



دو فصلنامه پیک سلامت کارکنان

واحد پزشکی بهداشتی

سال نهم - بهار و تابستان ۱۳۹۷



شماره مسلسل : ۱۷



دوفصلنامه پیک سلامت (ویژه کارکنان)

سر دبیر: دکتر سمیه امیری مقدم

همکاران این شماره (به ترتیب الفبا):

خانم الهام ارشدی

آقای حمیدرضا طالقانی

برای تهیه اشتراک نشریه با واحد پزشکی
(داخلی ۱۰۸) تماس بگیرید

از شما جهت ارسال اخبار و مقالات مفید پزشکی - بهداشتی
با رعایت شرایط ذیل دعوت به همکاری می نمایم:

- ۱- پیک سلامت در رد، قبول، ویرایش و یا تخلص مطالب آزاد است.
- ۲- مطالب باید در محدوده عناوین " تازه های سلامت"، "سلامت باشیم" یا " نامه به سردبیر" باشند.
- ۳- مقاله تألیفی یا ترجمه ای با ذکر منابع قابل قبول است.
- ۴- با توجه به محدودیت صفحات، لطفاً طبق جدول زیر رفتار نمایید:

عنوان مطلب	حداکثر تعداد کلمات
نامه به سردبیر	۳۰۰
تازه های سلامت	۲۰۰
سلامت باشیم	۴۵۰

- ۵- از ارائه نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود دریغ نفرمایید.

منابع این شماره:

۱. اخبار پزشکی؛ مرداد ۹۶ - آذر ۹۶ - اردیبهشت ۹۷
۲. دستورالعمل سوختگی - دکتر محبوبه نوربخش: مرکز آموزشی درمانی قطب الدین
۳. روایات طبی؛ تبار و اعتبار - عبدالهادی مسعودی:
نشریه علوم حدیث؛ سال بیست و سوم، شماره اول
۴. کاریکاتورها از: Glasbergen

فهرست مطالب

۱ **نامه به سردبیر:** دو گم‌شده‌ی زندگی امروز

۲-۵ **بخش اول: تازه‌های سلامت**

زنده شدن یک افسانه‌ی قدیمی

خیلی هم بی خیال نباش

چند تغییر قابل پیش بینی بعد از جراحی کاهش وزن

رژیم غذایی نیمه وقت!

در ایران کدام جراحی‌ها با هیپنوتیزم انجام می‌شود؟

اولین قربانیان لشکر تابستانی

۶-۱۰ **بخش دوم: بدانیم و سلامت باشیم**

طبّ اسلامی؛ بایدها و نبایدها

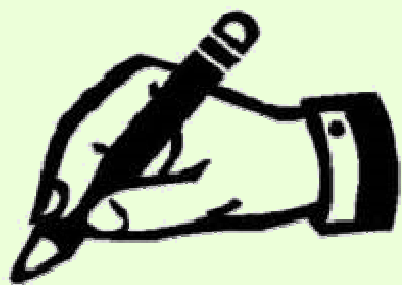
محفل سوختگان!

۱۱-۱۵ **بخش سوم: سلامت در مجتمع معلّم**

تابستان می‌رود اما آفتاب می‌آید...

پرونده و معاینات پزشکی در مجتمع معلّم؛ از آغاز... تا اکنون... و چشم انداز

۱۶ **طنز سلامت:** شوخی با مطالب پیک (طرح آفتاب)



نامه به سردبیر

دو گمشده‌ی زندگی امروز

در دنیای پر غوغای امروز تنش‌های مختلف از هر سو انسان را مورد حمله همه جانبه قرار داده و آرامش خیال و روان را از آدمی گرفته، جوامع صنعتی درگیر ماشین و دود و صدا شده و تفریح طبیعی جای خود را به بازیها و امواج شیطانی دنیای مجازی داده است و به دنبال همین تنش‌ها، رسانه‌های مجازی، محیط‌های آلوده، غذاهای تراریخته و است که بیماریها هم بر ما سوار می‌شوند.

آیا تا کنون فکر کرده اید چرا وقتی دورهم می‌نشینیم و صحبت از قدیمها می‌کنیم لذت می‌بریم؟

می‌گوییم "قدیما یادش بخیر!" چون برای خودمان زندگی می‌کردیم و زندگی واقعی و طبیعی داشتیم. مجال نشستن در دامن طبیعت، دید و بازدید اقوام، بگو و بخند، بازیهای دسته جمعی، خوراک سالم، محیط سالم و ولی متأسفانه امروزه همه اینها را از دست داده یا برایمان کمرنگ شده‌اند.

بیا بید برای سلامتی جسم و روان خود در ساعاتی از زندگی پر مشغله مان با ماشین زمان به عقب برگردیم و اوقاتی از عمر را به **طبیعت** و **آرامش** اختصاص دهیم.

گاهی باید نگاهی متفاوت به سبک زندگی داشت....

حمیدرضا طالقانی

آموزگار دبستان دو



تازه های سلامت



۱- زنده شدن یک افسانه‌ی قدیمی

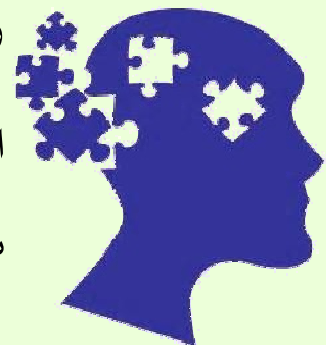
با بهبود شاخصهای بهداشتی و افزایش متوسط عمر انسانها، بیماریهای دوران سالمندی به ابتدای فهرست مشکلات سلامت جوامع صعود کرده اند و در راس آنها بیماری آلزایمر قرار دارد. محققان زیادی از سراسر دنیا در تکاپوی حل معمای آلزایمر هستند اما مطالعه‌ی متفاوتی که از ۴ سال پیش آغاز شده، در نگاه اول یادآور افسانه های قدیمی جادوگران و خون آشامان است!

گروه تحقیقاتی دانشگاه استنفورد در **فاز حیوانی** مطالعه، خون موشهای جوان را به موشهای پیر تزریق کردند و متوجه شدند این کار باعث رگ سازی و بهبود یادگیری و حافظه در موشهای پیر می شود.

نتایج **فاز انسانی** مطالعه (تزریق خون جوانان به بیماران آلزایمر) هم شگفت آور است: بهبود قابل توجه در علایم آلزایمر بخصوص در امور

روزانه (حساب و کتاب - آماده کردن غذا - خوردن دارو)

البته این نتایج همچنان نیازمند بررسی و تحقیق بیشتر است...



۲- خیلی هم بی خیال نباش

مطالعات جدید نشان می دهد که اضطراب در حدی که قابل کنترل باشد، توانایی افراد در یادآوری جزئیات را بهبود می بخشد. به عبارت دیگر کمی اضطراب یا نگرانی به شما کمک می کند تا موضوعات و مطالب را بهتر به خاطر بسپارید. اما اگر استرس بیش از حد شود اثرات منفی بر عملکرد و حافظه خواهد داشت.



این نتیجه گیری بر اساس تحقیق روی دانشجویان زن دانشگاه واترلو کانادا به دست آمده است... پس آقایان می توانند کماکان به بی خیالی خود ادامه دهند!

۳- چند تغییر قابل پیش بینی بعد از جراحی کاهش وزن

اخیراً مشخص شده است در افرادی که جراحی های کاهش وزن انجام می دهند، تغییراتی رخ می دهد مثلاً میکروب های روده کاهش و سطح ویتامین دی افزایش می یابد و اغلب دچار کمبود نمک های صفراوی می شوند. اما این تغییرات چه اهمیتی دارد؟

احتمالاً همین تغییرات باعث دوبرابر شدن خطر ابتلا به بیماریهای التهابی روده (IBD) است که شامل دو بیماری مزمن و آزاردهنده ی کرون و کولیت زخمی می شود.



۴- رژیم غذایی نیمه وقت!

هرروز که به خیل مشتاقان کاهش وزن و تناسب اندام افزوده می شود، یک رژیم غذایی جدید هم مثل قارچ سبز می شود، شاید به این دلیل که رژیم های غذایی سنتی که در آنها در تمام روزهای هفته، کالری مصرفی محدود می شود، نتایج رضایت بخشی نداشته است.

یکی از رژیم های غذایی جدید، ۵:۲

نام دارد که با توجه به نیمه وقت! بودن احتمالاً علاقمندان زیادی را به خود جلب کند.



در مدل ۵:۲ شما می توانید ۵ روز هفته عادی و بدون محدودیت غذا

بخورید ولی ۲روز در هفته باید روزه بگیرید (مصرف کالری بسیار پایین: ۵۰۰ برای خانمها و ۶۰۰ برای آقایان).

برخی محققان معتقدند که این روش ضمن کاهش وزن سریعتر، سلامت بیشتری به همراه دارد چراکه افراد با این روش، فشارخون پایین تر و توانایی حذف چربی بیشتر خواهند داشت و در درازمدت محافظت خوبی نسبت به بیماریهای قلبی - عروقی ایجاد می کند.

به نظر می رسد رژیم ۵:۲ با توصیه های دینی ما در مورد روزه، همخوانی دارد و شاید امتحان آن خالی از لطف نباشد.

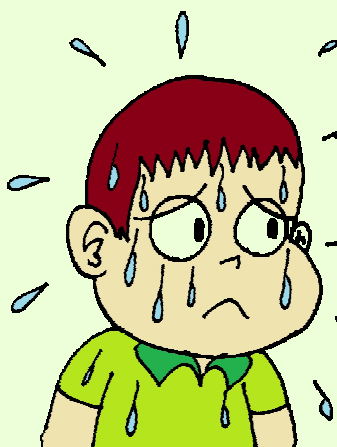


۵- در ایران کدام جراحی ها با هیپنوتیزم انجام می شود؟

امروزه هیپنوتیزم کاربرد وسیعی در درمان بیماریهایی مثل اسکیزوفرنی، بدبینی، اختلال شخصیتی، وسواس فکری و عقب ماندگی ذهنی دارد اما کاربرد آن به بیماریهای ذهنی و روانی محدود نمی شود و در کاهش درد حین جراحی، دندانپزشکی و زایمان هم به کمک بیماران می آید.

در ایران؛ شهر **مشهد** قطب کاربرد طبی هیپنوتیزم است و تاکنون بیش از ۲۰۰ جراحی مختلف با هیپنوتیزم در بیمارستان بنت الهدی و سینا انجام شده است، از جمله: جراحی های زنان- فتق- کیسه صفرا- ترمیم و کشیدن دندان و جراحی های ارتوپدی. و جالب است که بدانید که چند زایمان بی درد به کمک هیپنوتیزم هم انجام شده است.

۶- اولین قربانیان لشکر تابستانی



علاقمندان به طبّ ایرانی حتماً با مزاجهای ۴ گانه آشنا هستند؛ طبقه بندی طبّ ایرانی افرادی که سفیدرو با ظاهر پف آلود همراه با چربیهای اضافه و وزن بالا هستند، را بلغمی مزاج می داند.

حال کارشناسان طب ایرانی معتقدند افراد بلغمی مزاج به تغییرات رطوبت حساس ترند و با قرار گرفتن در معرض گرما و کم آبی، زودتر از دیگران دچار گرمazedگی می شوند.





بدانیم و سلامت باشیم

۱- طبّ اسلامی؛ باید‌ها و نباید‌ها

این روزها واژه‌ی طبّ اسلامی را به کرات می‌شنویم و در میان بحث بی پایان موافقان و مخالفان، کمتر کسی را می‌توان یافت که نسبت به این حوزه، موضع بی طرف داشته باشد. اما بیایید فارغ از دیدگاهی که داریم، باید‌ها و نباید‌های طبّ اسلامی را واکاوی کنیم. مطلبی را که در ادامه می‌خوانید خلاصه‌ای از مقاله‌ی یکی از اساتید دانشگاه قرآن و حدیث است که در نشریه‌ی علوم و حدیث به چاپ رسیده است...

روایات طبّی یک واقعیت تاریخی، علمی و زیستی در تمدن اسلامی است اما برای بهره‌گیری از روایات طبّی نیازمند تبارشناسی، معنایابی و اعتبارسنجی هستیم:

*** تبارشناسی-** شناسایی خاستگاه و منابع اصلی روایات، اولین مرحله از مراحل سه‌گانه است. پژوهش‌ها در مورد کتابهایی که منابع اصلی روایات طبّی هستند (*رساله‌ی ذهبیه، طب‌الائمه و طب‌النّبی*)، اعتمادچندانی را به ارمغان نمی‌آورد: انتساب همه‌ی روایات به معصومین قابل اثبات نیست و در درستی گردآوری هم تردید وجود دارد.



وضعیت در کتاب های غیرطبی که درمیان روایات خود، روایات طبی پراکنده دارند بهتر است؛ دو کتاب **الکافی** و **من لایحضره الفقیه** که در زمره ی کتابهای چهارگانه ی قابل اعتماد و دو کتاب **مکارم الاخلاق** و **المحاسن** که تا حدودی مقبول اند، از این جمله هستند. با این وجود بازهم از بررسی سندی روایات بی نیاز نیستیم.

نکته دیگر اینکه برخلاف کتابهای رساله ذهبیه یا طب الاثمه که بیشتر به دستورات درمانی (مشابه طب سنتی یا سینوی) اختصاص دارند، روایات طبی کتابهای المحاسن و الکافی بیشتر ناظر به آداب بهداشتی و خواص خوراکی ها (به عبارت بهتر سبک زندگی و طب پیشگیری) است.

**** معنایابی -** پس از اطمینان از صحت انتساب حدیث به معصوم و برای رسیدن به معنای حقیقی روایت، باید با زبان عربی آشنا باشیم اما این کافی نیست چراکه برخی واژه ها به دلیل خطای راویان به درستی نقل نشده اند و برخی معنای لغوی و اصطلاحی متفاوتی دارند.

از سوی دیگر همه ی توصیه ها ناظر به طبیعت عمومی بشر نیستند که در همه جا و همیشه قابل پیروی باشند یعنی بسیاری از آنها برای وضعیت خاص زندگی در موقعیت جغرافیایی مشخص و روزگار معین، توصیه شده اند. چنانکه **شیخ صدوق** می فرماید: "برخی از روایات ناظر به آب و هوای مکه و مدینه اند و به کار بستن آنها در دیگر شرایط آب و هوایی درست نیست."



*** **اعتبارسنجی** - روایات دردسترس ما بدون واسطه از معصوم دریافت نشده و در جریان نقل و گذر از نسل ها، دستخوش تحریف و تقطیع شده اند. پس گریزی نیست جز آنکه مضمون را با معیارهای نقد حدیث، **اعتبارسنجی درونی** کنیم و نیز طی یک کار مشترک با دانشمندان حوزه تجربی و آزمایش های بالینی به **اعتبارسنجی برونی** آن بپردازیم.

انجام این مراحل (پیش از آنکه بر مبنای روایات به عموم مردم توصیه پزشکی کنیم) **ضروری است** و خوشبختانه گام هایی هم برای نیل به آن برداشته شده است اما با موانعی مثل سوء برداشت درمورد تقدس روایات که هرگونه پژوهش و کارآزمایی را نفی می کند، ناآشنایی با روشهای آزمون تجربی و دخالت افراد ناآگاه در این حوزه هم روبرو هستیم.



توضیح: در مقاله اصلی برای هرکدام از مراحل، مثالهای عینی متعددی آورده شده و در پایان، یک روش مشارکتی (حوزویان و دانشگاهیان) در ۶ گام برای بهره گیری علمی از روایات طبّی پیشنهاد شده است؛ آدرس مقاله در بخش منابع، مندرج است.

۲- محفل سوختگان!

اگر بپرسند کدام آسیب، هم حاد و شدید، هم مزمن و گسترده زندگی فرد را به مخاطره می اندازد؟ احتمالاً پاسخ اغلب ما یکی است: **سوختگی**... سوختگی از لحظه وقوع تا آخر عمر فرد را درگیر عوارض می کند، ناخوشایند و دردناک است و در کودکان و سالمندان مرگ و میر بالا دارد.

بیایید اقدامات اولیه ی لازم را بیاموزیم:



۱- اول **فرآیند سوختگی** را متوقف کنید.

اگر آگاهی کافی نداشته باشید، ممکن است به جای کمک، منجر به آسیب بیشتر شوید.

◇ **برق گرفتگی**: به کمک یک جسم عایق (مثل

چوب) فرد را از برق جدا کنید. بدن شما عایق نیست!

◇ **آتش نفت/بنزین**: آب کمکی به خاموش کردن نمیکند. از پتوی خیس

یا کپسول آتش نشانی استفاده و آتش را خفه کنید.

◇ **مواد شیمیایی**: بهترین راه متوقف کردن سوختگی استفاده از

دردسترس ترین آب است حتی اگر آب جوی باشد.

◇ چه سوختگی ناشی از آتش باشد و چه مواد شیمیایی، **دور کردن**

مصدوم از محل آسیب، برای متوقف کردن فرآیند، لازم است. اجازه

ندهید دود آتش یا بخار اسید بیش از این به مصدوم آسیب بزند.



۳- مرحله بعد، **خنک کردن مصدوم** است. این کار را باید با آب ولرم یا کمی سرد انجام داد زیرا استفاده از یخ یا آب یخ آسیب بیشتری می زند. در کسانی که دچار سوختگی شیمیایی (چه اسید و چه قلویا) شده اند، شستشو با آب باید یک ساعت به طور مداوم انجام شود و در سایر سوختگی ها هم حداقل ۲۰ دقیقه لازم است.

۴- کارهایی که **باید انجام دهید**:

- ◇ لباسها، لنز، گردنبند، دستبند، کمربند و هرچیزی که به دور تنه و یا اندام سوخته، بسته شده است خارج شود مگر اینکه به بدن چسبیده باشد (کلاً سعی نکنید چیزی که به پوست چسبیده را به زور جدا کنید).
- ◇ در سوختگی های وسیع، محل سوخته را بعد از شستشو، با پارچه خشک و تمیز بپوشانید تا دمای بدن مصدوم اُفت نکند.
- ◇ به مصدوم مسکن بدهید و او را به مرکز درمانی برسانید.

۵- کارهایی که **نباید انجام دهید**:

- ◇ مالش انواع پماد، روغن و سایر مواد به محل سوخته بدون نظر پزشک
- ◇ ترکاندن تاولها

اما فراموش نکنید که **پیشگیری** از سوختگی بسیار کم هزینه تر، راحت تر و کم دردتر از درمان آن است... نکات ایمنی را رعایت کنید.



سلامت در مجتمع معلم



۱- تابستان می رود اما آفتاب می آید...

همکارانی که دقت بیشتری دارند حتماً فراخوان پیشنهاد راهکار عملی برای افزایش تحرک کارکنان را به خاطر دارند. این فراخوان علاوه بر چاپ در شماره قبل پیک کارکنان و نصب در تابلوی اعلانات مقاطع، به صورت مسابقه در غرفه ی واحد پزشکی در پنجمین نمایشگاه توانمندیها (اردیبهشت ۹۷) نیز ارائه شده بود.

توجه داشته باشید که یک پنجم کارکنان مجتمع را همکاران خانم تشکیل می دهند پس برای طراحی راهکار، هر دو گروه را در نظر بگیرید.

از همه همکاران دعوت می کنیم که در فراخوان واحد پزشکی برای راهکار عملی افزایش تحرک کارکنان با مشخصات زیر شرکت کنید:

۱- راهکار پیشنهادی علاوه بر اینکه باید برای هر دو گروه جنسی زن و مرد قابل اجرا باشد (می توانید برای هر گروه برنامه جداگانه ای طراحی کنید). لازم است امکان استفاده کارکنان همه مقاطع، در همه رده (سناری، کادر، دبیران و خدمات) را در نظر بگیرید.

۲- راهکار پیشنهادی هزینه زیادی به مجتمع تحمیل نکند و نیاز به تم و نصب تجهیزات خاص نداشته باشد.

۳- محدودیت های زمانی را (چه در ساعات کاری و چه خارج از آن)، در نظر بگیرید تا برنامه قابل اجرا باشد. به ساعت شروع و پایان کار متقاضیان هم توجه داشته باشید. پیشنهاد ما طراحی گروهی یا همکار سایر مقاطع است تا اشراف بهتری بر شرایط هر مقطع داشته باشید.

۴- مشوق های غیرمادی برای شرکت کنندگان در طرح پیشنهاد دهید.

۵- فقط طرح های مكتوب یا خط خورنا یا تایپ شده و حداقل ۲ یا ۳ نفره ۱۳۹۷ پذیرفته می شود.

طرحی برنده فراخوان خواهد شد که به تایید همزمان واحد پزشکی، دپارتمان تربیت بدنی و مدیریت مجتمع برسد و از طرف (یا طراحان) آن قدردانی ویژه ای خواهد شد.

پیک سلامت کارکنان - سال هفتم - بهار و تابستان ۹۷

به نام خلق یکتا

پنجمین نمایشگاه رسانورهای دانش آموزی

اردیبهشت ۱۳۹۷

مسابقه ی ویژه ی کارکنان

در این مسابقه می توانید فردی یا گروهی شرکت کنید

پیشنهاد راهکار عملی برای افزایش تحرک بدنی کارکنان

- * امکان استفاده کارکنان همه مقاطع و همه رده ها و هر دو گروه زن و مرد را در نظر بگیرید.
- * راهکار شما هزینه زیادی به مجتمع تحمیل نکند و نیاز به تهیه و نصب تجهیزات خاص نداشته باشد.
- * محدودیت های زمانی را -در ساعات کاری یا خارج از آن- در نظر بگیرید تا طرح قابلیت اجرا داشته باشد.
- * مشوق های غیرمادی برای شرکت کنندگان در طرح پیشنهاد دهید.

جایزه ی غرفه ی واحد پزشکی به برترین طرح تعلق خواهد گرفت، اما اگر طرح برگزیده بتواند به تایید دپارتمان تربیت بدنی و مدیریت مجتمع رسیده و اجرایی شود، از طراح (یا طراحان) آن قدردانی ویژه ای به عمل خواهد آمد.

مهلت تحویل برگه: تا پایان اردیبهشت

واحد پزشکی

مجمع فرهنگ تفریحی پس از آن

حاصل گردآوری پیشنهادها و تلاش سه ماهه ی واحد پزشکی برای تفصیل، ویرایش و کاربردی کردن آنها، طرح جامع آفتاب* است که از مهرماه به امید خدا و با همکاری دپارتمان تربیت بدنی اجرا خواهد شد.



اساس طرح آفتاب* **افزایش آمادگی جسمانی همکاران** است نه رقابت یا تشکیل تیم حرفه ای و... چرا که هدف غایی ما برای افزایش تحرک کارکنان، ارتقای سلامت و بهبود کیفیت زندگی است. اما برای افزایش انگیزه از مسابقات ورزشی هم غفلت نشده است.

به طور خلاصه، از این قرار است: در طی هر سال تحصیلی، سه نوبت آمادگی جسمانی همکاران با آزمون آمادگی جسمانی (که ترکیب ایفرد و کوپر است) مورد ارزیابی قرار گرفته و امتیاز داده می شود. برحسب شرایط ویژه ی هر شخص و امتیاز کسب شده، برنامه ورزشی خاص فرد برای بازه زمانی ۴ ماه (یعنی تا زمان آزمون بعدی) به او داده می شود. نکته مهم این که بر اساس میزان پیشرفت هر همکار در آزمون های ارزیابی آتی، بسته های تشویقی و رفاهی در نظر گرفته می شود.

اما این پایان ماجرا نیست... برای کارکنان **زنگ ورزش** هم پیش بینی شده است یعنی فضاهای مناسب ورزش در مدرسه در زمانهای مشخص به صورت کاملاً انحصاری و بدون حضور دانش آموزان، در اختیار همکاران قرار داده می شود تا تمرینات ورزشی را به صورت گروهی دنبال کنند و تیم های ورزشی تشکیل دهند.

احتمالاً با خواندن این مطلب، سوالات زیادی در ذهن شما ایجاد شده است؛ به زودی در جلسه رونمایی از طرح آفتاب، به سوالات و ابهامات شما عزیزان پاسخ داده خواهد شد..... منتظر باشید.

* **آفتاب: افزایش تحرک و آمادگی بدنی**



۲- پرونده و معاینات پزشکی در مجتمع معلّم؛

از آغاز... تا اکنون... و چشم انداز

از همان ابتدای تاسیس واحد پزشکی در مجتمع معلّم (مهر ۸۶)، ثبت پرونده پزشکی دانش آموزان و معاینات غربالگری شروع شد. شروع کار با برگه ای تک رو بود که بخش بالای آن توسط والدین تکمیل میشد (پرونده پزشکی) و بخش کوچک پایین برگه به ثبت معاینات اختصاص داشت.

برگه سلامت دانش آموز

نام و نام خانوادگی: _____ پایه تحصیلی: _____ تاریخ تولد: _____ تاریخ: _____

این قسمت توسط والدین تکمیل می گردد:

عادات: _____

اموری که اوقات فراقت دانش آموز را پر می کند (۳ مورد): _____

میزان روزه: _____ تماشای تلویزیون: _____ استفاده از رایانه: _____ مطالعه غیر درسی: _____

عادات تغذیه: ☐ بی اشتها ☐ پر خوری ☐ مصرف مواد غذایی کم ارزش (حله حوله) ☐

پهناشت روان: _____

اختلالات خواب: ☐ کابوس ☐ راه رفتن در خواب ☐ شب اندازی ☐ معامت از رفتن به رختخواب ☐

اختلالات اضطرابی: ☐ اضطراب جدایی ☐ ترس ها و هراس ها (تاریکی، هیولا، تنهایی، مدرسه و...) ☐ بیش فعالی ☐

اختلالات رفتاری: ☐ افسردگی ☐ رفتارهای خستوت آمیز و خطرناک ☐

توضیحات: _____

وضعیت سلامت: _____ وضعیت شغلی: _____ وضعیت تکلم: _____ وضعیت بینایی: _____

سوابق پزشکی: _____

واکسیناسیون: ☐ کامل ☐ ناقص ☐

بیماری های دوران طفولیت: ☐ سرخک ☐ سرخچه ☐ آبله مرغان ☐ مسمولک ☐ اوریون ☐

سن ابتلا به هر کدام وسایر توضیحات: _____

بیماری های مزمن: ☐ آسم ☐ دیابت ☐ میگرن ☐ تشنج ☐ روماتیسم ☐ کم خونی ☐ هیپاتیت ☐

عفونت های انگلی: ☐ تالسمی ☐ های اسکلتی- عضلانی ☐ عفونت های انگلی ☐ هیپاتیت ☐

سایر: ☐ مسمومیت ☐ حوادث و تصادفات ☐ جراحی ☐ بستری در بیمارستان ☐ آلرژی ☐

توضیحات: _____

آیا علائم بلوغ در فرزند شما ظاهر شده است؟ _____

آیا دارویی هست که فرزند شما باید به صورت مداوم مصرف کند؟ _____

سایر نکات: _____

این قسمت توسط پزشک مجتمع تکمیل می گردد:

تاریخ معاینه	قد	وزن	BMI	فشار خون	انسترو اسکلتی	معاینات عمومی
پاییز						
زمستان						
بهار						

توضیحات و سایر معاینات: _____

راهنمایی و دبیرستان

برگه سلامت دانش آموز

نام و نام خانوادگی: _____ پایه تحصیلی: _____ تاریخ تولد: _____ تاریخ: _____

این قسمت توسط والدین تکمیل می گردد:

عادات: _____

اموری که اوقات فراقت دانش آموز را پر می کند (۳ مورد): _____

میزان روزه: _____ تماشای تلویزیون: _____ استفاده از رایانه: _____ مطالعه غیر درسی: _____

عادات تغذیه: ☐ بی اشتها ☐ پر خوری ☐ مصرف مواد غذایی کم ارزش (حله حوله) ☐

پهناشت روان: _____

اختلالات خواب: ☐ کابوس ☐ راه رفتن در خواب ☐ شب اندازی ☐ معامت از رفتن به رختخواب ☐

اختلالات اضطرابی: ☐ اضطراب جدایی ☐ ترس ها و هراس ها (تاریکی، هیولا، تنهایی، مدرسه و...) ☐ بیش فعالی ☐

اختلالات رفتاری: ☐ افسردگی ☐ رفتارهای خستوت آمیز و خطرناک ☐

توضیحات: _____

وضعیت سلامت: _____ وضعیت شغلی: _____ وضعیت تکلم: _____ وضعیت بینایی: _____

سوابق پزشکی: _____

واکسیناسیون: ☐ کامل ☐ ناقص ☐

بیماری های دوران طفولیت: ☐ سرخک ☐ سرخچه ☐ آبله مرغان ☐ مسمولک ☐ اوریون ☐

سن ابتلا به هر کدام وسایر توضیحات: _____

بیماری های مزمن: ☐ آسم ☐ دیابت ☐ میگرن ☐ تشنج ☐ روماتیسم ☐ کم خونی ☐ هیپاتیت ☐

عفونت های انگلی: ☐ تالسمی ☐ های اسکلتی- عضلانی ☐ عفونت های انگلی ☐ هیپاتیت ☐

سایر: ☐ مسمومیت ☐ حوادث و تصادفات ☐ جراحی ☐ بستری در بیمارستان ☐ آلرژی ☐

توضیحات: _____

آیا دارویی هست که فرزند شما باید به صورت مداوم مصرف کند؟ _____

این قسمت توسط پزشک مجتمع تکمیل می گردد:

تاریخ معاینه	قد	وزن	BMI	فشار خون	انسترو اسکلتی	معاینات عمومی
پاییز						
زمستان						
بهار						

توضیحات و سایر معاینات: _____

دبستان ۱ و ۲

نمونه برگه سلامت که در سال تحصیلی ۸۷-۱۳۸۶ تکمیل می شد.

سال بعد (۸۸-۸۷)، علاوه بر تفصیل پرونده پزشکی و افزوده شدن معاینات دانش آموزان، کارکنان مجتمع هم صاحب پرونده پزشکی شدند.

اما نقطه عطف در **سال چهارم** اتفاق افتاد که **نرم افزار سلامت یار**

مدرسه (نسیم) طراحی شد. نسیم در فاز اول فقط یک بانک داده بود که با ذخیره اطلاعات پرونده پزشکی و معاینات دانش آموزان و کارکنان، نیاز به بایگانی بزرگ زونکن های حاوی پرونده های سلامت را برطرف و جستجو در میان داده های سلامت را آسان کرد. با به کارگیری نسیم گزارش دهی نتیجه معاینات به والدین (پرینت کارت سلامت) امکان پذیر

شد.

کارت وضعیت سلامت دانش آموزان مقطع				
سال تحصیلی				
پایه				
دانش آموز				
(الف) معاینات روتین				
معاینات انجام شده	نتیجه معاینات	اقدامات واحد پزشکی	توصیه ها	پیگیری
رشد				
دندانپزشکی				
فشارخون				
قلب و ریه				
استخوانی				
وضعیت عمومی				
(ب) معاینات موردی				

نمونه کارت سلامت؛
این برگه قبل از آنلاین شدن نسیم، در پایان سال تحصیلی همراه با کارنامه توزیع و با آن نتیجه معاینات به اولیاء اطلاع رسانی می شد.

اگرچه ثبت تدریجی اطلاعات گذشته و حال، دو سال به طول انجامید! اما از ارتقای نسیم هم غافل نبودیم و در آغاز **ششمین سال** فعالیت واحد پزشکی، از فاز دوم نسیم یعنی **نسخه آنلاین** آن رونمایی کردیم. از آن سال بدون نیاز به تکثیر سالانه ی قریب به هزار پرونده پزشکی، اولیاء و کارکنان پرونده پزشکی خود را از منزل تکمیل می کنند و نتیجه معاینات نیز بلافاصله پس از ثبت در نسیم، برای ایشان قابل رویت خواهد بود.

روند ارتقای نسیم هنوز ادامه دارد: **سال هفتم** خدمات واحد مشاوره تحت پوشش آن قرار گرفت، سال بعد پیشنهاد معاینات اضافه شد و...



اکنون در آستانه **دوازدهمین سال** فعالیت واحد پزشکی قرار داریم. نسیم ارتباط دوسویه‌ی ما با کارکنان و اولیای دانش آموزان را حفظ کرده است و به فاز ششم رسیده است اما این پایان ماجرا نیست... امیدواریم مشکلات فعلی را نیز به لطف خدا و همیاری شما عزیزان ترمیم کنیم:

⊗ بسیاری از **معلمین راهنما** گله مند هستند که داده های ثبت شده در بانک داده نسیم به موقع و به حد کفایت در اختیارشان قرار نمی گیرد.

⊗ بسیاری از **اولیاء** معترض هستند که مجبورند به کرات فرم های مختلف کاغذی و آنلاین تکمیل کنند که حاوی سوالات تکراری است.

⊗ **مدیران رده بالا** نسبت به اطلاع رسانی ناکافی خدمات واحد پزشکی منتقد هستند و معتقدند بسیاری از اولیاء اصلاً در جریان انجام معاینات پزشکی قرار نمی گیرند.

⊗ و **ما** هم همیشه از اینکه بسیاری از اولیاء و کارکنان، سراغی از نسیم نمی گیرند، پرونده پزشکی خود را ثبت نمی کنند و نتیجه معاینات و توصیه های پیوست آن را مشاهده نمی کنند، گلایه داریم!



به نظر می رسد چاره ی تمام این موارد در یکپارچه شدن سامانه های مختلف مدرسه و از جمله نسیم باشد... فرآیندی که گام های اولیه ی آن به اهتمام آقایان مهدی امیری مقدم و علی ابراهیم نیا آغاز شده است.

طنز سلامت

شوخی با مطالب پیک

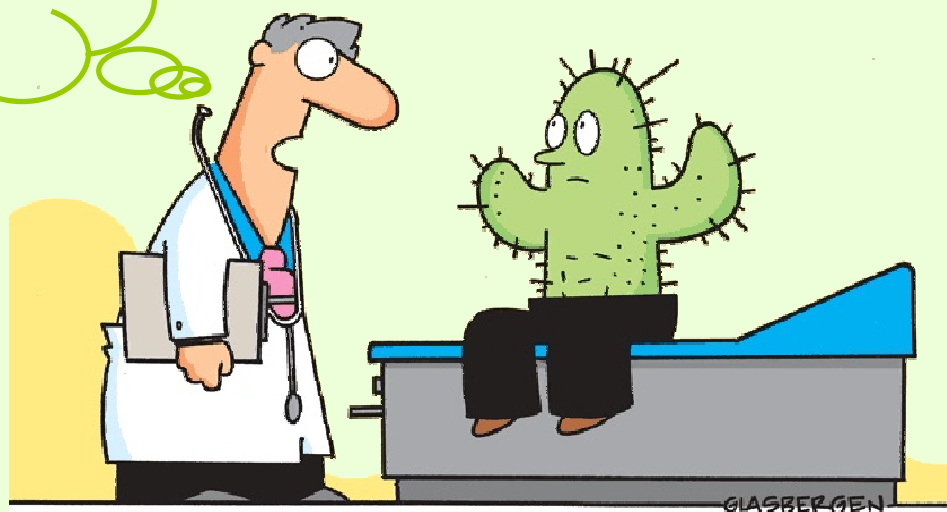


شما در محدوده چاقی قرار دارید. باید در طرح
آفتاب شرکت کنید تا چربی های اضافه تون آب بشه



یک سال بعد...

قاعدتاً نباید اینطوری
میشد!



GLASBERGEN

صفحات ۱۱-۱۲ را بخوانید.





یارِ یگر کسانی باشیم که در حسرت زیارت مانده‌اند
در فراق حرم یار جگر سوز شود هر که در سینه خود شوق زیارت دارد



تهران، پل مدیریت، بلوار دریا، روبروی پارک دلاوران، مجتمع

آموزشی پسرانه معلّم، مقطع متوسطه یک، واحد پزشکی

تلفن : ۸۸۵۷۵۹۵۵

medical.moallem.sch.ir