



۱۸

اسفند

۱۳۹۴

سه شنبه

خانه تگانی به شرط حفظ سلامتی

قسمت دوم و پایانی

خوبیار جعفری - معاون بهداشتی و سرپرست مرکز بهداشت شهید پیرویان

توصیه هایی جهت پیشگیری از آسیب مفاسل و استخوان

✔ توجه داشته باشید که بیشتر زانان، به علت اضافه وزن یا بی تحرکی و ورزش نکردن از تراکم استخوانی کمی برخوردارند و به محض سقوط بر روی زمین، دچار شکستگی استخوان می شوند.

✔ سقوط از صندلی ولیز خوردن روی سطوح خیس یکی از شایع ترین مشکلاتی است که افراد به هنگام نظافت با آن مواجه هستند و در بسیاری از موارد منجر به شکستگی ناحیه لگن، استخوان مچ دست و ساعد می شود.همچنین شایع ترین دردها در خانه تگانی ها، درد در ناحیه مچ دست، ساق پاو پاشنه پا است.

✔ ایستادن طولانی در ایام خانه تگانی باعث وارد آمدن فشار زیاد به ستون فقرات و کمر می شود.به همین دلیل، باید به طور متناوب تغییر حالت داده و برخی فعالیتها را نشسته انجام داد.لازم به ذکر است که قرار گرفتن طولانی مدت در حالت چهارزانو یا دوزانو نیزباعث فشار آمدن به زانوها و لگن می شود.

✔ استفاده زیاد از دست برای جابجایی اجسام و تمیز کردن قسمت های بالای دیوار و شیشه ها، باعث فشار آمدن به تاندون شانه و آسیب دیدگی شانه ها می شود.

✔ جابجایی اجسام سنگین باعث می شود بدن از حالت طبیعی خارج شود و همین عدم تعادل، مشکلات جدی برای سلامتی پدید می آورد.

✔ با بلند کردن نادرست یک جسم از زمین، ۱۰ برابر وزن آن جسم به ستوان فقرات، به ویژه در ناحیه کمر، فشار وارد می شود. ✔ برای بلند کردن اجسام، ابتدا نشسته و سپس جسم را تا حد ممکن به بدن خود نزدیک کرده و سپس به آرامی بالا بیاورید. در این صورت فشار کمتری به ستون فقرات به خصوص ناحیه کمر وارد خواهد شد.

✔ از جابجا کردن لوازم و

اثاثیه سنگین منزل به طور فردی اجتناب کنید و در این مورد از کارگران حرفه ای و یا از همکاری دیگران بهره بگیرید.

✔ تذذیه ناسانپ، آسیب پذیری عضلات

را افزایش می دهد. همچنین از آنجا که خستگی، عضلات را آسیب پذیرتر می کند، به همین منظور استراحت روزانه و شانه، هنگام فعالیت های خانه تگانی، لازم است.

توصیه هایی جهت استفاده از مواد شوینده

✔ برای آنکه شست وشوی خوب و کاملی داشته باشید، لازم است ابتدا ماده شوینده مناسب و استاندارد انتخاب کرده و سپس درست از آن استفاده کنید.

✔ متاسفانه، برخی از افراد برای از بین بردن لکه کاشی ها، وایتکس را با جوهر نمک ترکیب می کنند. اینکار باعث شده که گاز سمی وخطرناکی تولید شده و استنشاق آن، آسیب جدی به ریه ها وارد کند. توجه داشته باشید که مخلوط کردن وایتکس و جوهر نمک، خطرناک ترین ترکیب شوینده است و حتی می تواند باعث مرگ شود.

✔ هنگامی که برای شست و شوی سروسیس های بهداشتی از مواد شوینده استفاده می کنید، حتما پنجره ای را در آن مکان باز کرده و در صورت وجود هواکش، آن را روشن و از ماسک نیز استفاده کنید.

✔ برای شست و شو از آب داغ استفاده نکنید، زیرا بخارات ناشی از مخلوط آب داغ و مواد شوینده، سبب مسمومیت تنفسی می شود. استفاده از آب با دمای معمولی مناسب می باشد.

✔ مبتلایان به بیماری آسم و آلرژی و نیز کسانی که ریه های حساسی دارند، به هیچ عنوان نباید از موادی مانند وایتکس و جوهرنمک جهت شستشو استفاده کنند.

✔ مشکلات پوستی از دیگر عوارض مصرف نادرست مواد شوینده می باشد. ترکیبات شوینده خاصیت سوزاندگی دارند که در نتیجه تماس طولانی با سطح پوست اثر تحریکی روی آن ایجاد کرده و به دنبال آن خارش، سوزش، زخم، ترشحات آبکی و چرکی ایجاد می شود و سبب نا زیبا شدن پوست، به ویژه در ایام نوروز، می شود.

✔ مواد شوینده،



با قانون زندگی کنیم

هر کس تکدی یا کلاشی را پیشه خود قرار داده باشد و از این راه امرار معاش نماید یا ولگردی نماید به حبس از یک تا سه ماه محکوم خواهد شد و چنانچه با وجود توان مالی مرتکب عمل فوق شود علاوه بر مجازات مذکور کلیه اموالی که از طریق تکدی و کلاشی به دست آورده است مصادره خواهد شد.

ماده ۷۱۲ قانون مجازات اسلامی

ضدعفونی و سفید کننده را در کمد دارای قفل که قابل دسترس کودکان نباشند، نگهداری کنید.
قرار دادن موادی از این قبیل در کابینت های زمینی آشپزخانه، ممکن است خطرات بسیاری را برای کودکان ایجاد کند.

✔ محصولات شیمیایی و شوینده را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید.
هیچگاه این مواد را در ظروف خوراکی مانند بطری نوشابه نگهداری نکنید.
زیرا این عمل سبب افزایش احتمال خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان می شود.

✔ والدین در صورت مسمومیت خوراکی فرزندان،نبایستی آنها را وادار به استفراغ کنند، زیرا این کار موجب آسیب دیدگی و سوختگی بیشتر دستگاه گوارش می شود.
بنابر این بهتر است تا رساندن مصدوم به بیمارستان یا مراکز درمانی، عمل رقیق سازی با آب یا شیر صورت گیرد و به دفعات و به مقدار ۳۰ تا ۵۰ سی سی به کودک، شیر یا آب خورانده شود.
توجه داشته باشید که در صورت مصرف مواد نفتی، اقدام خاصی انجام نداده و سریعاً او را به اولین مرکز پزشکی برسانید.

✔ مواد شوینده و رنگ بر از جمله خطرناک ترین مواد برای چشم به شمار می آیند.
وبه سرعت به بافتهای عمقی چشم نفوذ می کند.
در صورتی که حتی قطره ای از آن با چشم شما تماس پیدا کرد، از مالیدن چشم ها اجتناب کنید و تا آنجا که می توانید با انگشتان دست پلک ها را باز کنید، سر را زیر شیر آب گرفته و چشم را از طرف بینی به سمت خارج بشوید تا مواد شسته شده وارد چشم دیگر نشود.
در حین شست وشو، کره چشم را بچرخانید تا مواد شیمیایی از زیر پلک ها خارج شود.بدون ترشحات چشمک از قطره های شوینده چشم استفاده نکنید.
پس از شست وشو سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

✔ هنگام کار با مواد شیمیایی باید از تجهیزات و لوازم حفاظتی مثل ماسک و دستکش استفاده کنید.

✔ ترجیحاً از مواد آنتی باکتریال استفاده نکنید، زیرا استفاده از این مواد به مرور سبب مقاوم و قوی تر شدن باکتری ها می شود.
تمامی باکتری هایی که ما با آنها زندگی می کنیم برای سلامتی ما مضر نیستند.
استفاده از یک ماده شوینده معمولی مناسب تر است.

✔ هنگام استفاده از مواد شوینده، از اسفنج به جای پارچه استفاده کنید، زیرا پارچه میزان کیفنی و آلودگی را بیشتر در خود نگه می دارد.

✔ به منظور حفظ سلامت عمومی و پاکیزگی شهر، از ریختن زباله و وسایل اضافی در کوچه و معابر خودداری کنید.

✔ در صورت بروز هر گونه آسیب با شماره ۱۱۵ (اورژانس) تماس بگیرید.

۴

شماره

۱۶۳۶

سال بیست و یکم

اختلال O.D.D

اعظم ایزدی - کارشناس روانشناسی بالینی

اختلال O.D.D چیست و در چه مواقعی باید به این اختلال شک کنیم؟

O.D.D به معنای اختلال دفاعی مقابله ای است و والدین کودک یا نوجوانی که اغلب خشمگین و تحریک پذیر است، برای هر چیزی جر و بحث راه می اندازد، رفتار کینه توزانه و انتقام جویانه دارد، بیش از حد زودرنج و حساس است، فعالانه و عمداً از انجام درخواست های والدین سر باز می زند، باعث ناراحتی آنها می شود، در اشتباه ها و مشکلات خود دیگران را مقصر می داند و آنها را سرزنش می کند، باید به این اختلال شک کنند زیرا این رفتارهای مقابله جویانه معمولاً در برابر افراد بزرگسالی رخ می دهد که کودک یا نوجوان با آنها آشناست؛ مانند والدین و در مواردی نیز معلمان و اولیای مدرسه.

گاهی هم این رفتارها فقط با والدین دیده می شود و در سایر موقعیت ها رفتار کودک یا نوجوان کاملاً موجه است، بنابراین ممکن است این کودکان در هنگام معاینه بالینی، نشانه های اندکی بروز دهند یا اصلاً علامتی نشان ندهند پس دقت والدین و آگاهی آنها در تشخیص، اهمیت بالایی دارد.

چرا برخی از کودکان دچار این اختلال می شوند؟

واقعیت این است که شواهد کمی مبنی بر اثری بودن اختلال ODD وجود دارد و نتایج اغلب مطالعات نقش محیط را در ایجاد این اختلال نشان می دهند؛ مثلاً تعارض های زناشویی والدین؛ یعنی دستورهای متناقض والدینی که در شیوه تربیت فرزند و قانونگذاری ها به تفاهم نرسیده اند، والدینی که فرزندان خود را قبول ندارند، آنها را تایید نمی کنند، به آنها محبت نمی کنند، در کشتان نمی کنند و مسائل را برایشان توضیح نمی دهند و بدون هیچ توضیحی آنها را تنبیه می کنند، در بروز مشکل ODD نقش اساسی دارد.

با بچه های ODD چه کار کنیم؟

در طول سالیانتمادی، روش های درمانی متنوعی برای مواجهه با مشکلات رفتاری شناختی و هیجانی کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله ای به کار گرفته شده است. که بخشی از آنها بر مداخلات فردی و بخشی دیگر بر مداخلات خانوادگی متمرکز شده اند، به نحوی که برنامه های آموزشی والدین برای کمک به مدیریت رفتار فرزندانشان،

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی کازرون در گفت و گوی اختصاصی با طلوع مطرح کرد:

بهره گیری از خیرین و برون سپاری؛ دو رویکرد پیش رو برای اتمام بیمارستان امام علی (ع)

گفت و گو از: رحیم زارع

گذراندن دروس تخصصی عملی ودوره کار ورزی بایستی به شهرهای مرکز استان مراجعه کنند که این خود مستلزم انعقاد تفاهتنامه وطی مراحل پیچیده ای است.

در ماه گذشته در حوزه معاونت بهداشت ودرمان دانشگاه علوم پزشکی ودفتر توسعه رشته های پزشکی، بحثی مبنی برعدم کسب شاخصه های لازم برای جذب دانشجوی پزشکی در واحد کازرون مطرح شده است که این به عدم وجود مجموعه آموزشی اختصاصی دردانشگاه آزاد کازرون،برمی گردد.

این موضوع نه تنها زنگ خطری است برای دانشگاه؛ بلکه کل شهرستان کازرون را نیز تهدید می کند؛ چرا که همه ما از تاثیرگذاری حضور رشته های علوم پزشکی در شهرستان وقدمت ۳۰ ساله آموزشی رشته های علوم پزشکی در جایگاه کازرون مطلع هستیم ونباید به راحتی از آن چشم پوشی شود.براساس نظرات کارشناسان وزارت بهداشت ودرمان، مجموعه بیمارستان امام علی(ع) از شرایط مطلوب استاندارد برخوردار است وتنها باهمت مشارکت همگانی در بهره برداری وتکمیل آن می توان این جایگاه را ارتقا بخشید وشهرستان را به عنوان مرکزی برای آموزش ومراجعات درمانی شهرستان های همجوار، قرار داد. علاوه برآن هدف اصلی از احداث این مجموعه، ارتقای حوزه سلامت ودرمان شهرستان،کمک به رفع کمبود تخت درمانی ومراکز بهداشت وسلامت شهر کازرون بوده است.

-حوزه خدماتی ورفاهی دانشگاه ازمطالبات جدی دانشجویان است، در این زمینه چه برنامه ای مورد نظرتان هست.

ارتقای کیفیت خدمات ارایه شده را مطالبه به حق همه دانشجویان می دانم. البته کمبودهای مالی باعث می شود که هزینه ها اولویت بندی شود،ارتقای کیفیت آموزش، دراولویت اول قرار دارد؛ هم اکنون این موده را به دانشجویان می دهیم که مرکز آزمایشگاهی وپژوهشی دانشگاه با تغییر کاربری سلف سرویس به صورت متمرکزبا اعتباری بالغ بر ۱ میلیارد ریال راه اندازی خواهد شد و در این مرکز تمامی نیازمندهای دانشجویان تحصیلات تکمیلی با استقرار وسایل آزمایشگاهی با درجه کیفیت بسیار بالا ومنحصربه فرد، برطرف می گردد.با راه اندازی این مرکزآزمایشگاهی، دانشگاه کازرون به عنوان مرکز آزمایشگاهی در غرب فارس شناخته می شود.

یکی دیگر از مسایل مهم در دست اقدام، بهبود وضعیت خوابگاهی دانشجویان است که در این زمینه ان شاء الله با استفاده از فرصت تعطیلات نوروزی وخالی بودن مراکز خوابگاهی، اقداماتی در جهت بهبود کیفیت تاسیساتی خوابگاه انجام می گیرد وامیدواریم رضایت نسبی دانشجویان خوابگاهی را در سال آینده شاهد باشیم.البته مجموعه خوابگاهی جدید الاحداث دانشگاه کازرون از وضعیت مطلوبی برخوردار است که امیدواریم در مورد دیگر مراکز خوابگاهی نیز بتوانیم رضایت دانشجویان را کسب کنیم.

در پایان ضمن تشکر از شما که این فرصت را در اختیار بنده ومجموعه دانشگاه آزاد اسلامی کازرون قرار دادید تا مسایل را به طور شفاف با صاحبان اصلی این مجموعه که مردم شریف کازرون هستند مطرح کنیم،مجدداً از همگان خواهانم که با همکاری وهمکاری در مسیر رشد وتوسعه دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون، ما یاریاری رسانند.

-رسیدیم به دغدغه اصلی مردم که راه اندازی وتکمیل بیمارستان آموزشی امام علی (ع) است، به طور مفصل در مورد وضعیت فعلی این بیمارستان، توضیح دهید.

در ابتدا بایستی از آیت الله ایمانی،حجت الاسلام خرسند،نماینده شهرستان در مجلس شورای اسلامی، فرماندارن و روسای وقت دانشگاه آزاد کازرون وهمه افرادی که در پیشرفت این مجموعه درمانی موثر بوده اند، تشکر کنم.

در حال حاضر بیمارستان امام علی (ع) از ۹۵ درصد پیشرفت فیزیکی برخوردار است. در ۴ ماه گذشته با تصدی ریاست بنده، عملیات ساخت وتکمیل این مجموعه متوقف نشده واستقرار پست برق مجموعه وتکمیل ساختمان ccu، در حال اقدام است. امیدواریم با توجه به تأمین اعتبار لازم و قول پیمانکار در اوایل تابستان ۹۵، مراحل تکمیل فیزیکی وساختمانی بیمارستان به اتمام برسد؛ البته باید به طور روشن بیان کنم در مورد استقرار سیستم های سرمایشی و گرمایشی،دفع فاضلاب و سردخانه، اعتباری بالغ بر ۵ میلیارد تومان لازم است که هنوز موافقتی انجام نگرفته است.

اعتبار لازم برای تکمیل وتجهیز این بیمارستان، ۳۰ میلیارد تومان اعلام شده است که در سنوات گذشته با پیگیری انجام شده، قرار بر تکمیل بیمارستان توسط تأمین اجتماعی بوده است. متاسفانه در اینجا باید به عرض خوانندگان وهمه مردم فهیم شهرستان کازرون برسانم، به دلیل مشکلات بودجه ای علیرغم انعقاد تفاهتنامه اولیه میان دانشگاه آزاد اسلامی وتأمین اجتماعی،تفاهتنامه لغو شده وتا کنون هیچ اعتباری از سوی تأمین اجتماعی به بیمارستان تعلق نگرفته است.

با توجه به اهمیت تکمیل وبهره برداری این مجموعه درمانی، بررسی های فراوانی را به مشاوره از بزرگان ومتخصصان انجام داده ایم ونتیجه گرفته شده این است که با دو رویکرد جدید، تجهیز بیمارستان را دنبال کنیم.

رویکرد اول بهره گیری از توانمندی خیرین حوزه سلامت است که در این راستا با تشکیل جلسات متعدد با معتمدین،هیات موسس دانشگاه کارگروهی به منظور شناسایی افراد توانمند در سطح شهرستان،استان وکشور تشکیل شد وبا دعوت از خیرین وعلاقه مندان به راه اندازی این مجموعه درمانی، اقدامات موثری را در دستور کار خود قرار داده است.

رویکرد دوم برون سپاری است، به این معنا که افراد متقاضی به سرمایه گذاری می توانند با مشارکت در تکمیل وبهره برداری این مجموعه به عنوان مثال با عقد تفاهتنامه ای طولانی مدت (۱۰ ساله)، در سود مشارکت این بیمارستان سهیم گردند.

من دراینجا بخود لازم می دانم از همه مردم شریف شهرستان کازرون، تقاضای همکاری کنم که با مشارکت وهمیاری مجموعه دانشگاه آزاد، گامی در توسعه ورفع مشکل اصلی این شهر در حوزه بهداشت ودرمان بردارند.

-آقای دکترراه اندازی این مجموعه درمانی توسط دانشگاه آزاد چه اندازه ضروری لازم است؟

راه اندازی این مجموعه درمانی توسط دانشگاه آزاد، برداشته می شود که این به وجود رشته های پزشکی در این واحد دانشگاهی، برمی گردد .بنبییند پیشینه رشته پزشکی دانشگاه آزاد کازرون به ۳۰ سال می رسد؛ همواره دغدغه کادراآموزشی دانشگاه و دانشجویان، نحوه گذراندن دروس عملی وکیفیت آموزش بوده است.دانشجویان از سالهای قبل تا کنون برای



جناب خاتم ساز به عنوان ریاست دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون، دیدگاه خود را نسبت به موقعیت این واحد دانشگاهی وپذیرفتن این مسئولیت بیان کنید.

با سلام خدمت همه مردم فهیم کازرون، بنده با گذشت بیش از ۲۵ سال حضور در عرصه آموزش در دانشگاه کازرون خود را عضوی از این شهرستان می دانم.

با نگاهی به نقش و جایگاه بی بدیل شهرستان کازرون در سطح کشور از نظر سابقه طولانی تاریخی، همچنین مبارزه با استبداد ونقش موثر مردم این مرزوبوم در پیروزی انقلاب اسلامی وعلاوه بر این گذشته تاریخی،دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون از سال ۱۳۶۴ با دلسوزی ها وپیگیری آیت الله ایمانی در کازرون راه اندازی شده است وجزو سومین واحد مستقر در استان فارس محسوب می شود.دارا بودن رشته های تخصصی دامپزشکی وپزشکی ورشته های فنی برق قدرت این واحد، دانشگاه آزاد را به عنوان قطب برتر دانشگاهی در جنوب کشور مطرح کرده است. با این پیشینه بسیار درخشان، وظیفه هر فرد که دارای مسئولیت در این شهر است، دو چندان می شود که تنها در سایه الطاف الهی ومدد جستن از همیاری بزرگان این دیار، امکان پذیر خواهد بود.

-جناب خاتم ساز طبیعتاً هر مدیری برنامه هایی را در دستورکار خود قرار می دهد، جنابعالی با شناختی که در حوزه مدیریت دانشگاهی داشته اید، برنامه های کنونی خود را بر چه محورهایی تنظیم نموده اید؟

همانگونه که گفتید لازمه هر گونه مدیریتی دارا بودن برنامه ریزی های تدوین شده است، در حال حاضر در چند محور اصلی، برنامه های مدیریت را دنبال می کنیم که مهمتر از همه و اولین گام را بر تعامل سازنده با متولیان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون و مردم به عنوان مالکان اصلی این واحد دانشگاهی، استوار کرده ایم .

فلسفه تشکیل دانشگاه آزاد، برخواسته از نیاز مردم هر منطقه نسبت به