود آمده - می باشد.

مطلب فوق را مهندس کرمی ها کارشناس بهداشت حرفه ای مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین بیان کرد و افزود: خستگی شنوایی، وزوز گوش، سوت کشیدن پرده گوش، آسیب به سیستم قلبی - عروقی، افزایش فشار خون و افزایش مصرف اکسیژن، برخی از مهمترین عوارض فیزیولوژیکی آلودگی صدا در انسان است. ایشان با اشاره به اینکه عوارض فیزیولوژیکی - روانی صدا شامل: تأثیر بر خواب، تحریک اعصاب، کاهش راندمان و کارایی فرد - در مشاغل فکری و جسمانی - می شود، اظهار داشت: آفت موقت و دائم شنوایی نیز از عوارض پاتوبیولوژیکی آلودگی صدا می باشد.

در شهرستان قزوین

سیستم اتوماسیون اداری مراکز بهداشتی - درمانی شهری، راه اندازی شد

با این شبکه داخلی، مکاتبات سریع تر انجام می شود



در ادامه و پس از آن که مهندس سیده زهرا معصومی زاده کارشناس انفورماتیک مرکز، نحوه کار با اتوماسیون اداری را به پزشکان آموزش داد، پزشکان مراکز بهداشتی - درمانی شهری، خواستار بیمه شدن گروهی مسوولیت کادر پزشکی توسط مرکز بهداشت قزوین شدند و مقرر شد بررسی های لازم انجام شود.

برای تسریع در انجام مکاتبات اداری مراکز بهداشتی - درمانی شهری شهرستان قزوین، سیستم اتوماسیون اداری - شبکه داخلی - راه اندازی شد.

مهندس مسلم میرزابابایی معاون مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین مطلب فوق را در نشست روز هفتم آذر ۱۳۹۲ پزشکان مراکز بهداشتی - درمانی شهری بیان کرد و اظهار داشت: بر این مبنا، یک نفر جانشین مسوول مرکز برای انجام امور دریافت و ارسال نامه ها در اتوماسیون اداری (چارگون) در نظر گرفته شده است.

در این نشست که سالن مدیریت مرکز مکان برگزاری آن بود، جهانشانی مسوول اسناد پزشکی مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین درباره نسخ بیمه ها و مشکلات موجود برای پزشکان گفت: نسخ مخدوش و ناخوانا بودن تاریخ های ویزیت و اعتبار و متن نسخه، مهم ترین مشکلات در این بخش می باشد. مهندس میرزابابایی در این بحث اشاره داشت: ۱/۴ درصد نسخ بیمه های مرکز بهداشت قزوین شامل کسورات شده است که نسبت به شهرستان های دیگر استان پایین تر است.

استفاده از وسایل شخصی، مانع آلودگی دانش آموزان به شپش می شود



۱۳۹۲ برای مربیان و رابطان بهداشت مدارس نواحی آموزش و پرورش یک و دو در سالن اجتماعات مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین برگزار شد، بیان کرد. در این برنامه، درباره نحوه صحیح درمان و راه های جلدسازی افراد آلوده به شپش آموزش کامل داده شد.

سیمین هادیان کارشناس مسوول سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین گفت: آموزش استفاده از حوله، شانه، برس، روسری و مقنعه شخصی به دانش آموزان، مانع آلودگی آنان به شپش خواهد شد.

این کارشناس با اشاره به اینکه شانه کردن مرتب موها و حمام کردن می تواند عامل پیشگیری کننده در ابتلاء و انتقال شپش باشد، اظهار داشت: با آموزش والدین می توان از گسترش این بیماری در بین خانواده ها جلوگیری کرد و در ادامه، ضمن بیان اینکه تماس نزدیک و طولانی مدت؛ شایع ترین و اصلی ترین راه انتقال شپش می باشد، تصریح کرد: رعایت بهداشت فردی می تواند از ابتلاء فرد به آن جلوگیری کند.

طبق گفته هادیان؛ آموزش به خانواده ها بر عهده رابطان بهداشت مدارس می باشد که ارتباط نزدیکی با والدین دانش آموزان دارند و اطلاع رسانی و آموزش گروه های هدف مانند: دانش آموزان، اولیاء آنان، مربیان بهداشت و همچنین کارکنان بهداشتی از اهمیت به سزایی برخوردار است.

هادیان مطالب خود را در نشست جلسه آموزشی شپش (پدیکلوزیس) که روز هفتم آذر