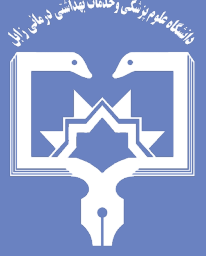


افق طلایی سلامت



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زابل
• نشریه بهداشتی، درمانی، علمی و فرهنگی

VI

شماره

سال شانزدهم، بهار و تابستان ۱۴۰۳

تب دانگ

پیشگیری

کلید

سلامت



Aedes

تب دانگ توسط ویروس دانگ و از طریق پشه آئدس به انسان منتقل می شود.

به نام ایزدوانا

نشریه داخلی حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زابل

فصلنامه

افق طلای سلامت

بهار و تابستان ۱۴۰۳
شماره ۷۱

در این شماره:

۱ سخن
سر دبیر

۲ آسیب‌های
تک‌فرزندی

۴ فعالیت بدنی
در سالمندان

۶ حقایق
تغذیه‌ای و
سلامتی شیر
و لبنیات

۸ نان کامل
قسمت اول

۹ پوسته تخم
مرغ از مزرعه
تا سفره

۱۱ تعاریف و اصطلاحات رایج
بیماری‌ها

۱۴ راهنمای
پدیکولوزیس

۱۷ تب تیفوئید

۱۹ راه‌های
مقابله با
پشه آئدس
چیست؟

۲۲ واکسن
پنوموکوک

۲۴ اختلالات
روان و
نشانه‌های آن

۲۶ سبک زندگی و
سلامت روانی
در محیط کار

۲۸ سرسختی و
تاب‌آوری روانی

۳۰ برنامه
ارتقای فرهنگ
سلامت

۳۳ نکته برای
پیروزی در
پینگ‌پنگ

۳۶ رابطه
فرسودگی شغلی
و بهره‌وری
کارکنان

۳۸ حل مسئله
راهبردی برای
تاب‌آوری
بیشتر

۴۰ برندگان پنجمین
جشنواره ملی
شعر سلامت

۴۴ جدول
جایزه دار

فصلنامه بهداشتی، درمانی،
علمی و فرهنگی

صاحب امتیاز: معاونت بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی زابل

مدیر مسئول: دکتر مجتبی رفیق دوست

سر دبیر: حسینعلی ستوده

مسئول دبیرخانه: مجتبی کندری

همکاران تحریریه:

■ دکتر مجتبی رفیق دوست

■ حسینعلی ستوده

■ مجتبی کندری

■ زینب کریمی راد

■ سید روح ا... داودی

طراح: سید روح ا... داودی

آدرس دبیرخانه: زابل - خیابان طالقانی

روبروی کارخانه یخ خراشادی

حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم

پزشکی زابل

واحد آموزش و ارتقای سلامت

دبیرخانه فصلنامه افق طلایی سلامت

تلفن: ۰۵۴-۳۲۲۳۸۰۲۹

پست الکترونیکی:

sheresalamat@gmail.com

نکته ۱: همکاران می توانند آثار خود را به واحد آموزش و ارتقای سلامت ستاد حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زابل تحویل نمایند. این نشریه در انتخاب، حذف و اصلاح مطالب رسیده آزاد می‌باشد. همچنین مقالات ارسالی برگشت داده نمی‌شود و مسئولیت مقالات به عهده نویسنده آن می‌باشد.

نکته ۲: حتماً مقالات خود را به صورت تایپ شده و با ذکر منابع در یک فایل ورد تحویل نمایید.

آدرس اینترنتی مجله

ofogh.zbmu.ac.ir

چاپی و غیر چاپی داشته باشند. آنچه بسیار حائز اهمیت است این است که سواد رسانه ای ما به گونه رشد کند که بتوانیم فیک نیوزها یا خبرهای جعلی را از خبرهای واقعی و مستند علمی تشخیص دهیم و این میسر نخواهد بود مگر با تکیه بر منابع معتبر مانند وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.

در جریان انتشار بیماری کرونا انواع اخبار جعلی از افراد مختلف پخش شد که پس از مدتی تکذیب شد ولی تاثیرات منفی آن در جامعه باقی ماند. پس ارتقای سواد رسانه ای یکی از بهترین راههای مدیریت ارتباطات خطر در جامعه می باشد و لازم است همه به سلاح سواد رسانه ای مجهز شویم خصوصاً در عصر فعلی که هر قلبی را به راحتی با هوش مصنوعی می توان انجام داد. به امید روزی که همه ما بتوانیم از سلامت خود و خانواده و اطرافیان مان محافظت کنیم.

حسینعلی ستوده

قوم، افراد ذی نفوذ، ادارات و نهادها و سازمانها می توان از بسیاری از آسیبها، پیشگیری کرد بدین منظور لازم است سواد سلامت افراد را ارتقا داد. شخصی با سواد تلقی می شود که بتواند با استفاده از خواننده ها و آموخته های خود، تغییری در زندگی خود ایجاد کند. پس صرفاً دانستن یک موضوع به معنای عمل به آن نیست. در صورتی که مهارت ها و دانش آموخته شده باعث ایجاد تغییر معنادار در زندگی شود، آن گاه می توان گفت این فرد انسانی با سواد است. اما سواد هم انواعی دارد مانند: سواد عاطفی، سواد ارتباطی، سواد مالی، سواد رسانه ای، سواد تربیتی، سواد رایانه ای، سواد سلامتی، سواد نژادی و قومی، سواد بوم شناختی، سواد تحلیلی، سواد انرژی، سواد علمی و ...

توانایی و قدرت دسترسی، تحلیل، ارزیابی و انتقال اطلاعات و پیام های رسانه ای را سواد رسانه ای می گویند
این پیامها می تواند قالب های مختلف

تبادل اطلاعات و پیامها بین اعضای یک جامعه شامل مسئولین و کارکنان سازمان، مدیران و عموم مردم درباره ماهیت، بزرگی و اهمیت یک حادثه به منظور کنترل و مدیریت خطر، تولید پیام های عمومی در مورد تاثیرات آن بر سلامتی و خطرات زیست محیطی و ایجاد تغییر رفتار را **ارتباطات خطر** می نامند.



هر حادثه در هر جامعه ای اتفاق بیافتد (مانند بیماری کرونا در دنیا) سیستم بهداشت به تنهایی نمی تواند بر همه ی جنبه های موضوع تمرکز نماید و جلوی انتشار آن مشکل یا معضل بهداشتی را بگیرد. در اینجا است که نقش مردم در کنترل مشکلات و معضلات سلامت بیش از پیش خود را نشان می دهد. یقیناً در مواجهه با اپیدمی ها، با مشارکت مردم، معتمدین، ریش سفیدان، بزرگان



آسیب‌های تک‌فرزندی

♦ زهرا شیبانی متین کارشناس جوانی و جمعیت شهرستان هامون

♦ سیدعلی حسینی سرحدی کارشناس آموزش سلامت هامون

منابع:
هراتیان، عباسعلی و سیدعباس ساطوریان، ۱۳۹۴، بررسی تفاوت تعارض زناشویی، باورهای غیرمنطقی، روان بنه های ناسازگار اولیه و پایبندی مذهبی والدین دارای یک و چند فرزند، روانشناسی و دین، سال هشتم، پاییز، شماره ۳.
محتوای مشاوره فرزندآوری ویژه ارائه‌دهندگان خدمت معاونت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی
مهداشتی، محمد؛ بلالی، اسماعیل و سعید عیسی زاده، (۱۳۹۰) «(بازدارنده هاو تسهیل کننده های اقتصادی - اجتماعی طلاق»، مطالعات راهبردی زنان، پاییز، شماره ۵۳.

نعمت و مدد الهی خواندن آنان می‌تواند بر نقش آنان در استحکام خانواده و جامعه نیز دلالت کند. به عقیده فریدمن نیز حضور فرزندان موجب همگرایی اهداف زوجین و در نتیجه کاهش تعارض‌های آنان می‌شود.

آسیب‌های تربیتی تک‌فرزندی

■ فرزند سالاری: در خانواده‌های تک‌فرزندی، بیش‌ازحد به خواسته‌ها و مطالبات فرزند توجه شده و اغلب افراط و زیاده‌روی والدین در برآوردن خواسته‌های تنها فرزندشان مشاهده می‌شود. این توجه بیش‌ازحد والدین و قرار دادن فرزند در کانون توجهات اثرات سوئی بر شخصیت کودک دارد.

فرزنداول، تمایلی به داشتن فرزندان بیشتر ندارند. برخی دیگر از خانواده‌ها به دلیل شرایط جدید در سبک‌های زندگی پس از تولد فرزندشان دیگر نمی‌توانند بچه‌دار شوند. برخی دیگر به دلیل مشکلاتی همچون مشکل اقتصادی، تربیتی و امکانات رفاهی، به تک‌فرزندی رو می‌آورند.

از منظر دینی و روان‌شناختی تک‌فرزندی نه‌تنها مورد تأیید نیست بلکه یک آسیب و معضل شناخته‌شده که می‌تواند اساس موجودیت یک جامعه را سست کرده و بنیان خانواده را متزلزل ساخته و به نابودی بکشاند. بررسی آیات و روایات فرزندآوری و رحمت الهی دانستن کثرت فرزندان و

از جمله مباحث مهم که در چند دهه اخیر مطرح گردیده موضوع جمعیت و فرزندآوری بوده است. افزایش پرشتاب آسیب‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی و چالش‌های موجود در زمینه فرزندآوری مستلزم ارتقاء سطح بینش و آگاهی خانواده‌ها و ارائه آموزش‌های لازم و انجام پژوهش‌های علمی عمیق و گسترده می‌باشد. تک‌فرزندی یکی از آسیب‌هایی است که در سال‌های اخیر رشد فرایندهای داشته و بسیاری از خانواده‌های ایرانی بدان گرایش پیدا کرده‌اند. عوامل گوناگونی برای گرایش خانواده‌ها به تک‌فرزندی شناسایی شده است. برخی خانواده‌ها به دلیل سختی کشیدن در برخورد با

این علائم در والدینی که تک‌فرزند از دست رفته‌شان پسر بوده بیشتر دیده می‌شود. حتی در مطالعات تصویربرداری از مغز این والدین دیده‌شده است که اتصالات مغزی دچار اختلال می‌شود.

■ پدر و مادران تک‌فرزند دلهره و نگرانی از آسیب دیدن تنها فرزندشان در لحظه‌لحظه زندگی همراهشان است.

■ طلاق میان افراد متأهل بدون فرزند، بیشتر از متأهلین دارای فرزند است. در واقع فرزندان با حضور خود به‌عنوان سدی محکم در مقابل سیل ویرانگر حوادث، از حریم کانون خانواده محافظت می‌کنند.

■ کودکان تک‌فرزند هنگامی که از پدر و مادر جدا شده و مشغول زندگی خود هستند برگشت آن‌ها به خانواده و یاری‌دادن آن‌ها به والدین کمرنگ‌تر می‌شود. در واقع کم‌فرزندی نوعی کسلی در حوزه خانواده ایجاد می‌کند و ارتباطات عاطفی بین اعضاء کمتر می‌شود. در خانواده‌های پرجمعیت اگر اعضاء همراه یک‌بار هم به دیدن والدین خود بروند در ماه چندین بار همدیگر را خواهند دید. در غرب ارتباطات عاطفی کمرنگ‌تر شده که یکی از عوامل آن کم بودن تعداد فرزندان است. این مسئله می‌تواند سلامت روانی والدین تک‌فرزند را به خطر بیندازد و آنان را با آسیب جدی روبرو سازد.

اوقات فرزند به سبب اشتغال والدین مورد بی‌مهری و بی‌توجهی قرار می‌گیرد و گاهی نیز در کانون توجه بیش‌ازحد والدین هست. تعدد فرزندان می‌تواند سبب ایجاد هماهنگی لازم و شکل‌گیری وابستگی متعادل باشد.

■ کم شدن روابط اجتماعی و عدم جامعه‌پذیری: گرایش به انزوا، افسردگی، ضعف در برقراری ارتباط با همسالان، توجه بیش‌ازحد به بازی‌های رایانه‌ای و انفرادی، ترس یا تنفر از حضور در گروه‌های اجتماعی از جمله خصوصیات تک‌فرزند است. زندگی در کنار برادر یا خواهر روحیه جامعه‌رایانه کودک را تقویت کرده و مدیریت در روابط اجتماعی را به وی می‌آموزد. هم‌دلی و هم‌سویی با افراد خانواده، عشق‌ورزی و سهولت در برقراری ارتباط با افراد هم‌سن در جامعه و مدرسه از اصلی‌ترین ویژگی‌های فرزندان خانواده‌های دارای بیش از یک فرزند است.

آسیب‌های والدین در تک‌فرزندی

مطالعات روان‌شناختی و جامعه‌شناختی بیانگر آن است که تک‌فرزندی آسیب‌هایی را برای والدین به همراه دارد. از آنجا که این آسیب‌ها گسترده و شامل عرصه‌های گوناگون می‌باشند در این تحقیق به برخی از آن‌ها خواهیم پرداخت.

■ پدران و مادرانی که تک‌فرزندشان را از دست می‌دهند به بیماری‌های جسمی و روانی بیشتری مبتلا می‌شوند. به‌ویژه شدت

این‌گونه کودکان غالباً **حساس، زودرنج، پرتوقع و کم‌صبر** هستند، نمی‌توانند عواقب اشتباهات خود را آزموده و مسئولیت عمل خود را بپذیرند. این کودکان از جامعه پیرامونشان انتظار دارند همانند والدین با آن‌ها رفتار کرده و چتر حمایت خود را بر سر آنان بگسترانند.

■ **بلوغ زودرس:** فرزند در دوره اولیه کودکی بیشتر نیازمند حضور والدین خود است. ولی در دومین دوره کودکی‌اش نقش همسالان بارزتر می‌شود و مهارت‌های زیادی را از آنان می‌آموزد. وجود خواهر یا برادر بزرگ‌تر نیز می‌تواند مهارت‌های لازم برای اجتماعی شدن او را فراهم کند. حال اگر فرزند تک باشد به‌ناچار باید در کنار بزرگ‌سالان پرورش یابد. در نتیجه او تجربه‌ای از کودکی و نوجوانی خود نداشته و با بازی‌ها، کارها و نقش‌های این گروه سنی آشنا نیست و یک‌دفعه پرشی به دوران مسئولیت‌پذیری بزرگسالان خواهد داشت. وی از لحاظ روحی و روانی بسیار سریع‌تر رشد کرده و دنیا را از دید بزرگسالان می‌بیند. حضور در چنین خانواده‌ای که فقط شامل افراد بالغ است سبب بلوغ زودرس کودک می‌شود.

■ **کاهش انسجام خانواده:** در خانواده‌های تک‌فرزند میزان وابستگی دارای افراط و تفریط است. به این معنا که گاهی



فعالیت بدنی در سالمندان

♦ **راضیه تاجی** کارشناس مسئول
واحد بهداشت خانواده شهرستان
هامون

♦ **ناهید قویدل** کارشناس بهداشت
خانواده شهرستان هامون

منبع: راهنمای شیوه زندگی سالم در سالمندی چاپ اول ۱۴۰۱
تهیه کنندگان: خانم فاطمه فرزانه کارشناس سالمندان شبکه
بهداشت و درمان شهرستان هامون

توصیه می‌شود سالمندان نیز مانند سایر گروه‌های سنی برای تقویت ماهیچه‌ها، فعالیت‌های بدنی مقاومتی با شدت متوسط را دست‌کم دو بار در هفته و ترجیحاً با درگیر کردن تمامی گروه‌های اصلی ماهیچه‌ای انجام دهند.

فعالیت بدنی می‌تواند به صورت حرکات منظم و برنامه‌ریزی شده و یا به شکل فعالیت‌های روزمره زندگی باشد. فعالیت بدنی منظم در سالمندان باعث افزایش طول عمر، کاهش ابتلا به بیماری‌ها و عوارض ناشی از آن می‌شود

نوشیدنی‌های کافئین دار مانند چای و قهوه پرهیز کنید.

● ترجیحاً لباس‌های با رنگ روشن، راحت و در صورت امکان تهیه‌شده از الیاف طبیعی بپوشید.

● در هوای گرم، لباس‌ها را لایه لایه بپوشید تا هر وقت احساس گرما کردید، بتوانید آن‌ها را به ترتیب درآورید.

● در هوای سرد، ابتدا ماهیچه‌های خود را گرم کنید. بدین شکل که قبل از بیرون رفتن از خانه، برای گرم شدن اولیه، راه رفتن سبک و یا تکان دادن دست‌ها و بازوها را امتحان کنید.

● در هوای سرد از لباس مناسب استفاده کنید. می‌توانید چند لایه لباس گشاد بپوشید تا هوای گرم بین آن‌ها به دام بیفتد. لباس تنگ نپوشید؛ چون می‌تواند جریان خون را مختل کند و باعث اتلاف دمای بدن شود.

منافع سلامت در آنان بیشتر است فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید؛ مانند پیاده‌روی، باغبانی، شنا، دوچرخه‌سواری، حرکات یوگا و تایچی. فعالیتی را انتخاب کنید که متناسب با سبک زندگی شماست.

● اگر از مشکلات آب و هوایی مانند گرما یا سرما رنج می‌برید، فعالیت در خانه را انتخاب کنید.

● قبل از هر کاری اخبار هواشناسی را چک کنید؛ اگر هوا بسیار گرم، مرطوب، طوفانی و یا سرد است، بهتر است در خانه بمانید و اگر برایتان مقدور است، از برنامه‌های ورزشی که از تلویزیون پخش می‌شود در صورت تناسب با سن و یا ویدیوهای ضبط‌شده استفاده کنید.

● مصرف زیاد مایعات را طی ورزش در محیط گرم در دستور کار خود قرار دهید. آب معمولی و آبمیوه طبیعی گزینه‌های خوبی هستند. از مصرف بیش از حد

● سالمندانی که خطر افتادن و زمین خوردن دارند، الزام است در صورت امکان، برای حفظ و بهبود تعادل خود فعالیت بدنی انجام دهند.

● فعالیت‌های بدنی آبی مانند راه رفتن در آب را امتحان کنید. این نوع فعالیت‌ها وزن کم‌تری را بر مفاصل اندام تحتانی اعمال می‌کنند و در بهبود تعادل مؤثرند.

● سالمند باید یک محیط ایمن برای فعالیت بدنی خود انتخاب کند. محیط‌های با سطوح لغزنده یا دارای روشنایی کم، می‌تواند برای وی خطرناک باشد.

● اگر در حفظ تعادل مشکل دارید، از یک وسیله حمایتی مانند نرده، گیره یا صندلی در کنار خود استفاده کنید.

● توصیه می‌شود همه سالمندان تا حد ممکن از بی‌حرکی اجتناب کنند. داشتن تحرک بدنی کم بهتر از بی‌حرکی است و هر چه افراد از نظر بدنی فعال‌تر باشند،



♦ **مریم بختیاری** کارشناس تغذیه
شبکه بهداشت شهرستان زهک

منابع:

<https://www.usdairy.com/news-articles/whole-milk-nutrition-facts>
<https://www.usdairy.com/news-articles/whats-the-latest-on-whole-milk-dairy-foods>

حقایق تغذیه‌ای

وسالمتی شیر و لبنیات

برای کمک به تنظیم متابولیسم و حفظ سلامت پوست انجام می‌دهند. غذاهای لبنی از جمله شیر کامل، می‌توانند به ایمنی و سلامت روده کمک کنند.

برای رشد اولیه مغز ۱۴ ماده مغذی مهم است که از این بین ۷

ویتامین ب۳، ویتامین ب۵، روی، سلنیوم، ید و پتاسیم. تمام این ۱۳ ماده مغذی ضروری دقیقاً چه کاری انجام می‌دهند؟ این ویتامین‌ها، مواد معدنی و درشت مغذی‌ها (مانند پروتئین) کمک به ساخت استخوان‌های سالم و حفظ یک سیستم ایمنی سالم

هر وعده شیر ویتامین، مواد معدنی و انرژی را فراهم می‌کند. تمام شیرها اعم از شیر کامل یا بدون چربی، شیر بدون لاکتوز یا شیر شکلاتی دارای ۱۳ ماده مغذی ضروری هستند شامل: پروتئین، کلسیم، ویتامین آ، ویتامین د، ویتامین ب۱۲، ویتامین ب۲،

می‌کنند که ممکن است به دلیل عدم تحمل لاکتوز یا احتمالاً حساسیت به شیر باشد. حساسیت به شیر در میان کودکان خردسال شایع است. عدم تحمل لاکتوز در میان خردسالان کمتر شایع است. اجتناب از لبنیات چه به دلیل حساسیت به شیر، عدم تحمل لاکتوز یا دلایل دیگر، می‌تواند منجر به مصرف ناکافی مواد مغذی مهم شود. افراد مبتلابه حساسیت به شیر باید از غذاهای لبنی اجتناب کنند و مطمئن شوند که رژیم غذایی آن‌ها شامل سایر منابع مواد مغذی ضروری موجود در غذاهای لبنی باشد. همچنین برای افراد مبتلابه عدم تحمل لاکتوز، استراتژی‌های مدیریتی مانند انتخاب شیر بدون لاکتوز، مصرف غذاهای لبنی در وعده‌های کوچکتر، خوردن لبنیات همراه با سایر غذاها (مخلوط کردن شیر با سایر غذاها) می‌توانند به افراد مبتلابه عدم تحمل لاکتوز کمک کند تا از لبنیات لذت بیشتری ببرند.

شیر با کاهش ۸ درصدی خطر فشارخون بالا و سکته مغزی مرتبط است.

لبنیات حاوی پروتئین، کلسیم، ویتامین د، فسفر، پتاسیم و روی است که نقش مهمی در ساخت استخوان‌های سالم دارند. مصرف لبنیات مانند شیر با بهبود سلامت استخوان در دوران کودکی و بزرگسالی مرتبط است. برای بزرگسالان مسن، نوشیدن شیر و خوردن سایر غذاهای لبنی با خطر کمتر شکستگی لگن در زنان و مردان مرتبط است. هر چه توده استخوانی بیشتر در دوران کودکی و نوجوانی ایجاد شود، شانس بیشتری برای پیشگیری از پوکی استخوان و آسیب‌های مربوط به آن در سنین بالاتر افزایش می‌یابد. توصیه می‌شود که برای دستیابی به حداکثر توده استخوانی روزانه از لبنیات استفاده شود.

آنچه در مورد عدم تحمل لاکتوز و حساسیت به شیر باید بدانید: برخی از افراد پس از نوشیدن شیر احساس ناراحتی

مورد از این مواد مغذی را غذاهای لبنی تأمین می‌کند.

بعد از ۱۲ ماهگی نوزاد، زمان اضافه کردن شیر کامل به برنامه غذایی کودک برای کمک به تقویت مغز و جهش رشد است.

در حالیکه شیر گاو نباید قبل از ۱۲ ماهگی به نوزادان داده شود، اما توصیه می‌شود که پس از ۶ ماهگی، مقدار کمی ماست را به‌عنوان غذای کمکی برای نوزادان فراهم کنید. برای کودکان ۱۲ تا ۲۳ ماهه، ۱ تا ۲ وعده از غذاهای لبنی کامل و کم‌چرب (شیر کامل، پنیر کم‌چرب و ماست ساده کم‌چرب) را به‌عنوان بخشی از الگوی غذایی سالم در نظر بگیرید.

غذاهای لبنی مانند شیر، غذاهای اساسی در الگوهای غذایی سالم هستند. الگوهای غذایی سالم که شامل لبنیات کم‌چرب و بدون چربی است، با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و چاقی مرتبط است. در بزرگسالان نوشیدن

نان کامل

◆ **نعیمه گنجعلی** مدیر گروه بهبود تغذیه
جامعه معاونت بهداشتی

منبع: نان کامل و اثرات مفید آن بر سلامتی - دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت
بهداشت درمان و آموزش پزشکی سال ۱۴۰۲

(قسمت اول)

دیابت، چربی خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها و هم‌چنین کمبود ریزمغذی‌ها را افزایش می‌دهد. نان سفید در مقایسه با نان کامل از نظر تغذیه‌ای ارزش کمتری دارد و نان‌هایی که به مقدار استاندارد و معینی سبوس دارند اگرچه رنگشان تیره‌تر است ولی ارزش غذایی بیشتری دارند.

نان کامل از آردی تهیه می‌شود که هر سه بخش دانه گندم (سبوس، جنین، آندوسپرم) در آن حفظ می‌شود و چنین نانی از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین بالایی برخوردار بوده و قادر است بخش بسیاری از نیازهای جامعه به مواد مغذی را تأمین کند.

۲۰۱۹ سه مورد از ۱۵ عامل اصلی خطر مرگ زودهنگام در جهان، مربوط به عوامل خطر رژیم غذایی شامل مصرف زیاد سدیم (نمک)، مصرف کم غلات کامل و مصرف کم حبوبات بود که در ایران مصرف کم غلات کامل اصلی‌ترین عامل خطر رژیم غذایی در مرگ زودهنگام بود. طبق آخرین گزارش فوق، در سال ۲۰۱۹ بالغ بر ۲۹ هزار مرگ زودرس (حدود ۷/۴ درصد از کل مرگ‌ها) به دلیل بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و برخی از سرطان‌ها منتسب به مصرف کم غلات کامل در ایران بود.

مصرف نانی که با آرد سفید تهیه می‌شود خطر اضافه‌وزن و چاقی، بیماری‌های غیر واگیردار به‌ویژه

در ایران از دیرباز کشت گندم رواج داشته و نان تهیه‌شده از آرد گندم، قوت غالب ایرانیان را تشکیل می‌دهد. از این‌رو، سلامت و کیفیت آرد و نان مصرفی، عاملی مهم در تأمین و ارتقاء سلامت ایرانیان و پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌های متابولیک غیر واگیر به شمار می‌رود.

بررسی‌های انجام‌شده در ایران نشان داده است که مردم ایران نان کامل را کمتر و نان سفید را بیشتر مصرف می‌کنند. در حالی که نان کامل (مانند سنگک تهیه‌شده با آرد کامل) نسبت به نان‌های تهیه‌شده با آرد سفید از ارزش تغذیه‌ای بالاتری برخوردار می‌باشد. طبق گزارش بار بیماری‌ها، در سال



پوسته تخم مرغ از مزرعه تا سفره

◆ ترجمه: نعیمه گنجعلی مدیر گروه
بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی

منبع:

<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/eggs/shell-eggs-farm-20#table>

هم باشد. آلودگی تخم مرغ ممکن است به دلیل باکتری‌های موجود در دستگاه تناسلی مرغ قبل از تشکیل پوسته در اطراف زرده و سفیده باشد. SE مرغ را بیمار نمی‌کند.

کدام قسمت تخم مرغ حامل باکتری است؟

محققان می‌گویند SE می‌تواند در زرده یا سفیده تخم مرغ باشد؛ بنابراین به همه توصیه می‌شود که از خوردن زرده و سفیده تخم مرغ خام یا نیم‌پز یا محصولات حاوی تخم مرغ خام یا نیم‌پز خودداری کنند.

شوند و کاملاً پخته شوند.

سالمونلا چگونه تخم مرغ را آلوده می‌کند؟

باکتری‌ها می‌توانند در قسمت بیرونی یک تخم مرغ باشند. به این دلیل که تخم مرغ از همان مسیری که مدفوع دفع می‌شود از بدن مرغ خارج می‌شود. به همین دلیل است که تخم مرغ‌ها باید در کارخانه فرآوری شسته شوند. همچنین ممکن است تخم‌ها پس از تخم‌گذاری توسط سالمونلا انتریتیدیس از طریق منافذ پوسته آلوده شوند. SE می‌تواند در داخل یک تخم مرغ شکسته و کامل

تخم مرغ یکی از مغذی‌ترین غذاهای روی زمین است و می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد. با این حال، مانند گوشت خام، مرغ و ماهی فاسدشدنی هستند. تخم مرغ‌های نشکن، تمیز و تازه ممکن است حاوی باکتری سالمونلا انتریتیدیس (SE) باشد که می‌تواند باعث بیماری‌های ناشی از غذا شود.

با این که تعداد تخم مرغ‌های مبتلا بسیار کم است، در چند سال اخیر مواردی از بیماری‌های ناشی از غذا وجود داشته است. برای ایمن بودن، تخم مرغ‌ها باید به‌طور ایمن نگهداری شوند، به‌سرعت در یخچال نگهداری

خراب می شوند؟

وقتی پوسته تخم مرغ به سختی پخته می شود، پوشش محافظ آن شسته می شود و منافذ پوسته خالی می ماند تا باکتری ها وارد آن شوند و آن را آلوده کنند. تخم مرغ های سفت پخته شده را باید در مدت ۲ ساعت پس از پخت در یخچال نگهداری کرد و در عرض یک هفته استفاده کرد.

آوردن تخم مرغ به خانه از فروشگاه تخم مرغ ها را مستقیماً به خانه ببرید و بلافاصله در یخچال با دمای ۴۰ درجه فارنهایت یا کمتر نگهداری کنید. آن ها را در کارتن خود نگه دارید و در سردترین قسمت یخچال قرار دهید نه در درب.

آیا استفاده از تخم مرغ هایی که ترک دارند بی خطر است؟

باکتری ها می توانند از طریق شکاف های پوسته وارد تخم ها شوند. هرگز تخم مرغ های شکسته نخرید. با این حال، اگر تخم مرغ ها در راه خانه از فروشگاه شکستند، آن ها را در ظرف تمیزی بشکنید، در آن را محکم بپوشانید، در یخچال نگهداری کنید و ظرف ۲ روز استفاده کنید. اگر تخم مرغ ها در حین پخت سخت ترک بخورند، بی خطر هستند. به یاد داشته باشید که تمام تخم مرغ ها باید کاملاً

بستنی یا تخم مرغ تهیه شده از دستور بخت هایی که در آن مواد تخم مرغ کاملاً پخته نشده اند را شامل می شود

چرا تخم مرغ باید در یخچال نگهداری شود؟

نوسانات دما برای ایمنی بسیار مهم است. با توجه به نگرانی در مورد سالمونلا، تخم های جمع آوری شده از مرغ های تخم گذار باید در اسرع وقت در یخچال نگهداری شوند. بعد از اینکه تخم مرغ ها در یخچال قرار گرفتند، باید به همین شکل بمانند. یک تخم مرغ سرد که در دمای اتاق رها می شود می تواند عرق کند، حرکت باکتری ها به داخل تخم مرغ را تسهیل کرده و رشد باکتری ها را افزایش می دهد. تخم مرغ های یخچالی نباید بیش از ۲ ساعت کنار گذاشته شوند.

آیا باید تخم مرغ را بشویید؟

خیر. شستن تخم مرغ برای مصرف کنندگان ضروری نیست در واقع شستشو خطر آلودگی را افزایش می دهد زیرا آب می تواند از طریق منافذ پوسته به داخل تخم مرغ وارد شود.

چرا تخم مرغ های سفت زودتر از تخم مرغ های تازه

چه دستورالعمل هایی برای نگهداری ایمن روی کارتن های تخم مرغ وجود دارد؟

تمام بسته های تخم مرغ خام و پوسته ای که برای از بین بردن سالمونلا درمان نشده اند، باید حاوی بیانیه حمل و نقل ایمن زیر باشند:

دستورالعمل های حمل و نقل ایمن: برای جلوگیری از بیماری ناشی از باکتری: تخم مرغ ها را در یخچال نگهداری کنید، تخم مرغ ها را بپزید تا زرده ها سفت شوند و حتماً غذاهای حاوی تخم مرغ را کاملاً بپزید.

چه کسانی برای خوردن تخم مرغ خام یا نیم پز "در خطر" هستند؟

نوزادان، کودکان خردسال، سالمندان، زنان باردار و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، به ویژه در برابر عفونت های SE آسیب پذیر هستند. یک بیماری مزمن سیستم ایمنی را ضعیف می کند و فرد را در برابر بیماری های ناشی از غذا آسیب پذیر می کند.

به طور کلی هیچ کس نباید غذاهای حاوی تخم مرغ خام بخورد، هر ماده ای غذایی مانند سس مایونز خانگی،

تعاریف و اصطلاحات رایج بیماریها

♦ **مهرنگار آزوج** مدیر گروه مبارزه با بیماریهای معاونت بهداشتی

♦ **علیرضا پیری** کارشناس مبارزه با بیماریهای معاونت بهداشتی

منابع:

- ۱- کتاب راهنمای کنترل بیماریهای واگیردار در انسان ترجمه دکتر صباغیان ویرایش نوزدهم
- ۲- اپیدمیولوژی و کنترل بیماریهای شایع در ایران دکتر فریدون عزیزی
- ۳- راهنمای کشوری مبارزه با بیماریها
- ۴- اصول پیشگیری و مراقبت از بیماریها معاونت سلامت وزارت بهداشت
- ۵- اپیدمیولوژی لئون گوردیس ترجمه دکتر حسین صباغیان و دکتر کورشلاکویی نائینی

ب- دور نگاهداشتن دست و اشیاء
کثیف

بیماری واگیردار

Communicable Disease

بیماری ناشی از یک عامل عفونی خاص یا فرآورده سمی آن که در نتیجه انتقال مستقیم یا غیرمستقیم آن عامل یا فرآوردههای آن از طریق یک واسطه حیوانی یا گیاهی، ناقل و یا محیط غیرزنده از شخص یا حیوان آلوده یا مخزن به میزبان حساس منتقل می شود.

انتقال عامل عفونت

Transmission of the infectious agent

هر نوع مکانیسمی که به وسیله آن یک عامل عفونی از یک منبع و یا مخزن به شخص دیگر منتقل شود را انتقال عامل عفونی گویند.

این مکانیسمها عبارتند از
الف: انتقال مستقیم

(Direct Transmission)

بیماری

(DISEASE):

هر وقت اختلالی در حالت های فیزیولوژیک (بدن شناختی یا کارکرد بدنی) یا روانی به وجود می آید می گویند بیماری اتفاق افتاده است.

بهداشت شخصی

Personal Hygiene

به اقدامات محافظت کننده ای گفته می شود که مسئولیت رعایت آن بیشتر با خود افراد است و باعث ارتقاء بهداشت آن ها و محدود کردن انتشار بیماری های عفونی به خصوص آن هایی که در اثر تماس مستقیم منتقل می گردند، می شود. این اقدامات شامل:

الف- شستن دستها با آب و صابون بلافاصله بعد از مدفوع یا ادرار و در تمام موارد قبل از خوردن و یا دستزدن به غذا

پخته شوند.

آیا رنگ پوسته روی مواد مغذی تخم مرغ تأثیر می گذارد؟

خیر. نژاد مرغ رنگ تخم های او را تعیین می کند. سطح مواد مغذی در تخم مرغ های پوسته سفید و قهوه ای تفاوت معنی داری ندارد.

جوجه های آراکونا در آمریکای جنوبی تخم هایی می گذارند که رنگ آنها از آبی متوسط تا سبز متوسط متغیر است. ادعاه ای تغذیه مبنی بر اینکه تخم مرغ آراکونا حاوی کلسترول کمتری نسبت به سایر تخم مرغها است ثابت نشده است.

وقتی یک تخم مرغ در آب شناور است به چه معناست؟

یک تخم مرغ زمانی می تواند در آب شناور شود که سلول هوای آن به اندازه کافی بزرگ شده باشد که آن را شناور نگه دارد. این بدان معنی است که تخم مرغ قدیمی است، اما ممکن است استفاده از آن کاملاً بی خطر باشد. تخم مرغ را در یک کاسه بشکنید و قبل از تصمیم به استفاده یا دور انداختن آن، آن را از نظر ظاهری نامتعارف یا بدبو بودن بررسی کنید. تخم مرغ فاسد وقتی پوسته آن را بشکنید، چه در حالت خام و چه

میزبانی که انگل در آن به حالت لاروی یا غیرجنسی باشد میزبان واسطه‌ای یا ثانوی نامیده می‌شود. مالاریا در انسان

مخزن عفونت:

انسان، جانور، بندپا، گیاه - خاک یا ماده و یا ترکیبی از این‌ها که یک عامل عفونی بیماری‌زا در حالت عادی در آن زندگی کند و تکثیر یابد و بقای عامل عفونی در درجه اول وابسته به آن باشد.

نکته: هر میزبان می‌تواند یک

مخزن باشد ولی یک مخزن نمی‌تواند یک میزبان باشد (میزبان باید موجود زنده باشد)

منبع عفونت:

اشخاص، جانوران، اشیاء یا موادی هستند که عامل عفونت بلافاصله از آن‌ها به میزبان یا پذیرنده منتقل می‌شود (مصرف شیر بز در تب مالت - آب آلوده با فاضلاب در وبا و حصبه)

نکته: مخزن و میزبان هر دو منبع بیماری محسوب می‌شوند

دوره کمون: به فاصله زمانی

بین ورود عامل بیماری‌زا (عفونت) به بدن تا بروز اولین نشانه‌های بالینی

مدفوعی که روی پوست بدن گذاشته می‌شود و یا سایر موادی که قادر هستند هم‌زمان با ایجاد زخم به هنگام نیش زدن وارد بدن شوند و... مانند مالاریا - سالک - تیفوس - انواع اسهال و بیماری‌های انگلی، ...

۳- انتقال از طریق هوا (هوابرد):

انتشار ذرات هوای آلوده به عوامل عفونی و رسیدن آن‌ها به محل ورود مناسب به بدن، که معمولاً مجاری تنفسی است. انتقال به وسیله هوا نامیده می‌شود. مثل بیماری سل، تب مالت و ...

میزبان (موجودات زنده):

به انسان یا موجودات زنده دیگر مانند پرندگان، جانوران و بندپایان که در حالت طبیعی محل جایگزینی یا گذران زندگی یک عامل عفونی بیماری‌زا باشد می‌گویند.

میزبان نهایی: میزبانی که عامل بیماری‌زا یا انگل در آن به مرحله بلوغ برسد و یا مرحله جنسی خود را بگذراند میزبان نهایی یا اولیه نامیده می‌شود. پشه آنوفل در مالاریا

میزبان واسطه یا ثانوی:

رسیدن بدون واسطه و ضرورتاً فوری عامل عفونی را به محل ورودش در بدن که ممکن است منجر به ایجاد عفونت در انسان و یا حیوان گردد انتقال مستقیم گویند. این روش انتقال شامل: دست زدن، گاز گرفتن، بوسیدن، تماس جنسی، یا با پرتاب مستقیم قطرات کوچک به هنگام عطسه، سرفه، خروج آب دهان، خواندن و یا صحبت کردن (در فاصله یک متر یا کمتر) به ملتحمه چشم یا داخل بینی و دهان اتفاق افتد.

ب) انتقال غیر مستقیم

Indirect Transmission

۱- انتقال با وسیله

(وسيله برد):

مواد و یا اشیاء آلوده از قبیل اسباب‌بازی - دستمال، البسه آلوده و خاک آلود، وسایل خواب، ظروف غذاخوری یا پخت‌وپز، وسایل جراحی یا زخم‌بندی، آب، غذا، فرآورده‌های بیولوژیک شامل خون، سرم، پلاسما، بافت یا اعضا پیوندی یا هر ماده‌ای که وسیله رساندن و داخل کردن عامل عفونت به میزبان حساس از طریق محل ورود مناسب آن شود.

۲- انتقال با ناقل (ناقل برد)

حشرات و بندپایان:

انتقال ممکن است به هنگام نیش زدن ناقل، از طریق بزاق، استفراغ یا

بیماری اطلاق می‌شود.

است گفته می‌شود.

محصور کردن

حامل: به شخص یا حیوانی که

عامل عفونی را بدون نشان دادن علائم

بیماری در خود نگه می‌دارد و قادر به

انتقال عامل بیماری‌زا به دیگران است

حساس: به شخص یا حیوانی

گفته می‌شود که وقتی در معرض

یک عامل عفونی خاص قرار می‌گیرد

مقاومت کافی در مقابل آن عامل

بیماری‌زا برای جلوگیری از ابتلا به

عفونت و بیماری از خود نشان ندهد.

بومی (ENDEMIC)

وجود بیماری یا عامل بیماری‌زا

به صورت دائم یا همیشگی در یک

منطقه‌ی جغرافیایی یا گروه جمعیتی

معین بیماری بومی یا اندمیک گفته

می‌شود. مانند سالک در حومه -

کازرون - فراشبند

اپیدمیک (EPIDEMIC)

به وقوع موارد یک بیماری - به‌ویژه

یک رفتار مرتبط با تندرستی یا سایر

پیشامدهای مرتبط با تندرستی در

یک جامعه یا در یک منطقه که به‌طور

کاملاً آشکار بیش از تعداد مورد انتظار

اسپورادیک (تک‌گیر)

Esporadic

وقوع یک بیماری به‌صورت پراکنده

هم از نظر زمانی و هم از نظر مکانی -

تک‌گیر گفته می‌شود.

تب خونریزی‌کنگو

کریمه C.C.H.F

پاندمیک PANDEMIC

نوعی همه‌گیری که در یک منطقه

وسیعی از دنیا روی می‌دهد، از

مرزهای بین‌المللی می‌گذرد و به‌طور

معمول شمار بسیار زیادی از مردم را

دچار می‌کند.

ریشه‌کنی بیماری: طبق

تعریف WHO

● ریشه‌کنی عبارت است از دستیابی

به وضعیتی که دیگر موردی از بیماری

در جایی بروز نکند و استمرار تدابیر

مبارزه با بیماری‌ها ضرورت نداشته

باشد. مانند آبله

● قطع همه انواع انتقال عفونت

به‌وسیله پایان دادن به عامل عفونی

بیماری‌ها از طریق مراقبت و

حذف بیماری: کاستن از موارد

بیماری و انتقال آن تا سطح بسیار کم

که دیگر به‌عنوان یک مشکل بهداشتی

در جامعه مطرح نباشد.

تعریف مورد مشکوک

در بیماری‌ها: در برنامه‌های

کنترل بیماری‌های واگیردار مشکوک

به فردی گفته می‌شود که سابقه و یا

نشانه‌هایی که بروز می‌دهد این تصور

را ایجاد می‌کند که ممکن است مبتلا

به یک بیماری واگیردار بوده و یا در

آینده آن را بروز خواهد داد.

زئونوزها: بیماری‌ها یا

عفونت‌هایی که در شرایط طبیعی

قابل انتقال از جانوران مهره‌دار به

انسان‌ها هست مثل: هاری - طاعون -

تب مالت ...

بروز (Incidence)

به موارد جدید یک بیماری در یک

جمعیت معین در یک دوره‌ی زمانی

معین بروز اطلاق می‌گردد.

شیوع: به موارد جدید و قدیم بیماری

در یک جمعیت معین اطلاق می‌شود



♦ مینا حکمتی زاده کارشناس نوجوانان
و جوانان مدارس معاونت بهداشتی

منبع: راهنمای آموزشی و دستورالعمل کشوری مراقبت پدیکولوزیس ۱۳۹۹

راهنمای آموزشی مراقبت

پدیکولوزیس

پارت اول

مقدمه

شپش حشره خون خوار و انگل خارجی بدن انسان است که قدمت آلودگی آن به دوران قبل از تاریخ بر می گردد. این انگل گستردگی جهانی دارد.

در ایران بر اساس گزارش‌های دانشگاه‌های علوم پزشکی سالانه صدها هزار نفر به این انگل آلوده می‌شوند. پدیکولوزیس از شایع‌ترین آلودگی‌های انگلی در سراسر دنیا است که می‌تواند موجب ترد اجتماعی افراد و خانواده‌های مبتلا شود. پدیکولوزیس همچنین می‌تواند باعث افت تحصیلی دانش‌آموزان به علت بی‌خوابی ناشی از

خارش شبانه گردد.

تعریف پدیکولوزیس

وجود شپش بدن، سر یا شپشک عانه را روی بدن، پدیکولوزیس گویند.

راه انتقال

شپش سر در کودکان، بسیار شایع‌تر از بالغین بوده، در جنس مؤنث شایع‌تر از جنس مذکر است. این حشره به دنبال تماس‌های نزدیک بین فردی یا هنگامی که افراد خانواده در فصول سرد برای تأمین گرما، لباس‌های بیشتری

می‌پوشند و به صورت دسته‌جمعی زندگی می‌کنند از شخصی به شخص دیگر انتقال می‌یابد.

انواع شپش انسانی عبارتند از:

۱ - شپش سر

۲ - شپش تن

۳ - شپش عانه

شپش تن و شپش سر بسیار شبیه هم هستند؛ با این تفاوت که شپش تن، بزرگ‌تر و شفاف‌تر از شپش سر است شپش عانه پهن‌تر، کوتاه‌تر و تیره‌تر



از دو نوع دیگر بوده، شبیه خرچنگ است.

محل زندگی شپش:

شپش سر

شپش سر و رشک‌های آن معمولاً در لابه‌لای موها و بر روی پوست سر بخصوص در نواحی پشت گوش و پس سر دیده می‌شود؛ ولی در شرایط آلودگی شدید ممکن است در تمام پوست سر و حتی محاسن و دیگر بخش‌های مودار بدن دیده شود.

شپش تن

زیستگاه اصلی شپش تن در الیاف، درز و چین‌های لباس‌ها به‌خصوص البسه زیر که نزدیک بدن قرار دارند.

شپش عانه

زیستگاه اصلی این شپش به‌طور معمول ناحیه عانه است. اصولاً به محل‌های مرطوب بدن تمایل دارد ولی در مواقع آلودگی شدید در نواحی زیر بغل، سطح داخلی فوقانی ران‌ها و سطح قدامی شکم خصوصاً در ناحیه ناف، نوک پستان و سینه در مردان پرمو مشاهده می‌شود.

متکا و لباس‌های خواب و ... که به‌طور مشترک مورد استفاده قرار بگیرند و یا اینکه در یکجا بر روی هم قرار داده شوند صورت می‌گیرد، همچنین به‌وسیله صندلی‌های سالن‌های اجتماعات، کلاس‌ها، وسایل نقلیه عمومی، کمد‌های لباس، حمام‌های عمومی، رختکن استخرها و ... انتقال انجام می‌شود.

روش‌های انتقال شپش سر

انتقال مستقیم:

تماس مستقیم با فرد یا افراد آلوده

نکته:

این آلودگی بخصوص در مدارس ابتدایی ممکن است همه‌گیر شود. همچنین آلودگی به این شپش، نزد دختران بیش از پسران و در کودکان شایع‌تر از بالغین است.

انتقال غیرمستقیم:

انتقال شپش سر عمدتاً در اثر تماس با اشیاء آلوده نظیر حوله، شانه، برس سر، کلاه، روسری، مقنعه و چادر نماز،

تشخیص شپش:

مورد مشکوک: وجود خارش در یکی از نواحی سر، تن یا عانه در جامعه آلوده به شپش

خواهد بود.

۵- در صورت وجود غدد لنفاوی متورم و دردناک در نواحی پس سر و پشت گوش حتماً باید به فکر آلودگی به شپش سر بوده، از این لحاظ، معاینه و بررسی‌های لازم در راستای شناسایی رشک یا شپش نیز ضروری است.

۶- برای یافتن آلودگی به شپش تن باید درز و چین‌های لباس‌ها را بررسی نمود؛ چرا که فقط در موارد آلودگی بسیار شدید است که می‌توان شپش را بر روی تن مشاهده نمود.

۷- درمان فردی در آلودگی به شپش حتی اگر با بهترین روش‌ها انجام شود تأثیرگذار نیست. در صورتی که فرد درمان شده در مجاورت و تماس نزدیک با یک فرد آلوده به شپش قرار داشته باشد حداکثر تا ۲ هفته بعد ممکن است مجدداً آلوده شود؛ لذا مهم‌ترین اصل در مبارزه با شپش، بررسی و درمان اطرافیان در تماس با افراد آلوده از قبیل افراد خانواده و در صورت ابتلا به شپش و رفع آلودگی از کلیه لوازم و وسایل مورد استفاده افراد به صورت هم‌زمان است.

شدید است که فرد را کلافه، خسته، پریشان و بی‌خواب می‌سازد و همین امر می‌تواند یکی از علل افت تحصیلی در دانش‌آموزان باشد.

نکات مهم در بیماریابی و شناسایی افراد آلوده به شپش

۱- بالا بردن سطح آگاهی بهداشت خانواده‌ها در هر جامعه، در تشخیص به‌موقع و درمان سریع افراد مبتلا مهم‌ترین نقش را دارد.

۲- اطلاع‌رسانی به جامعه تا در صورت مشاهده آلودگی به شپش، به واحدهای بهداشتی درمانی مراجعه و تا تکمیل درمان همکاری نمایند.

۳- معلمان و مربیان بهداشت مدارس، در بیماریابی و شناسایی مخازن اصلی آلودگی نقش بسیار مهمی را دارند؛ لذا آموزش راه‌های شناسایی آلودگی به شپش و پیشگیری از آن، نقش بسزایی در کاهش موارد ابتلا دارد.

۴- شپش سر عمدتاً لابه‌لای موهای پس سر و بالای گوش زندگی کرده، تخم‌گذاری می‌کند؛ لذا توجه به این نواحی در هنگام بیماریابی کمک‌کننده

مورد احتمالی

وجود ضایعات به صورت خراش جلدی در ناحیه پشت گوش و گردن (در آلودگی به شپش سر)، وجود خراش‌های موازی بین دو کتف بر روی شانه

مورد قطعی

مشاهده رشک یا شپش همراه با مشخصات بالینی فوق

عوارض پدیکلوزیسی

۱. خارش شدید پوست به علت تلقیح ماده بزاقی و مواد دفعی شپش به زیر پوست

۲. پوسته‌پوسته شدن و ضخیم شدن پوست در اثر خاراندن زیاد

۳. بروز عفونت‌های ثانویه باکتریال به دنبال خاراندن زیاد پوست (مثل زرد زخم)

۴. بیماری‌هایی همچون تیفوس همه‌گیر، تب راجعه همه‌گیر و تب خندق منتقل‌شونده از شپش تن

توجه:

مهم‌ترین عارضه شپش، خاراندن



تب تیفوئید (حصبه)

◆ زهرا سراوانی کارشناس
بیماری‌های مرکز بهداشت زابل
منبع: دستورالعمل‌ها و منابع آموزشی مرکز مدیریت بیماری‌ها

- شیر و فراورده‌های لبنی آلوده شده توسط دست آلوده
- مصرف صدف دریایی آلوده
- مگس و سوسک به‌عنوان ناقلین مکانیکی

دوره کمون: بستگی به تعداد میکروب وارد شده به بدن، معمولاً بین ۱-۳ هفته می‌باشد.

دوره سرایت: تا وقتی که باسیل در ترشحات باشد یعنی از هفته اول تا دوره نقاهت، امکان سرایت وجود دارد. ۱۰ درصد بیماران مبتلا، باسیل را تا ۳ ماه

عامل بیماری، باسیل تیفوئید یا سالمونلا تیفی *Salmonella typhi* و مخزن بیماری انسان است.

علائم کلی این بیماری:
تب شدید، سردرد، دل‌درد، یبوست یا اسهال می‌باشد.

راه سرایت:
• غذا یا آب آلوده به مدفوع ادرار بیماران یا حاملین
• میوه‌جات خام و سبزی‌ها آلوده به کود انسانی بهسازی نشده

تب تیفوئید یا حصبه یک بیماری حاد تب‌دار است که به‌صورت تب بالارونده و شدید (ممتد - پلکانی)، سردرد، بدن‌درد، تهوع و استفراغ، هیپاتواسپلنومگالی (بزرگی کبد و طحال)، یبوست، بثورات پوستی و گاهی خون‌ریزی و سوراخ شدن روده (ادرصد موارد درمان‌نشده) خود را نشان می‌دهد.

همچنین با بالا رفتن بهداشت تعداد حشرات پخش کننده بیماریها همچون مگسها کاهش چشمگیر می یابد.

درمان:

باید به بیماران مقادیر کافی مایع رسانده شود. توجه به تعادل آب و الکترولیت از مهم ترین اقدامات است. بیماری حصبه در صورت درمان مناسب در اکثر موارد کشنده نبوده و با استفاده از آنتی بیوتیکها نرخ مرگومیر به کمتر از یک درصد می رسد. بیشتر افرادی که تب حصبه دارند، چند روز پس از شروع درمان با آنتی بیوتیک، احساس بهتری دارند، اما تعداد کمی از آنها ممکن است به دلیل عوارض جان خود را از دست دهند. حتی پس از درمان با آنتی بیوتیک، تعداد کمی از افرادی که از تب حصبه بهبود می یابند همچنان باکتریها در بدن آنها زنده هستند و قادر به آلوده کردن دیگران هستند.

مورد محتمل: تیفوئید مشکوک بعلاوه یک یا هر دو مورد زیر:
۱- آزمایش ویدال با افزایش ۴ برابر تیترا ظرف ۲ هفته

۲- وجود موارد بیماری در اطرافیان یا منطقه

مورد قطعی:

۱- فردی که از کشت ادرار، مدفوع، خون، مغز استخوان، بثورات پوستی یا ترشحات دوازده وی، باکتری سالمونلا تیفی جدا شده باشد.
۲- یافتن آنتی ژن اختصاصی در ادرار یا سرم.

پیشگیری:

مهم ترین موارد جهت پیشگیری از این بیماری رعایت بهداشت، تصفیه و دفع مناسب فاضلاب و زبالهها است. با افزایش بهداشت و شستشوی دستها و دقت در سلامت غذایی و کلرزنی آب آشامیدنی میزان بروز این بیماری به شدت کاهش پیدا می کند.

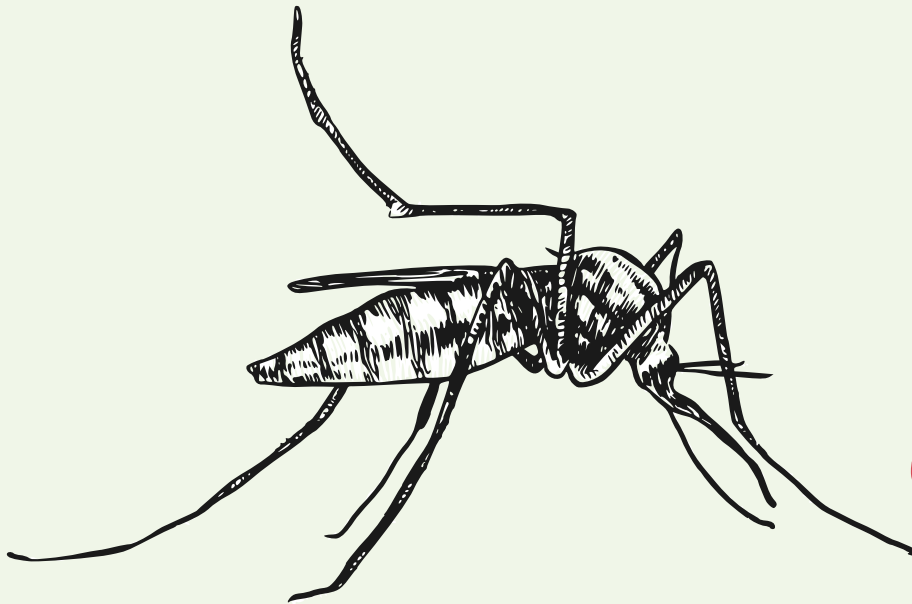
بعد از شروع علائم دفع می کنند و در ۱۰-۵ درصد موارد حامل مزمن باقی می مانند. (تا یک سال اهمیت پیگیری موارد وجود دارد).

تشخیص آزمایشگاهی:

تشخیص بیماری از طریق بررسی خون، مغز استخوان یا کشت مدفوع قابل انجام است. یکی از روشهای معمول تست ویدال است که با استفاده از واکنش آنتی ژن و آنتی بادیها حضور باکتری بررسی می شود. احتمال بروز خطا و نتایج مثبت یا منفی کاذب در این تست وجود دارد.

طبقه بندی بیماران از نظر بیماریابی:

مورد مشکوک: وجود تب بیش از یک هفته، سردرد، تهوع و استفراغ، دل درد، ضعف، سرگیجه، لکه های Rose Spot روی تنه، یبوست، اسهال، بزرگی کبد و طحال در بیمار



راه‌های مقابله با پشه آئدس چیست؟

♦ محمد حقانی زاده کارشناس
بهداشت محیط معاونت بهداشتی

منبع: دستورالعمل پیشگیری و کنترل پشه آئدس - مرکز سلامت محیط
و کار - وزارت بهداشت

• انتشار فعال پشه

ویژگی‌های پشه‌های غیربومی و مهاجم:

- ۱- تخم‌های مقاوم به خشکی
- ۲- رشد و نمو در ظرف‌های مصنوعی کوچک، حفره تنه درخت، حفره بامبو و حفره کوچک صخره
- ۳- اشغال زیستگاه‌های انسانی (شهر، حاشیه شهر و روستا)
- ۴- تمایل به خون‌خواری از انسان
- ۵- ناقل مهم بیماری
- ۶- انتقال ویروس از پشه بالغ به تخم

می‌شوند. لازم به ذکر است که این بیماری در کشورهای همسایه ایران از جمله پاکستان و کشورهای آسیایی و برخی کشورهای حاشیه خلیج فارس دیده شده است.

راه‌های ورود و گسترش گونه‌های پشه آئدس مهاجم:

- تایر خودرو
- بامبو زینتی
- حمل و نقل غیرفعال (دریایی، زمینی و هوایی)

بیماری تب دانگ به علت درد شدید، اصطلاحاً به تب استخوان‌شکن نیز معروف است که ناشی از گزش پشه‌ای به نام آئدس می‌باشد ویروس دنگ به واسطه گزش این پشه، به بدن انسان انتقال می‌یابد. تب دنگ به صورت دو فرم ساده و خونریزی دهنده تظاهر می‌کند، سرعت انتشار این بیماری بسیار بالا بوده و در دنیا حدود ۱۰۰ میلیون نفر در سال گرفتار این بیماری

اهمیت ناقل پشه مهاجم آندس

• روز گز بودن (بیشترین گزش در هنگام طلوع خورشید و غروب آن می باشد).

• مقاومت تخم در مقابل خشکی هوا (زنده ماندن تخم در محیط خشک تا ۴۰۰ روز).

• خون خواری از افراد متعدد در طول شبانه روز و امکان ایجاد اپیدمی های انفجاری

• مقاومت ناقل به اکثر سموم مؤثر بر حشرات

راه های مقابله با پشه های

مهاجم آندس

۱- مدیریت محیط:

الف: بهسازی محیط

• مدیریت منابع و مخازن آب

• مدیریت پسماند

• نظافت مداوم آبگذرها

• مدیریت لاستیک های مستعمل (جمع آوری، خرد سازی و دفن بهداشتی و ...)

• تأمین آب از طریق لوله کشی

• تدوین و اجرای ضوابط ساختمانی

ب: کاهش تماس انسان و ناقل

• نصب توری بر در و پنجره ها

• استفاده از پشه بند

• اقدامات حفاظت شخصی (استفاده

از دور کننده ها، لباس رنگ روشن آستین بلند)

۲- لاروشی:

• به صورت محدود به عنوان مکمل مدیریت محیط در شعاع ۵۰۰ متری استقرار ناقل یا کانون بیماری

۳- سم پاشی ابقایی:

• به صورت محدود و کانونی در مکان های انسانی یا محل تجمع لاستیک ها و سایر زیستگاه های احتمالی ناقلین

۴- مه پاشی

• به خصوص در شرایط اضطراری برای جلوگیری یا سرکوب اپیدمی بیماری

۵- سایر روش های مبارزه

• تله پشه، دافع فضایی، رهاسازی پشه های عقیم شده و ...

ویژگی های مهم دو گونه پشه آندس از نظر زیست شناختی

آندس اجیپتی Aedes aegypti	آندس آلبوپیکتوس Aedes albopictus	گونه های مهم آندس در ایران
ظروف مثل تانکرهای آب، داخل تایرها، سطل ها، ظروف زیر گلدان ها، آب حاصل از کندانسور کولرهای گازی	طیف وسیعی از حفره های طبیعی و مصنوعی	زیستگاه لاروی
در تمام طول روز بخصوص اول صبح و عصر	در تمام طول روز بخصوص اول صبح و عصر	زمان پیک خون خواری
بیشتر در اماکن داخلی	بیشتر در اماکن خارجی	محل ترجیحی برای خون خواری
فقط از انسان خون خواری می کند	تمایل به خون خواری از انسان و حیوانات دارد	میزبان ترجیحی
در اماکن داخلی در محله های تاریک در ارتفاعی کمتر از یک متر و نیم	در اماکن خارجی روی پوشش گیاهی، اماکن داخلی	محل ترجیحی برای استراحت
محدود در ۵۰ تا ۱۰۰ متری	به طور میانگین ۵۰ تا ۲۰۰ متری	برد پروازی

چگونه از ابتلا به این بیماری پیشگیری کنیم؟

به طور دائم بسته باشد، کولرهای آبی و ظروف نگهداری آب هفته‌ای یکبار از آب خالی شده و شستشو گردند، همچنین جمع‌آوری لاستیک‌های فرسوده که زیستگاه خوبی برای پشه آئدس است ضروری می‌باشد.



استفاده شود. پشه آئدس معمولاً در محل تجمع آب راکد مثل کولر، کوزه، ظروف لدان و

در فصل شیوع این بیماری (فصل گرما) رعایت نکاتی از قبیل عدم مسافرت به مناطق آلوده الزامی است. همچنین با توجه به اینکه تاکنون واکسن موفقیت‌آمیزی برای این بیماری تهیه نشده است بهترین راه پیشگیری از این بیماری، جلوگیری از گزش پشه آئدس است، بنابراین توصیه می‌شود برای جلوگیری از ورود پشه به داخل ساختمان

از توری برای پنجره‌ها و درها استفاده گردد. از آنجایی که گزش پشه در تمام ساعات روز اتفاق می‌افتد بهتر است از پوشش کامل لباس و شلوار

لاستیک‌های فرسوده تخم‌گذاری می‌کند، بنابراین باید درب همه منابع و محل‌های نگهداری آب

واکسن پنوموکوک

♦ حسین دانش زائی کارشناس واحد مبارزه با بیماریها مرکز بهداشت زابل

منبع: دستورالعمل کشوری برنامه جدید واکسیناسیون - اردیبهشت ۱۴۰۳

میکروب پنوموکوک سبب چه بیماریهایی می شود؟

موجب بیماریهایی مانند سینوزیت (التهاب در بافت پوششی سینوسها)، مننژیت (عفونت پردههای مغز)، عفونت گوش میانی، پنومونی (سینه پهلوی یا ذات الریه) و عفونت خون می شود، ممکن است منجر به بستری شدن کودک در بیمارستان، ایجاد عوارض در کودک یا مرگ شود.

عفونت پنوموکوک چگونه گسترش می یابد؟

عفونت پنوموکوک از طریق قطرات تنفسی در حین صحبت کردن و تماس نزدیک بین افراد منتقل می شود. بیماری از طریق فرد بیمار، ناقل سالم (فردی که آلوده به میکروب است اما علائم بیماری ندارد) و همچنین اشیاء آلوده شده با ترشحات بدن قابل انتشار است.

چه کسی بیشتر در معرض ابتلا به عفونت پنوموکوک است؟

کودکان زیر ۵ سال و به خصوص زیر ۲ سال، نوزادان، کودکان مبتلا به نقص سیستم ایمنی، سوء تغذیه، عدم دریافت شیر مادر، قرار گرفتن در معرض دود سیگار و زندگی در شهرهای صنعتی و پر ازدحام.

چند نوبت واکسن پنوموکوک و در چه سنی تزریق می شود؟

سه نوبت باید دریافت شود. نوبت اول در ۲ ماهگی و دومین و سومین نوبت آن به ترتیب در ۴ و ۱۲ ماهگی تجویز می شود.

واکسن پنوموکوک به شکل تزریقی در سن ۲، ۴ و ۱۲ ماهگی، همزمان با سایر واکسنهای همان گروه سنی، مطابق جدول زیر تجویز می شود:

برنامه	برنامه نوع واکسن
بدو تولد	هیپاتیت ب، فلج اطفال خوراکی، ب ث ژ
۲ ماهگی	فلج اطفال خوراکی، پنج گانه (سه گانه + هیپاتیت ب + هموفیلوس آنفلوانزا)، پنوموکوک، روتا ویروس
۴ ماهگی	فلج اطفال خوراکی، فلج اطفال تزریقی، پنج گانه، پنوموکوک، روتا ویروس
۶ ماهگی	فلج اطفال خوراکی، فلج اطفال تزریقی، * پنج گانه، روتا ویروس
۱۲ ماهگی	MMR، سرخک، سرخچه، اوریون پنوموکوک
۱۸ ماهگی	سه گانه، MMR، فلج اطفال خوراکی ((دیفتری، کزاز، سیاه سرفه
۶ سالگی	فلج اطفال خوراکی، سه گانه

● واکسن سرخک نوبت صفر در سن ۶ ماهگی در استانهای کرمان، سیستان و بلوچستان و هرمزگان تزریق می شود.

توصیه‌های معمول بعد از تزریق واکسن پنوموکوک چیست؟

پس از واکسیناسیون، تب مختصر، درد، تورم، سفتی در محل تزریق، بی‌قراری و تحریک‌پذیری کودک، شایع است؛ اما جای نگرانی نیست. در صورتی که در محل تزریق واکسن، تورم و قرمزی وجود دارد، برای کاهش آن، یکپارچه سرد، مرطوب و تمیز روی محل تزریق قرار دهید. در صورت بروز تب، درد یا بی‌قراری، با کارکنان بهداشتی در مرکز خدمات جامع سلامت، پایگاه یا خانه بهداشت مشورت کنید.

پس از واکسیناسیون، از پوشاندن لباس تنگ به کودک که موجب فشار آمدن به محل تزریق می‌شود، خودداری کنید. شستن محل تزریق واکسن و استحمام کودک پس از واکسیناسیون منعی ندارد.

برخی باورهای نادرست در مورد واکسیناسیون

هیچ‌یک از نگرانی‌های زیر، دلیل درستی برای واکسن نزدن یا به تعویق انداختن آن نیست:

- مواجهه اخیر با یک بیماری عفونی
- بیماری خفیف با تب مختصر مانند سرماخوردگی، عفونت گوش و اسهال خفیف
- بودن در دوره نقاهت یک بیماری
- دریافت آنتی‌بیوتیک یا داروهای ضدویروس
- نارس بودن شیرخوار یا وزن کم هنگام تولد
- تماس خانگی با خانم باردار
- سابقه حساسیت خفیف در دریافت‌کننده واکسن یا بستگان وی

- غذیه با شیر مادر
- سوءتغذیه
- ابتلا به زردی دوره نوزادی
- سابقه سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار در خانواده
- تماس خانگی با فرد دچار نقص ایمنی
- سابقه جراحی اخیر یا جراحی در آینده نزدیک
- بیماری‌های مزمن غیر واگیر قلبی، ریوی، کلیوی، کبدی و متابولیک (مانند دیابت)
- بیماری‌ها و شرایط پایدار و غیر پیش‌رونده عصبی مانند سندرم داون و فلج مغزی
- سابقه تشنج در خانواده
- سابقه خانوادگی پیامد نامطلوب ایمن‌سازی
- دریافت اخیر فرآورده‌های خونی یا گاماگلوبولین



آیا واکسن پنوموکوک برای کودکان با نقایص سیستم ایمنی قابل تجویز است؟

بله؛ واکسن پنوموکوک در این کودکان همانند سایر کودکان قابل استفاده و مفید است. در صورتی که نتوانستید کودک خود را به موقع برای واکسیناسیون ببرید، در اولین فرصت به مرکز خدمات جامع سلامت، پایگاه یا خانه بهداشت مراجعه کنید.

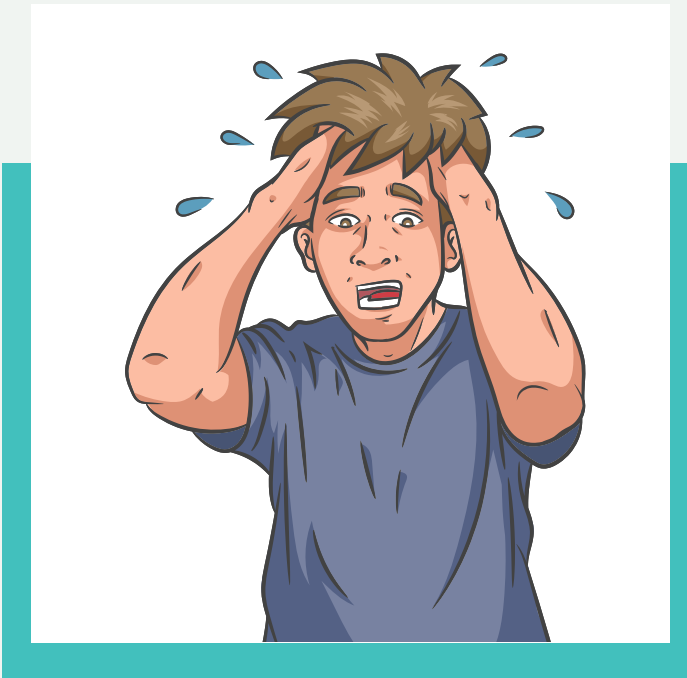


♦ دکتر ندا ذخیره داری مدیر گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

♦ الهام هراتی اصل کارشناس سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت زابل

منبع: سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست، دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، هفته سلامت روان سال ۱۴۰۲

اختلالات روان و نشانه‌های آن (سلامت روان خود را در اولویت قرار دهیم)



مقدمه:

سایر اعضای بدن، بیماری روانی سال‌هاست که نادیده گرفته شده است، زیرا به عنوان یک مسئله جدی پزشکی پذیرفته نشده است.

اکثر مردم بر این باورند که بیماری روانی نادر است و برای شخص دیگری اتفاق می‌افتد و بیشتر خانواده‌ها آمادگی مقابله با این موضوع را ندارند این مسئله می‌تواند از نظر جسمی و احساسی باعث شود در برابر نظرات و قضاوت‌های دیگران احساس آسیب‌پذیری کنیم. اگر فکر می‌کنید ممکن است شما یا کسی که می‌شناسید مشکل روحی و روانی داشته باشید، مهم است که به یاد داشته باشید امید و کمک وجود دارد. سلامت روان بر همه چیز تأثیر می‌گذارد و این وضعیت عاطفی و روانی ما است که بر نحوه تفکر، احساس و عمل ما تأثیر می‌گذارد. اختلالات روانی شامل اضطراب، اختلال دوقطبی، افسردگی، اختلال وسواس فکری جبری، اختلال استرس پس از سانحه، اختلالات خوردن و ... می‌شود. دو بیماری رایج سلامت روان عبارتند از افسردگی و اضطراب. هیچ دلیل مشخصی برای بیماری روانی وجود ندارد، ژنتیک، محیط و سبک زندگی همگی می‌توانند نقش داشته باشند و برخلاف بیماری‌های

تعریف

اختلالات روانی:

بیماری‌های روانی که اختلالات سلامت روان نیز نامیده می‌شود، به طیف گسترده‌ای از شرایط سلامت روان اشاره دارد. اختلالاتی که بر خلق و خو، تفکر و رفتار شما تأثیر می‌گذارد. این نوع اختلالات از جمله مشکلاتی هستند که از دغدغه‌های دولت‌ها، متخصصین روانشناس و روان‌پزشک در سطح جهانی است و با توجه به انواع مشکلات و استرس‌هایی که ساکنین شهرهای

صنعتی متحمل می‌شوند، نیاز است که مراقبت‌های پزشکی در حوزه انواع اختلالات روانی بیشتر شود. این روزها بسیاری از مردم هرازگاهی نگرانی‌های مربوط به سلامت روان دارند؛ اما نگرانی در مورد سلامت روان، زمانی به یک بیماری روانی تبدیل می‌شود که علائم و نشانه‌های مداوم باعث استرس مکرر شده و بر توانایی و عملکرد شما تأثیر بگذارد. یک بیماری روانی می‌تواند در زندگی روزمره مانند مدرسه، محل کار یا روابط،

زمینه‌ساز بیماری روانی:

افکاری مانند من یک شکست‌خورده هستم، تقصیر من است یا من بی‌ارزش هستم، اگر همیشگی یا تکراری باشد و منجر به هیچ تغییری نشود، همگی نشانه‌های احتمالی یک اختلال سلامت روان مانند افسردگی هستند. اگر دوست یا عزیز شما مکرراً خود را مورد انتقاد یا سرزنش قرار می‌دهد، ممکن است فرد احساس صدمه زدن به خود را ابراز کند. این احساس می‌تواند به این معنی باشد که فرد نیاز کمک فوری دارد.

۹- تغییر در رفتار یا احساسات

بیماری روان ممکن است با تغییرات در احساسات، تفکر و رفتار فرد شروع شود. تغییرات مداوم و قابل‌توجه می‌تواند نشانه این باشد که آن‌ها یک اختلال سلامت روان دارند یا در حال توسعه هستند. اگر چیزی کاملاً درست به نظر نمی‌رسد، مهم است که مکالمه را درباره کمک گرفتن شروع کنید.

۱۰- تغییر در تمایلات و

علاقه‌مندی‌ها: کاهش یا افزایش غیرعادی تمایلات و علاقه‌مندی‌ها می‌تواند یک هشدار برای بیماری روانی باشد. همچنان تغییرات در عملکرد جنسی نیز می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات روانی باشد.

خاموش بیماری روانی: تغییرات

پایدار در الگوی خواب فرد می‌تواند نشان‌هایی از یک اختلال سلامت روان باشد. به‌عنوان مثال، بی‌خوابی می‌تواند نشان‌هایی از اضطراب یا سوءمصرف مواد باشد. خواب زیاد یا کم می‌تواند نشان‌دهنده افسردگی یا اختلال خواب باشد.

۵- تغییر وزن یا اشتها: برای برخی

از افراد، نوسان وزن یا کاهش سریع وزن می‌تواند یکی از علائم هشداردهنده یک اختلال سلامت روان مانند افسردگی یا اختلال خوردن باشد.

۶- ساکت یا گوشه‌گیر شدن

کناره‌گیری از زندگی، به‌خصوص اگر این یک تغییر عمده باشد، می‌تواند نشان‌دهنده یک اختلال سلامت روان باشد. اگر دوست یا عزیزی مرتباً خود را منزوی می‌کند، ممکن است افسردگی، اختلال دوقطبی، اختلال روان‌پریشی یا اختلال سلامت روان دیگری داشته باشد. امتناع از شرکت در فعالیت‌های اجتماعی ممکن است نشانه‌ای باشد که آن‌ها به کمک نیاز دارند.

۷- سوءمصرف مواد: استفاده از

مواد برای مقابله، مانند الکل یا مواد مخدر، می‌تواند نشانه‌ای از شرایط سلامت روان باشد. استفاده از مواد نیز می‌تواند به بیماری‌های روانی کمک کند

۸- احساس بی‌ارزشی،

مشکلاتی ایجاد کند. در بیشتر موارد علائم را می‌توان با ترکیبی از داروها و گفتاردرمانی (روان‌درمانی) مدیریت کرد

نشانه‌های بیماری روانی

ده علامت رایج برای کمک به تشخیص بیماری روانی:

۱- احساس اضطراب یا نگرانی

مقدمه بیماری روانی: همه گاهی دچار استرس یا نگرانی می‌شویم اما اگر این اضطراب دائمی باشد، می‌تواند نشانه یک بیماری روانی باشد. سایر علائم اضطراب ممکن است شامل تپش قلب، تنگی نفس، سردرد، تعریق، لرزش، احساس سرگیجه، بی‌قراری، اسهال یا تشویش ذهنی باشد.

۲- احساس افسردگی یا ناراحتی

نشانه‌های افسردگی عبارت از غمگین بودن یا تحریک‌پذیر بودن در چند هفته اخیر یا بیشتر، نداشتن انگیزه و انرژی، از دست دادن علاقه به یک سرگرمی یا همیشه اشک ریختن است. احساس افسردگی با غم فرق دارد، افسردگی ماندگارتر و مختل‌کننده تر است.

۳- طغیان‌های عاطفی: هرکسی

که خلق‌وخوی متفاوتی دارد، اما تغییرات ناگهانی و چشمگیر خلق‌وخو، مانند ناراحتی شدید یا عصبانیت، می‌تواند نشانه‌ای از بیماری روانی باشد..

۴- مشکلات خواب، هشدار



سبک زندگی و سلامت روانی در محیط کار

◆ کبری فوآد کارشناس ارشد روانشناسی عمومی مرکز بهداشت زابل

منبع: سلامت روان در محیط کار (بسته آموزشی سلامت روان) مولفان: دکتر ناهید گرامیان، طاهره زیاد لو

پیش از اینکه فرسودگی شغلی بر سلامتی شما اثر بگذارد با تغییر در سبک زندگی آن را برطرف سازید. توجه به ساعات کاری به عنوان بخش مهمی از زندگی می تواند در ایجاد حس خوب و عملکرد مناسب و پیشگیری از پریشانی های فکری و روانی مفید باشد فرسودگی شغلی به دلیل فشار مداوم و مکرر و مدیریت نشده محیط کار ایجاد می شود و نشانه های آن شامل: بی علاقه شدن نسبت به شغل خود، احساس درماندگی و ناتوانی، خلق گرفته و بی تفاوتی، بی اعتمادی

تجربه کرده و یا از همکاران خود شنیده باشید جملاتی که گویای حس ناخوشایند حضور در محل کار است.

فرسودگی شغلی یک نوع خاصی از استرس شغلی است، حالت خستگی جسمی، احساسی یا ذهنی همراه با شک و تردید در مورد شایستگی و ارزش کارتان. اگر فکر می کنید ممکن است فرسودگی شغلی را تجربه کنید با نگاهی دقیق تر به این موضوع بپردازید. آنچه شما یاد می گیرید ممکن است در برطرف کردن مشکل کمک کننده باشد و

صبح ها که صدای زنگ ساعت را می شنوم احساس می کنم در اوج بیچارگی هستم به زحمت خودم را راضی می کنم که باید مثل روزهای دیگر به سرکار بروم!

اگر برنامه ریزی مالی نداشتم هیچ گاه سرکار نمی رفتم، خوش به حال آن هایی که بازنشسته شدند.

مدت هانست که نیاز به یک مرخصی طولانی مدت دارم ...

از اینکه کارها تمام نمی شوند. خسته ام ... آرزو می کنم فردا تعطیل باشد!

شاید شما هم چنین احساسی را

نسبت به مدیریت سازمان و محل کار خود، پرخاشگری، کاهش توانایی انجام دادن وظایف شغلی، محدود شدن فعالیت‌های اجتماعی، ابتلا به دردهای عضلانی، سردرد، اختلال خواب و مشکلات جسمی مکرر دیگر می‌باشد.

اگر شما چنین علائمی را تجربه می‌کنید ممکن است دچار فرسودگی شغلی باشید و برای اطمینان از این موضوع با پزشک یا کارشناس سلامت روان مشورت کنید. بعضی از این علائم همچنین می‌تواند شرایط خاصی از یک بیماری مانند کم‌کاری تیروئید و یا افسردگی را نشان دهد.

توجه به سلامت روانی در محیط کار باعث کاهش آسیب روانی رفتاری کارکنان و سالم‌سازی فضای روانی محیط کار و درنهایت رضایتمندی شغلی و کارایی بالاتر سازمان می‌شود برای این منظور لازم است عوامل آسیب‌رسان در محیط کار و شیوه مدیریت آن‌ها و مراقبت از خود در مقابل هر یک را بشناسیم. اگر نگران فرسودگی شغلی هستید با تغییر سبک زندگی و کسب

مهارت‌های کارآمد شروع کنید مدیریت عوامل استرس‌زا به درمان فرسودگی شغلی کمک می‌کنند.

گاهی احساس می‌کنیم برای انجام امور روزانه احتیاج به بیش از ۲۴ ساعت داریم و حتی در پایان روز متوجه می‌شویم حجم کاری که انجام داده‌ایم کمتر از انتظار و تصورمان بوده است که این همه به علت عدم مدیریت زمان است. استفاده بهینه از زمان باعث صرفه‌جویی و جلوگیری از اتلاف وقت، تنظیم حجم کار و مدیریت استرس است. نگرش خود را تنظیم کنید.

اگر در کار خود متمرکز شوید می‌توانید به جنبه‌های لذت‌بخش کار پی ببرید. احساس رضایت از کار به شما کمک خواهد کرد ادامه روز را با آرامش و پرداختن به جزئیات دیگر زندگی سپری کنید.

برای این کار لازم است مهارت‌هایی را به کار ببرید، در ادامه پیشنهادهایی برای این تغییر را مطالعه خواهید کرد. بسیار امیدواریم با به‌کارگیری آن‌ها و تغییر سبک زندگی به‌عنوان یک فرد شاغل احساس رضایت

و سلامت روان توأم با آرامش و پیشرفت را تجربه کنید.

- محیط کاری خود را تمیز و مرتب کنید.
- در فعالیت‌های روزانه اولویت بندی داشته باشید.
- وقت‌شناس باشید.
- خودتان را بشناسید.
- از کمال‌گرایی بپرهیزید.
- ارتباطات بین فردی با همکاران را مدیریت کنید.
- به دیگران توجه کنید.
- گوش دادن مؤثر را تمرین کنید.
- با دیگران صادق باشید.
- هیجانات خود را کنترل کنید.
- با سازمان خود هماهنگ و سازگار شوید
- فعالیت بدنی منظم و ورزش را در اولویت‌های برنامه خود قرار دهید.
- تنظیم خواب و تغذیه مناسب داشته باشید
- مهارت‌های ارتباط با خانواده را فراگیرید.



سرسختی و تاب‌آوری روانی

♦ دکتر ندا ذخیره داری مدیر گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

♦ الهام هراتی اصل کارشناس سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت زابل

منبع: (سبک زندگی سالم) کتاب چهارم - سلامت روان، دکتر محمد کیاسالار و همکاران

مقدمه:

این اصطلاح در مورد افرادی به کار برده می‌شود که در برابر فشار روانی مقاوم‌تر هستند و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند. افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند، نسبت به آنچه انجام می‌دهند تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند. تحقیقات جدیدتر نشان‌گر پیوندی نه‌تنها بین سرسختی و بیماری بلکه بین سرسختی و طول عمر است؛ بنابراین داشتن این ویژگی نه‌تنها ما را در قبال بیماری‌ها ایمن می‌کند بلکه باعث افزایش طول

عمرمان نیز می‌شود.

فواید آموزش سرسختی و تاب‌آوری روانی:

۱. آموزش این ویژگی باعث رشد و پرورش ویژگی‌های فردی، روانی و شخصیتی از قبیل تطابق و سازگاری، انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری در افراد می‌شود.

۲. شناخت و پرورش مهارت‌ها و استعداد‌های چندگانه (آموزش این مسئله که افراد بتوانند در یک‌زمان به چند نوع از ویژگی‌ها و استعداد‌های خود توجه داشته باشند) از فواید دیگر این ویژگی به شمار می‌رود.

۳. افراد با دارا بودن این توانایی قادر

می‌شوند استرس حاد و استرس مزمن را از هم تمیز داده و روش‌های مقابله با آن را بیاموزند.

۴. شناخت این مسئله که استرس یک بخش طبیعی از زندگی است و این روش بهترین رویکرد نسبت به این مسائل است، نه این‌که سعی کنیم با اجتناب یا پرخاشگری، با این نوع موقعیت‌ها مقابله کنیم.

۵. درک این مسئله که همه انسان‌ها در زندگی روزمره استرس را تجربه می‌کنند، اما واکنش هریک از ما در مقابل این موقعیت‌ها متفاوت خواهد بود. برای مثال برخی افراد واکنش‌های جسمانی و برخی واکنش‌های شناختی و روانی از خود بروز می‌دهند.

ارتباطات محکم اجتماعی دارند افراد تاب آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند، چنین ارتباطاتی به آن‌ها کمک می‌کند، درباره نگرانی‌ها و چالش‌های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت و همراهی آن‌ها بهره‌مند شوند، راه‌حل‌های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آسایش کنند.

توصیه‌هایی برای تاب‌آوری

- عزت نفس داشته باشید، پژوهش‌ها نشان می‌دهد عزت نفس نقش مهمی در کنار آمدن با استرس‌های زندگی دارد. چنانچه به توانمندی‌های خود باور داشته باشید، در مقابله با مشکلات بسیار مؤثرتر عمل می‌کنید.
- در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید، افرادی که در زندگی هدف مشخص ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته‌اند، با هر سختی و مشکلی، از هم می‌پاشند و انگیزه خود را از دست می‌دهند.
- ارتباطات خود را توسعه دهید. داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می‌رود و هنگام بروز بحران‌های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می‌شود.
- نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید. زندگی یعنی تغییر اگر نسبت

خود را می‌شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان‌های خود را به شیوه سالم مدیریت می‌کنند؛ و در نتیجه بر خود، محیط و اطرافیانشان تأثیر مثبتی می‌گذارند.

می‌پذیرند که موانع بخشی از زندگی هر انسان است: یکی دیگر از ویژگی‌های افراد تاب آور این است که می‌دانند زندگی پر از چالش است. آن‌ها می‌دانند که ما نمی‌توانیم از بسیاری مشکلات اجتناب کنیم، ولی می‌توانیم در برابر آن‌ها باز و منعطف باشیم و اشتیاق خود را برای سازگار شدن با تغییرات حفظ کنیم.

دارای منبع کنترل درونی هستند: افراد تاب آور، خود را مسئول شرایط خویش می‌دانند و برای هر مشکل، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی‌کنند. آن‌ها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسئولیت، پذیرفته‌اند

از مهارت‌های حل مسئله برخوردارند: وقتی بحران پدیدار می‌شود، افراد تاب آور قادرند با استفاده از فنون حل مسئله، به راه‌حل‌های امن و مطمئن برسند. در حالی که سایر افراد در این موقعیت‌های سخت دچار استرس زیاد می‌شوند و نمی‌توانند راه‌حل مناسب و مفیدی انتخاب کنند

۶. کسب توانایی در این حوزه که شیوه‌های تفکر منفی را به وسیله روش‌های تفکر مثبت را جایگزین کنیم.

۷. کسب مهارت به منظور مدیریت هیجان‌ها و در نتیجه کنترل علائم جسمانی از مشخصه‌های اصلی تاب‌آوری است.

۸. استفاده از تجارب مثبت و ثمربخش با دوستان و آشنایان در برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا می‌تواند از دیگر فواید سرسختی باشد.

۹. نکته آخر این که باید به این نکته توجه داشت که مدیریت تعارضات در محیط‌های اداری، آموزشی، نظامی و غیره می‌تواند بسیار بهتر و مؤثرتر از روش‌های توییح، بازداشت، راین بهتر است به این مسئله توجه داشت که آموزش سرسختی کمک بسیار زیادی به مدیریت تعارضات و تنش‌ها خواهد کرد.

سرسختی از مؤلفه‌های بسیار مهم در بهداشت روان افراد است که کمک بسیار زیادی به سلامت جسم و روان آن‌ها خواهد کرد.

افراد تاب آور چگونه رفتار می‌کنند؟

آگاهانه و هشیارانه عمل می‌کنند: افراد تاب آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارند، احساسات و هیجان‌های

برنامه ارتقای فرهنگ سلامت

♦ **عاطفه وزیری مهر** کارشناس

آموزش سلامت مرکز بهداشت زابل

منبع: برنامه ارتقای فرهنگ سلامت و سبک زندگی سالم، مصوب جلسه ۸۰۰، مورخ ۱۳/۰۴/۱۴۰۲، شورای فرهنگ عمومی کشور

اقداماتی در جهت تقویت مهارت‌ها و قابلیت‌های افراد، بلکه اقداماتی برای تغییر عوامل اجتماعی، زیست‌محیطی و اقتصادی سلامت به‌منظور بهینه‌سازی تأثیر مثبت آن‌ها بر سلامت عمومی و شخصی را در بر می‌گیرد. ارتقای سلامت فرایندی است که افراد را به‌صورت فردی و جمعی قادر می‌سازد تا کنترل خود بر تعیین‌کننده‌های سلامت را افزایش داده و بدین‌وسیله سلامت خود را بهبود بخشند.

شرط رسیدن به بالاترین سطح خوب بودن جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی این است که افراد یا گروه‌ها توانایی شناسایی و برآورده کردن آرزوها و ارضای نیازهای خود را داشته باشند و بتوانند محیط اطراف خود را تغییر دهند یا با آن کنار بیایند. در نتیجه سلامتی به‌عنوان هدف زندگی در نظر گرفته نمی‌شود، بلکه منبعی برای زندگی روزمره دیده می‌شود. سلامت مفهومی مثبت است که بر منابع اجتماعی و فردی و همچنین توانایی‌های جسمی

مقدمه

شورای فرهنگ عمومی کشور به‌منظور تحقق ابعاد فرهنگی سیاست‌های کلی سلامت، ابلاغی مقام معظم رهبری و بخش‌های مرتبط با سلامت در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش به‌منظور ارتقای عادلانه سلامت در کشور با استفاده بهینه از مشارکت آگاهانه و مسئولانه مردم و توسعه همکاری‌های بین‌بخشی، **برنامه ارتقای فرهنگ سلامت** را به شرح زیر تصویب می‌نماید تا معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به‌عنوان متولی سلامت و سکان‌دار ترویج سبک زندگی سالم ایرانی اسلامی در راستای اعتلای فرهنگ سلامت اقدام نماید.

چهارچوب مفهومی برنامه

ارتقای سلامت فرایند توانمندسازی افراد برای افزایش کنترل و بهبود سلامتی‌شان است. ارتقای سلامت یک فرایند اجتماعی و سیاسی جامع را ارائه می‌کند. ارتقای سلامت نه‌تنها

به تغییرات زندگی منعطف نباشید؛ همواره در بیم و هراس باقی می‌مانید؛ و توانایی مواجه‌شدن با آن را از دست می‌دهید.

- مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید. از قدیم گفته‌اند عقل سالم در بدن سالم است. پس برای آنکه بهتر بیندیشید مراقب جسم خودتان باشید، تغذیه سالم، ورزش و سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید.

- خوش‌بین باشید. نگاه واقع‌بینانه توأم با مثبت‌اندیشی سبب می‌شود درک مناسبی از مسئله داشته باشید و به شیوه‌ای مناسب عمل کنید.

- دل‌بستگی مثبت ایجاد کنید. مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم‌کننده سالم عضویت در گروه‌های مذهبی، حضور در باشگاه ورزشی، کلاس‌های هنری و انجمن‌های علمی و مانند آن موجب می‌شود به‌هنگام وجود مشکل آرامش خود را بازیابند.

- معنویت را در خود تقویت کنید. افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی‌ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می‌کنند، آرامش و امنیت وصفناپذیری را تجربه می‌کنند.



و مجموعه باورها و رفتارهای سالم و مؤثر در این زمینه تأکید دارد و بسترهای لازم برای تحقق شرایط مناسب جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی را فراهم می‌آورد.

ارتقای سلامت:

فرایند توانمندسازی افراد برای افزایش کنترل و بهبود سلامتی‌شان است.

سلامت معنوی:

سلامت معنوی وضعیتی از سلامت است که حالت هدفمند و معنادار حیات انسانی است که حاصل ایمان، اعتقاد و ارتباط فرد با قدرت و کمال لایتناهی الهی و زندگی ابدی پس از مرگ است. سلامت

سلامت:

سلامت عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، معنوی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌آورد.

فرهنگ:

نظام واره ای است از عقاید و باورهای اساسی، ارزش‌ها، آداب و الگوهای رفتاری ریشه‌دار و دیرپا و نمادها و مصنوعات که ادراکات، رفتار و مناسبات جامعه را جهت و شکل می‌دهد و هویت آن را می‌سازد.

فرهنگ سلامت:

فرهنگ سلامت، فرهنگی است که بر خودمراقبتی و تقدم پیشگیری بر درمان

تأکید می‌کند، بنابراین ارتقای سلامت فقط وظیفه بخش بهداشت نیست، بلکه از توجه به سبک زندگی سالم فراتر رفته و تا تحقق خوب بودن افراد جامعه امتداد می‌یابد.

با توجه به موارد پیش گفت، رویکرد اصلی این برنامه در نظر گرفتن نقش مهم مؤلفه‌های اجتماعی مؤثر بر سلامت، جلب مشارکت اجتماعی و اولویت پیشگیری بر درمان است.

تعاریف مرتبط با ارتقای

سلامت

خدمات بهداشتی-درمانی دولتی، خیریه و خصوصی و سازمان‌های فرهنگی، آموزشی و رسانه‌های کشور برای دسترسی عادلانه به سلامت

اقدامات:

- راه‌اندازی و نظارت بر کارگروه ارتقای فرهنگ سلامت ذیل دبیرخانه شورای فرهنگ عمومی در سطوح ملی، استانی، دانشگاه
- برگزاری دوره آموزشی ضمن خدمت در زمینه خودمراقبتی و سبک زندگی سالم و سواد رسانه برای کارکنان دولت
- انتشار کتاب‌های علمی و فکری مرتبط با ارتقای فرهنگ سلامت
- تولید محتوای رسانه‌های دیجیتال، چاپی، چندرسانه‌ای و...

- ترویج ورزش همگانی و نیز استفاده از فرصت‌های تبلیغاتی در میدان‌ها و باشگاه‌های ورزشی برای ترویج فرهنگ سلامت

- استفاده از ظرفیت‌های محله محور و کانون‌ها و مجامع سلامت کشور برای ترویج فرهنگ سلامت

- جلب مشارکت داوطلبان سلامت مانند سفیران سلامت خانوار، دانش‌آموز، دانشجوی و طلبه برای ترویج فرهنگ سلامت

سلامتی خود در زمینه‌های جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی انجام می‌دهد.

سواد سلامت:

میزان ظرفیت فرد برای به دست آوردن، تفسیر و فهم اطلاعات اولیه و خدمات سلامتی که برای تصمیم‌گیری متناسب لازم هست.

سبک زندگی سالم:

سبک زندگی سالم شامل رفتارها و تصمیماتی است که به حفظ و بهبود سلامت فیزیکی، روانی و اجتماعی افراد کمک می‌کند که شامل: تغذیه سالم، ورزش منظم، خواب کافی، کاهش استرس، قطع سیگار و الکل و ارتباطات اجتماعی مثبت است.

اهداف ارتقای سلامت

الف-هدف اصلی:

تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی جامعه

ب-اهداف کلی:

- جلب حمایت همه‌جانبه در راستای ارتقای فرهنگ سلامت
- ارتقای سواد سلامت آحاد مردم برای مراقبت فعال از سلامت خود، خانواده و جامعه و ارتقای سبک زندگی سالم
- ارتقای همکاری بین بخشی برای استفاده بهینه از ظرفیت مراکز ارائه

معنوی به نشاط، امید، رضایتمندی، اطمینان قلبی، آرامش و داشتن قلب سلیم در فرد و رستگاری در دنیا و آخرت منجر می‌شود و ارتباط پویای مبتنی بر مکارم اخلاق، عشق و محبت با خود، دیگران و جهان پیرامون ایجاد می‌کند.

سلامت واحد:

سلامت واحد، رویکردی است که نشان می‌دهد سلامت انسان‌ها، حیوانات و محیط‌زیست ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارد و در واقع سلامت مفهومی یکپارچه و یکتاست.

آموزش سلامت:

آموزش سلامت، متشکل از فرصت‌های سازماندهی‌شده و آگاهانه برای افزایش آگاهی‌ها و توسعه مهارت‌های زندگی است که منجر به سلامت فرد و جامعه می‌شود.

مهارت‌های زندگی:

مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های فردی، بین فردی، شناختی و فیزیکی هستند که به افراد کمک می‌کنند تا زندگی خود را کنترل و هدایت کنند و ظرفیت‌هایی برای زندگی با تغییر محیط و ایجاد تغییر محیط برای تبدیل آن به یک محیط سودمند برای سلامتی ایجاد کنند.

رفتار سالم:

هرگونه فعالیتی که فرد برای ارتقا و حفظ

پینگ‌پنگ برخلاف تصور عموم، در سطوح حرفه‌ای به هیچ عنوان ورزش آسانی نیست. شما در عین چابکی باید قدرت بالایی داشته باشید و همچنین در عین حال باید تمامی چیزهایی که بلد هستید و برایش تمرین کرده‌اید را در عرض صدم‌های ثانیه عملی کنید. باید برای هر بازی استراتژی داشته باشید، باید به احساسات خود غلبه کنید و همچنین آرامش خود را در طول مسابقات حفظ کنید. تنیس روی میز به‌درستی، شطرنج بازی‌های توبی است. در صدم ثانیه باید عضلات، اعصاب و افکارتان را در یک خط به کار ببرید تا بتوانید موفق شوید. همانند هر ورزش دیگری، نکاتی مازاد بر تلاش و استعداد وجود دارند که می‌توانند شما را در پینگ‌پنگ موفق‌تر کنند. در اینجا ما به ۵ تا از اصلی‌ترین نکات این ورزش دوست‌داشتنی می‌پردازیم.



◆ علیرضا پیری کارشناس بیماری‌های معاونت بهداشتی

منبع سایت: <https://lozi.shop/pingpong>

نمی‌گذارد. راجر فدرر درباره استراتژی آتش و یخ می‌گوید که بازیکن حرفه‌ای باید آتش پیروزی را همیشه در خود روشن نگه دارد؛ اما باید در حین باخت هم همانند کوهی از یخ خونسرد باشد و فقط و فقط از آن‌ها یاد بگیرد و از نظر احساسی خودش را نبازد.

عادت‌های پیش از مسابقه

برای بهتر بازی کردن و به نمایش گذاشتن بهترین عملکرد ممکن به شما انرژی بدهد؛ اما باید مواظب این آتش باشید تا هر بازی با شما باشد و با شکست‌هایی که در پیش دارید خاموش نشود چون که هر بازیکنی، حتی مالونگ که می‌توانیم بگوییم بهترین بازیکن تاریخ است هم همه بازی‌هایش را با پیروزی پشت سر

کوه یخ و شراره‌های آتش

شما به‌عنوان یک بازیکن پینگ‌پنگ باید همیشه عطش پیروزی داشته باشید. باید تمام بازی‌ها را با شور و شوقی وصف‌نشدنی برای بردن آغاز کنید. در واقع باید میل به موفق شدن در بازی‌ها، به شکل آتشی در قلب شما، از درون گرم‌تان کند و

آری، روتین‌های حین بازی، خیر

برای پاسخ به سؤال چگونه در پینگ‌پنگ برنده شویم می‌توانیم بگوییم ما برای هر نوع موفقیتی نیازمند یک برنامه دقیق و منسجم هستیم که به‌طور مداوم و روتین‌وار آن را انجام دهیم و قدم قدم پیشرفت کنیم. این روتین داشتن برای آمادگی برای مسابقات نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. به‌عنوان مثال خواب به‌موقع و به‌اندازه داشتن در شب قبل از مسابقه و همین‌طور تغذیه مناسب بسیار مهم هستند؛ اما این‌ها مواردی هستند که می‌توانیم بگوییم برای تمامی بازیکنان یکسان هستند؛ یعنی همه بازیکنان باید این روتین‌های پیش مسابقه را برای موفقیت

خود و داشتن انرژی مناسب برای مسابقه رعایت کنند؛ اما در عین حال یک سری از عادت‌ها هستند که از بازیکن تا بازیکن متفاوت هستند. مثلاً بعضی از بازیکنان با دیدن ویدیوهای از امتیازات جذاب انگیزه مضاعف می‌گیرند و عملکرد بهتری از خود به نمایش می‌گذارند هرچند ما این روتین را پیشنهاد نمی‌کنیم؛ چون دیدن ضربات خارق‌العاده اسطوره‌های پینگ‌پنگ، می‌تواند روند طبیعی بازی شما را به دلیل تلاش ناخودآگاه شما برای بازی کردن شبیه بازیکنان جهانی، به هم بریزد یا یکی دیگر از عادت‌ها گوش دادن به موزیک قبل یا ما بین مسابقات است که خود این عادت باز از بازیکن تا

از عادت‌های پیش از مسابقه هستند که می‌توانیم بگوییم ما برای هر نوع موفقیتی نیازمند یک برنامه دقیق و منسجم هستیم که به‌طور مداوم و روتین‌وار آن را انجام دهیم و قدم قدم پیشرفت کنیم. این روتین داشتن برای آمادگی برای مسابقات نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. به‌عنوان مثال خواب به‌موقع و به‌اندازه داشتن در شب قبل از مسابقه و همین‌طور تغذیه مناسب بسیار مهم هستند؛ اما این‌ها مواردی هستند که می‌توانیم بگوییم برای تمامی بازیکنان یکسان هستند؛ یعنی همه بازیکنان باید این روتین‌های پیش مسابقه را برای موفقیت

اتفاق باشد. در نتیجه باید به

عادت‌های غیر

تکنیکی حین بازی نه گفت!

خودتان را بشناسید، حریتان را بیشتر

بازیکن متفاوت است و هرکس سبک مختلفی را برای گوش کردن انتخاب می‌کند.

خوب، می‌تواند به راحتی پایان دهنده یک امتیاز باشد و یا جریان امتیازات را به کلی در دستان شما قرار دهد. شاید هر بار که سرویس دست شما می‌فتد فکر می‌کنید که تنها ۲ امتیاز تحت تأثیر سرویس شما هستند؛ اما این در مورد یک سرویس فوق‌العاده صدق نمی‌کند. یک سرویس خوب و ویرانگر می‌تواند سرویس‌ها و امتیازات حریف را هم تحت تأثیر شدید قرار بدهد. چون رقیب شما می‌داند که وقتی سرویس دست شماست به راحتی نمی‌تواند امتیازاتی بگیرد و این خودش یک فشار مضاعف روی بازیکن رقیب شما می‌آورد و در نتیجه این فشار، عملکرد او در حین اجرای سرویس‌های خودش هم افت می‌کند. در مواجهه با بازیکنان مبتدی و متوسط بسیار دیده‌ایم که توجهی به سرویسی که می‌زنند ندارند. صرفاً به‌عنوان یک ابزار برای شروع بازی به آن نگاه می‌کنند در حالی که سرویس می‌تواند جزو تعیین‌کننده بازی باشد و بین دو رقیب به راحتی فاصله عمیقی ایجاد کند. یک سرویس خوب روح و روان، افکار و عملکرد حریف شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد پس به خوبی سرویس‌های خود را تقویت کنید و سعی کنید در آن‌ها تنوع ایجاد کنید تا حریفان شما نتوانند به سادگی به آن‌ها عادت کنند.

بعدی استفاده کنید. البته حضور یک مربی کار بلد می‌تواند انجام این کار را بسیار راحت‌تر کند و حتی بار این آنالیز را از دوش شما بردارد.

یک تاکتیک بازنده، برنده نمی‌شود

یکی دیگر از پاسخ‌های سؤال چگونه در پینگ‌پنگ برنده شویم این است که در حین بازی و در فشار اولیه امتیازات ممکن است شما با انجام یک استراتژی به خصوص امتیازاتی را از حریف خود بگیرید؛ اما با گذشت زمان و کاهش فشار ممکن است این استراتژی دیگر در مقابل رقیب شما پاسخگو نباشد و یا حتی از همان اول هم حریفان به خوبی نسبت به این راهکار شما پاسخ بدهد و امتیازات را از آن خود کند. در این حال شما باید روند خود را تغییر دهید؛ زیرا نداشتن انعطاف در طول بازی، باعث می‌شود که شما به همان روند قبلی خود ادامه دهید و در نتیجه بازی را ببازید و از دست بدهید.

سرویس، یک آغاز تمام‌کننده

می‌توانیم بگوییم سرویس، مهم‌ترین ضربه هر امتیاز پینگ‌پنگ است. با سرویس بازی آغاز می‌شود و این سرویس و نوع آن است که روند کل امتیاز را تعیین می‌کند؛ اما یک سرویس

چگونه در پینگ‌پنگ برنده شویم؟ برای پاسخ به این سوال شما باید برای آسان کردن روند پیشرفت خودتان و همچنین بالا بردن آمار موفقیتتان در مسابقات، یک آشنایی کامل نسبت به سبک بازی خود داشته باشید. باید بدانید که نقطه قوت‌هایتان کجاست و در کدام نقاط بیشترین ضعف را از خود نشان می‌دهید. این آشنایی باعث می‌شود که هم با تمرین روی این نقاط، ضعف‌ها را برطرف کنید و قوت‌ها را قوی‌تر کنید و هم باعث جلوگیری از دادن امتیازات بی‌ارزش به حریفان می‌شود. در نتیجه سعی کنید در طول تمریناتتان به‌طور کامل با توانایی‌ها و بازی خود آشنا شوید و از این آگاهی در مسابقات خود استفاده کنید؛ اما علاوه بر خودتان، شما باید حریفان خود را نیز بشناسید و آن‌ها را آنالیز کنید. شما باید سعی کنید هر بازی حریف خود را آنالیز کنید و با ذهنی آماده نسبت به آن‌ها وارد میدان شوید. البته چنین عملی واقعاً برای تمام بازی‌ها امکان‌پذیر نیست به‌خصوص اگر فشردگی مسابقات بالا باشد؛ در چنین شرایطی شما باید در امتیازات آغازین بازی علاوه برداشتن تمرکز روی جریان بازی، شدیداً به حرکات و سبک بازی حریف خود هم دقت کنید و از اطلاعاتی که از قوت و ضعف او به دست می‌آوردید در گیم‌های



رابطه فرسودگی شغلی

و

بهره‌وری کارکنان

♦ محمد ملاشاهی کارشناس
بهداشت حرفه‌ای شهرستان هامون

♦ فاطمه کیخا کارشناس بهداشت
حرفه‌ای شهرستان هامون

منابع: کیمیا سادات میر کمالی، آرمان احمد زاده، سعید کاظم‌زاده، مریم ورمقانی. تعیین رابطه فرسودگی شغلی با بهره‌وری کارکنان. مقاله پژوهشی. (بهار ۱۳۹۸)

جسمی و روانی را برای آنها به دنبال خواهد داشت.

فرسودگی شغلی حالتی از خستگی یا ناکامی در شیوه زندگی و یا ارتباطی است که به وصول نتیجه دلخواه منجر نمی‌شود.

درمانی صورت گرفته‌شده، کارکنان این بخش‌ها با عوامل فشارزای شغلی بسیاری مانند: حجم کار بالا، فشار زمانی، حمایت ناکافی در محیط کار و مرگ بیماران مواجه‌اند که در نتیجه فرسودگی شغلی و بیماری‌های

بهره‌وری عبارت است از: توانایی انسان برای انجام کارهایش هر روز بهتر از قبل و به دست آوردن نتایج بهتر می‌باشد. کارکنان در شرایط ایمن و روانی مناسب می‌توانند بهره‌وری و عملکرد بهتری داشته باشند. در پژوهش‌های که در بخش

فرایند فرسودگی شغلی از این مراحل تشکیل شده است:

- ۱- به وجود آمدن موقعیتی متضاد بین توقع زیاد و توانایی کم در برخورد با مسائل موجود
- ۲- خستگی مفرط
- ۳- نوعی رفتار دفاعی که فرد زمان بروز اتفاق، برای از بین بردن تنیدگی، از خود بروز می‌دهد.

فرسودگی شغلی یکی از عواملی است که سازمان‌ها و کارکنان را به گونه‌ای منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد و در درازمدت به کاهش انگیزه کاری، روحیه پایین، تحریک‌پذیری، درماندگی، عزت‌نفس پایین، افت کیفیت ارائه خدمات، کناره‌گیری روانی، غیبت‌های مکرر، تمایل به جابجایی و ترک حرفه، مشکلات خانوادگی و افزایش اضطراب و افسردگی، نارضایتی شغلی و کاهش تعهد به کار و سازمان منجر می‌شود. همچنین افراد مبتلا به فرسودگی شغلی می‌توانند به همکاران خود نیز تأثیر منفی بگذارند، زیرا ممکن است تعارض ایجاد کنند یا وظایف مربوط به خود را به‌درستی انجام ندهند. در کشورهای مختلف درصد مشهودی

از کارکنان هر سازمان به فرسودگی شغلی دچار می‌شوند. فرسودگی شغلی از سه خرده مقیاس: خستگی احساسی یا هیجانی، مسخ شخصیت و کاهش احساس کفایت شخصی تشکیل شده است. مسخ شخصیت پاسخی سنگدلانه و بی‌تفاوتی به دریافت‌کنندگان خدمات است؛ و این بعد از فرسودگی برای مشاغل مرتبط با خدمات انسانی بسیار اهمیت دارد. در مجموع فرسودگی شغلی به عوامل مختلف سازمانی، بی‌فردی و درون فردی بستگی دارد و اثرات مخربی بر سلامت کارکنان، کاهش بهره‌وری و کیفیت خدمات دارد.

پیشنهاد:

در صورت امکان شرایط فیزیکی و روانی کارکنان خود را بهبود بخشند، از برنامه‌های غذایی مناسب برای کارکنان استفاده و برای بهبود وضعیت بدنی کارکنان از برنامه‌های متنوع، مانند نرمش کردن، استفاده کنند. کلاس‌های آموزشی مربوط به روش‌های ایجاد حالت آرامش مانند آموزش نظام‌مند یوگا، آموزش شیوه‌های مقابله با فشار روانی و آموزش روش‌های کارآمد انجام کارها برگزار کنند. همچنین برای رفع خستگی کارکنان پیشنهاد می‌شود

محیط‌های کاری مناسب ایجاد شود، از طریق چرخش شغلی به جابجا کردن کارکنان پرداخته شود و از روش‌های گوناگونی مانند ایجاد علاقه، دادن آگاهی در مورد نتیجه کار و دوره‌های استراحت کوتاه‌مدت حین کار بهره گرفته شود. به‌علاوه پیشنهاد می‌شود افرادی به کار گماشته شوند که نه تنها به کارشان علاقه‌مند هستند، بلکه ویژگی‌های شخصیتی لازم را برای انجام درست وظایف شغلی دارند. برای این کار لازم است از روش‌ها و آزمون‌های علمی جهت استخدامی افراد استفاده شود، شرایط و امکاناتی فراهم شود که کارکنان در معرض خطر و محرک‌های تنش‌زا قرار نگیرند، شبکه‌های ارتباطی در سازمان بهبود داده شود، این اطمینان حاصل شود که افراد می‌توانند نظر، شکایات، پیشنهادها و انتقادات خود را به راحتی و بدون ترس و نگرانی به شیوه‌ای منطقی ارائه دهند و امکاناتی فراهم شود که مهارت‌های افراد با توجه به موضوع مسئولیت کاری آن‌ها افزایش یابد، زیرا اگر فرد نتواند بر موقعیت شغلی خود تسلط داشته باشد فشار روانی زیادی به او وارد می‌شود. از آنجا که نتایج نشان می‌دهد که فرسودگی شغلی با بهره‌وری کارکنان رابطه معناداری دارد.



مقدمه:

آفریده‌های الهی مانند این دنیا و همه انسان‌ها، به جهت معلول و مخلوق بودن، همواره با محدودیت‌هایی مواجه هستند و هر جا که محدودیتی باشد، مسئله و تضادی به دنبال خواهد داشت. بنابراین زندگی انسان در این دنیا همراه با مشکل است، اما این بدان معنا نیست که زندگی کردن مشکل است، بلکه بدین معناست که در زندگی مشکل وجود دارد و انسان‌های موفق با زندگی خود مشکل ندارند این رضایت را به‌واسطه مهارت‌هایی کسب کرده و سعی در تقویت آن دارند. در مواجهه سالم و سازنده با چالش‌های زندگی نیاز است تا حداقل دو رویکرد را به کار ببندیم، ابتدا تاب‌آوری برای داشتن یک رفتار سازگاران و دوم راهبردهای حل مسئله.

تعریف حل مسئله:

حل مسئله یکی از ابعاد ضروری زندگی فردی است و می‌توان آن را وظیفه اصلی وجود انسان دانست حل مسئله فرایندی هوشیارانه، منطقی، تلاش بر فعالیت‌های هدفمند است که به‌منظور بهتر شدن وضعیت در موقعیت‌های پیچیده، تغییر یا کاهش هیجانات منفی استفاده می‌شود. در زمینه مداخلات حل مسئله در خانواده، یافته‌ها نشان می‌دهند که افزایش مهارت حل مسئله در والدین و به کار بردن آن در ارتباط با فرزندان خود باعث تقویت پیوندهای عاطفی گردیده و این کودکان در محیط‌های بیرونی کمتر دچار مشکلات ارتباطی خواهند شد.

تعریف تاب‌آوری

در روانشناسی، تاب‌آوری فرایندی پویا با سازگاری مثبت و موفقیت‌آمیز در شرایط چالش‌انگیز و تهدیدکننده است.

♦ **دکتر ندا ذخیره داری** مدیر گروه واحد سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زابل

♦ **سیده شیما خاتمی** کارشناس مسئول واحد سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد شبکه بهداشت و درمان شهرستان هیرمند

منبع: رسول زاده طباطبایی، کاظم، (۱۳۸۵). بررسی ویژگی‌های شخصیتی و مقایسه تاثیر دار و درمانگری با روش آموزش تنش زدایی تدریجی، رساله دکترا چاپ شده در دانشگاه تربیت مدرس.

تاب‌آوری به‌عنوان عامل محافظتی و مقاومت، همچنین حفظ نشاط و سلامت روانی در برابر عوامل خطر ساز است که باعث استرس بالینی می‌شوند: از جمله ضربه روانی شدید، ورشکستگی اقتصادی، تحولات سیاسی، تغییرات فرهنگی و غیره.

از جمله ویژگی‌های افراد تاب آور می‌توان به توانایی برگشتن و بهبود پیدا کردن، مهارت‌های فکری انعطاف‌پذیر، جستجو کردن مشکلات به‌عنوان فرصتی

موقعیت مسئله‌ها اشاره دارد. این گونه افراد مسائل را خارج از کنترل خود فرض می‌کنند و تصور می‌کنند که عوامل محیطی یا ضعف‌های درونی باعث بروز مشکل شده‌اند و نمی‌توان آن‌ها را حل و فصل کرد لذا این دسته از افراد هیچ فعلی را انجام نمی‌دهند و در نهایت، سبک اجتنابی آن‌ها گویای تمایل به نادیده گرفتن و به زمان دیگری موکول کردن مشکلات، به جای مقابله با آن‌هاست. همچنین سبک مشارکتی حل مسئله که در آن سهمی از حل مشکل به خدا واگذار شده است، در مطالعات از موفق‌ترین سبک‌ها هست. این سبک موجب افزایش اعتماد به نفس و رضایت از زندگی و نیز کاهش اضطراب و افسردگی شده است.

نتیجه‌گیری:

افراد در مواجهه با مشکلات محیط و وظایف خود، بعد از تجربه مرحله اعلام خطر، وارد مرحله مقاومت می‌شوند. در این مرحله تا زمانی که عامل استرس‌زا ادامه داشته باشد، مکانیسم‌های بدن با صرف انرژی بسیج می‌شوند تا با عامل استرس‌زا مقابله نمایند. هر چقدر فرد بتواند سریع‌تر از عهده مسئله بر بیاید، میزان انرژی صرف شده کمتر بوده و احتمال رسیدن به مرحله فرسودگی و خستگی کمتر می‌شود و در نتیجه اشتیاق و تاب‌آوری‌اش در زندگی افزایش می‌یابد.

از جمله ویژگی‌های افراد تاب آور می‌توان به توانایی برگشتن و بهبود پیدا کردن، مهارت‌های فکری انعطاف‌پذیر، جستجو کردن مشکلات به‌عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد، توانایی حل کردن مشکلات و مهارت‌های حل تعارض اشاره کرد. افراد تاب آور دارای جهت‌گیری مشخص در زندگی‌اند، در ارتباط با دیگران نقش حمایت‌گرانه دارند و دارای قدرت درونی هستند.

سبک‌های حل مسئله:

سه سبک حل مسئله سازنده (منطقی) شامل خلاقانه، اعتماد و گرایش و سه سبک حل مسئله غیر سازنده (هیجانی) شامل درماندگی، مهار گری و اجتناب وجود دارد.

سبک حل مسئله خلاقانه، نشان‌دهنده برنامه‌ریزی و در نظر گرفتن راه‌حل‌های متنوع برحسب موقعیت مسئله‌هاست. سبک اعتماد، بیانگر اعتقاد به توانایی خود برای حل مشکلات است. سبک گرایش، نگرش مثبت نسبت به مشکلات و تمایل به مقابله رودررو با آن‌ها را نشان می‌دهد.

سبک درماندگی، بیانگر بی‌تابی فرد در موقعیت‌های مسئله‌هاست. انفعال و کنش‌پذیری از ویژگی‌های افرادی است از این سبک حل مسئله استفاده می‌کنند. سبک مهارگری، به تأثیر کنترل‌کننده‌های بیرونی و درونی در

برای یادگیری و رشد، توانایی حل کردن مشکلات و مهارت‌های حل تعارض اشاره کرد. افراد تاب‌آور دارای جهت‌گیری مشخص در زندگی‌اند، در ارتباط با دیگران نقش حمایت‌گرانه دارند و دارای قدرت درونی هستند.

رابطه بین حل مسئله و تاب‌آوری:

نتایج تحقیقات مختلف نشان می‌دهند که بین مهارت‌های حل مسئله و تاب‌آوری رابطه مثبت وجود دارد. توانایی حل مسئله باعث بهبود ظرفیت تفکر، گردآوری، سازمان‌دهی و کنترل اطلاعات و نام‌گذاری مفاهیم می‌شود. از سوی دیگر فقدان مهارت حل مسئله منجر به بروز اختلال در هیجانات و مدیریت آن‌ها، کاهش عملکرد فردی، اجتماعی و رضایت از زندگی می‌گردد. در این آموزش چگونگی مقابله با تنش‌ها و فشارهای روانی حاصل از حوادث نامطلوب زندگی، ارزیابی مثبت از وقایع و حوادث پیرامون را می‌آموزند که از این طریق تغییرات مثبتی در مدیریت هیجان و راهبردهای انطباقی سازگارانه آنان ایجاد می‌گردد. از سوی دیگر آموزش مهارت‌های حل مسئله می‌تواند بر ارتقای کارکردهای اجرایی این افراد تأثیرگذار بوده باشد و این ارتقا به نوبه خود بر تاب‌آوری و مدیریت هیجانات مؤثر بوده باشد.

ویژگی‌های افراد تاب آور:

پنجمین جشنواره ملی شعر سلامت

رتبه اول مهدی خانمحمدی از قم

زنی که بود فقط با حماسه دوشادوش
به جای طفل، سگی را گرفته در آغوش
به کیش بوالهوسان، مام سرزمینم مات
که خورده کودک ما را، حقوق حیوانات
گرفت شبهه و شک کودکان قافله را برید
فلسفه دست زنان قابله را
عقیم مانده در این عصر شوم طایفهام
که خرج مکتب بی‌غیرتی ست عاطفهام
به طبل جنگ مزن ای زمانه ما پیریم
به وقت واقعه، جمعیت زمین گیریم

ببین که یخ زده آینده در ملاحظهام
گذشته ابر شده در اتاق حافظهام
در این عبور، من از خویشتن جدا ماندم
شبیبه آتشی از کاروان بجا ماندم
نمانده هیچ نشانی از آن نیاکانم
کدام طایفه؟ من نسل رو به پایانم
شب هجوم افق های شرقی ام مردند
به نام روشنی اندیشه مرا بردند
بگو کدام تمدن که دیو و دد شده‌ایم
بدون هیچ ترحم چقدر بد شده‌ایم
به قبل و بعد نداریم بعد از این پیوند
که‌ایم؟ پیر پسر، مادران بی‌فرزند
که‌ایم؟ آنکه در این راه جاده را گم کرد
ستون جامعهام خانواده را گم کرد

۲

پنجمین جشنواره ملی شعر سلامت

رتبه دوم زهرا علیدوستی از شهر کرد

هم مادر مرا و خودش را و هم مرا
کشت و شکست و خاطرمان را ملول کرد
یک پیرمرد کور، من هفده ساله را
با مبلغی خرید و بابا قبول کرد!
بی دلخوشی به خانه‌ی بختم روان شدم
بابا مرا فروخت، چکش را وصول کرد
یک عمر توی گوش من از صبر آیه خواند
اما فلک، چرا، پدرم را عجول کرد؟
کم کم شبیه سایه شد و رفت و دود شد
خورشید زندگی من، آخر، افول کرد

یادش به خیر، کوچه آن شب که عید بود
بابا مرا کشید به آغوش و کول کرد
با دست او صبور شدم، مثل مادرم!
اما فلک، چرا، پدرم را عجول کرد؟
کم کم شبیه سایه شد و دست روزگار او را
شبیه دیو دو سر، مثل غول کرد
آتش نشست بر سر آن کوه و بعد از آن
شیطان به جسم لاغر بابا، حلول کرد
در هرم اشک و آه من آهسته ذوب شد
با شعله‌ای فعولن فعولن فعولن کرد
انگشتر و عروسک و پیراهن مرا
یک شب گرفت و برد به بازار و پول کرد
کند از کتاب فارسی‌ام، عکس ماه را
با پنجه‌ی مهارتش آن را دولول کرد



پنجمین جشنواره ملی شعر سلامت

رتبه سوم زهرا بیدکی فیلیان از تهران

"من یک پرستارم"

چون ماه بر بام بلند شهر
تا صبح روشن، با تو بیدارم
آسوده باش ای باغ، ای گلزار
من باغبان دردِ بیمارم
نبض تو را در دست می گیرم
قلب تو را در سینه ام دارم
وقتی نفس های تو می گیرد
چون ابر از چشمِ تو می بارم
درد تو را، بر چشم های خویش
دست تو را، در دست خود دارم
تا آخرین روزی که در باغی
باید غم را با تو بشمارم
ای آسمان خسته ای ابری
چون ماه، بر شام تو بیدارم
بر بام دنیا جار خواهیم زد
من یک پرستارم، پرستارم

۴

پنجمین جشنواره ملی شعر سلامت

رتبه چهارم محسن کاویانی از قم

ترکش نکرده‌ام و مرا ترک می‌کنند
با اعتیاد ماندم و رفت اعتبارهام

این جامعه مرا عملی خواند، روزگار
زیرا عمل نکرده‌ام، به قول و قرارهام

آری، هنوز آینه‌ام، دست خیر کو؟
عاری گند، وجود مرا، از غبارهام

کج بود خشت اولم و هی دلم شکست
دیگر چه چیز مانده برای قمارهام

دیگر چه چیز مانده برای قمارهام
یک یک خزان شدند، تمام بهارهام

ای "پونه"؛ دخترم برو از پیش من که من
هستم اسیرِ نشنگی زهر مارهام

سنجاق دود من شده سنجاقِ روسریت
آورده‌ام چه من به سرِ یادگارهام!!!

پُک می‌زنم به زندگی‌ام، گریه می‌کنم
رفته به چشمِ کودکِ من، دودِ کارهام

طفلک خمیده شد، شدم از بس خم و خماری
افتاده روی شانه‌ی او کوله بارهام

سنجاق و سیم و سرفه و سیگار و سیخ و سنگ
سوزانده هفت سینِ مرا سوزِ زارهام!

یک باغ خشکم و پُرم از قار قارِ مرگ
خالی شده‌ست دورِ من از، یارِ غارهام

جدول جایزه دار

	بیماری که توسط شنه آندس منتقل می شود ناشی از گوش پشه	نام دیگر صحرا	بیماری هاری از طریق آن منتقل می شود به معنی تاب و توان	پراکندگی عامل بکی از بیماریهای خونریزی دهنده	ایمن سازی کودکان از طریق آن انجام می شود
	کشوری در شرق آفریقا وسیله ای برای پزشک مگملی برای رشد گیاهان		هنوز به انگلیسی گرمی		اذیت
	راهرو تو در تو روش انتقال بیماری از پشه به انسان	تاثیر گذار درون	گرشاسب بی ته وسیله ای برای نگه داشتن در جراحی		نشانه مفعول دفع کننده
	بیمار شک کننده وسیله آتش زنده	فهم حاصل ترکیب آب و صابون	عضوی از بدن که مایع صفرا را تولید می کند	سرزمین	برداشت
			فرمول به هم ریخته		
				طاعون بی سر	

جدول جایزه دار ۷۰ به نفر از برندگان جوایز نفیسی اهداء خواهد شد. طراح: مطهره خانی

حل جدول شماره ۷۰

۱	بومی	آ	تنگی نفس ناپینا	س	کشور دوست منفرد	ب	حرف همراهی هاری کم کاری تریوند	س	مراقب سلامت در خانواده از سوم فارسی
ن	ی	س	ی	و	ت	ا	ل	ف	ا
د	حصان	م	و	ر	ی	عنصر خاک کوره گری	و	ی	شما شادی
م	ا	مادر عرب ملا مشهدی	ر	ی	مسواقی از حروف الفبا	ر	و	ر	س
ی	س	م	م	ه	ک	س	ک	س	از عوارض گوارشی از مزه ها
ک	ب	ش	م	متداخل دعای زیر لب	ا	لوله تنفسی	س	ل	م
ی	ی	م	د	و	ف	ن	ی	ا	باندی همراه یا شایعات استعدا
ن	نون	ل	ا	ر	ا	ن	ا	م	ت
ت	ش	ا	د	د	ا	ی	ت	ت	چهارمین حرف فارسی

نحوه ارسال حل جدول:
 • از صفحه جدول پرینت گرفته و پس از حل آن، کادر پایین را تکمیل و به آدرس معاونت بهداشتی زابل، واحد آموزش و ارتقاء سلامت ارسال نمایند.
 • یا به آدرس sheresalamat@gmail.com ارسال گردد.

نام و نام خانوادگی:

شغل:

محل کار:

شماره همراه:



تب دانگ نام یک بیماری ویروسی است که به دو شکل معمولی (خفیف) و خونریزی‌دهنده (دانگی شدید) بروز می‌کند و به آن تب استخوان‌شکن هم می‌گویند. این بیماری توسط پشه‌ای به نام آئدس اجیپتی به انسان منتقل می‌شود. اگرچه این پشه در مناطق استوایی، جنوب شرق آسیا، آمریکای جنوبی و آفریقا دیده می‌شود، ولی می‌تواند توسط مسافران یا حمل و نقل کالا به سایر کشورها هم گسترش یابد. مرحله حاد بیماری همراه با تب و درد عضلانی حدود یک تا دو هفته طول می‌کشد و برای درمان این بیماری مراجعه به مراکز درمانی مجهز الزامی است. باید بیمار به دقت تحت نظر قرار گیرد و در صورت لزوم اکسیژن یا مایعات وریدی برایش تجویز و از مصرف خودسرانه مسکن‌ها خودداری شود، زیرا ممکن است باعث تشدید مشکلات خونریزی شود. تنها راه مؤثر مبارزه با این بیماری مقابله با پشه ناقل آن است؛ به‌همین دلیل به‌سازی محیط زیست از طریق جمع‌آوری زباله‌ها و مکان‌هایی که ممکن است آب باران و آب‌های سطحی در آن‌ها ذخیره شود از اقدامات ضروری است.

