



گرایش

ویژه گرایش
توسعه‌یافته

خودمراقبتی و پیشگیری از مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی

اختلال بیش‌فعالی در کودکان و چگونگی مقابله با آن



فعالیت‌های یک ماهه

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان گراش



عکس: مهدی خوشبخت

سلامت خانواده

تغذیه کودک در دوران بیماری و نقاهت

در دوران بیماری برای اینکه بدن بتواند با عوامل بیماریزا مقابله کند نیاز به انرژی و مواد مغذی بیشتری دارد. از طرف دیگر چون کودک در حال رشد است باید غذای کافی مصرف کند تا همزمان رشد بدن او نیز تامین شود. پس در مجموع کودک در دوران بیماری نیاز به انرژی و مواد مغذی بیشتری دارد. معمولاً به دلیل بیماری اشتهاى کودک کم می‌شود و به علت اسهال، استفراغ یا تب، مواد غذایی را هم از دست می‌دهد. پس از یک طرف نیاز به مواد مغذی و انرژی زیاد و از طرفی دریافت آن کم می‌شود، چنانچه به تغذیه کودک در این دوران توجه نشود نه تنها وزن او افزایش نمی‌یابد بلکه دچار توقف یا کندی رشد هم می‌شود و به دنبال آن دچار سوء تغذیه می‌گردد، بنابراین اگر تغذیه کودک در طی بیماری مناسب باشد هم سریعتر بهبود پیدا می‌کند و هم کمتر وزن از دست می‌دهد.

- « قبل از غذا دادن به کودک دستها و صورت او را بشویید زیرا این کار به کودک احساس آرامش می‌دهد. »
- « غذا دادن به کودک بیمار مشکل و خسته کننده است و باید سعی کنید با صبر و حوصله زیاد به کودک شیر یا غذا بدهید. »
- « طی بیماری همواره کودک را تشویق به غذا خوردن کنید. حتی اگر کودک مقدار کمی غذا بخورد بهتر از آن است که چیزی نخورد. »
- « در حالی که کودک خواب آلود است به او غذا ندهید. »
- « از غذاهایی که کودک در حالت سلامت، به آنها علاقه داشته بیشتر تهیه کنید. »
- « غذاهایی که نرم هستند و خوردن آنها نیاز به جویدن ندارد مثل سوپ، پوره یا فرنی به کودک بدهید. »
- « برای نرم کردن غذا از کمی شیر یا روغن مایع استفاده کنید. »
- « کودک را مجبور به خوردن غذا نکنید چون ممکن است باعث حالت تهوع و آلودگی ویا غذا وارد مجاری تنفسی کودک شود. »

حضور نماینده مردم شریف لار، خنج و گراش در دانشکده و بررسی مشکلات موجود یازدید از مراکز بهداشتی درمانی ارد و فداغ دیدار با امام جمعه محترم گراش به منظور استفاده از ارشادات و نظرات ایشان در حوزه علوم پزشکی

دیدار با فرماندار محترم گراش

تشکیل اولین جلسه شورای بهداشت و سلامت به ریاست فرماندار محترم گراش

۶ دیدار و نشست صمیمی با دانشجویان در خوابگاههای دانشجویی به منظور رفع مشکلات یازدید از سالن‌های ورزشی دانشکده و مجموعه ورزشی سطح شهر جهت ایجاد زمینه فعالیت‌های ورزشی برای دانشجویان و پرسنل دانشکده و اطلاع از وضعیت فضاهای موجود

ورزشی سطح شهر

برگزاری جلسه هفته سلامت به منظور هماهنگی و انسجام بیشتر و اطلاع و آموزش مردم در هفته سلامت پیرامون مسائل بهداشتی و درمانی

نشست با پرسنل بیمارستان امیرالمومنین

نشست با پرسنل دانشکده های پیراپزشکی و پرستاری

نشست با پرسنل شبکه بهداشت یازدید از اتاق عمل قلب بیمارستان

جامعه

پیش به سوی جامعه ایمن

بنیاد جوامع ایمن در سال ۱۹۹۶ در شهر تورنتو کانادا به دنبال مرگ یک نوجوان ۱۹ ساله پی ریزی شد. این نوجوان در حال تخلیه یک بشکه حاوی مواد اشتعال زا در بشکه دیگر، در اثر انفجار صنعتی دچار ۹۰ درصد سوختگی شد و پس از چند روز جان سپرد. اگر او به هر نحو آگاه شده بود و از اشتعال زا بودن مواد درون بشکه خبر داشت، هرگز این حادثه دردناک اتفاق نمی‌افتاد.

در حال حاضر، سایر شهرهای کانادا نیز تأیید بنیاد جوامع ایمن را دریافت کرده‌اند. جامعه ایمن در پی ایجاد نگرشی نوین در باورهای موجود در زمینه آسیب‌ها است. این تغییر نگرش مستلزم آموزش مداوم منطبق بر باورهای بنیادین جامعه است و این امر میسر نیست مگر در سایه تلاش و کوشش بی‌وقفه و ایجاد هماهنگی پایدار میان نهادهای جامعه.

ایمنی در هر جامعه بر چهار اصل استوار است:

- « باور دینی »
- « دانش به‌کارگیری صحیح وسایل ایمنی، دسترسی به ملزومات ایمنی، احترام به قوانین. »
- طی چهارماه اخیر حوادث ترافیکی ناگوار در کمتر از ۵ کیلومتری شهرگراش اتفاق افتاده و تعداد قابل توجهی قربانی گرفته، و متأسفانه اگر اقدام موثری در این رابطه انجام نشود این روند ادامه خواهد یافت و شاهد داغدار شدن خانواده‌های متعددی خواهیم بود.
- لذا لازم است تمام دستگاههای اجرایی با بسیج تمام امکانات و همچنین با بهره‌گیری از پتانسیلها و ظرفیت‌های موجود شهرستان اقدام به تشکیل کارگروه جامعه ایمن داشته و با همکاری و اعتبارات عمرانی و آموزشی و فرهنگی و سایر نهادهای مرتبط در نقاط حادثه خیز جاده‌ها و خیابانها و کوچه‌ها و تأمین روشنایی معابر خصوصاً در نقاط حادثه خیز و اعمال قانونهای بازدارنده و برخورد با افراد متخلف و کسانی که با رفتارهای پرخطر جان افراد جامعه را به خطر می‌اندازند آموزشهای لازم به تمام افراد جامعه داده شود به نحوی که ایمنی و زندگی ایمن بعنوان یک باور در ذهن همه افراد جامعه نهادینه گردد و تبدیل به رفتار شود و هرکس با رعایت این موارد هم از خود و هم از دیگران در رابطه با پیشگیری از ایجاد حادثه مراقبت کنیم " به امید آرزوی ایمنی و حیات الهی محمدجانی معاون فنی و اجرایی معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گراش



بیانیه دکتر محمد نبی محمدی معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی گراش به مناسبت هفته سلامت

خود مراقبتی گام اول سلامت است

بیماریها در کشور بیماریهای غیرواگیر است و بسیاری از بیماریها، مانند سکنه های قلبی و مغزی به دلیل افزایش وزن و فشار خون بالاست که در این خصوص، خود مردم باید پیشگیری کنند.

بر این اساس هفتم آوریل برابر با ۱۸ فروردین روز جهانی بهداشت نام گرفته و وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی شعار هفته ملی سلامت (۱ الی ۷ اردیبهشت ماه) را با رویکرد یک عمر سلامت با خود مراقبتی با روز شمار ذیل تعیین کرده است.

دوشنبه ۱ اردیبهشت: توانمندسازی نوجوانان و جوانان برای خودمراقبتی سه‌شنبه ۲ اردیبهشت: عموم مردم، نیازمند خودمراقبتی چهارشنبه ۳ اردیبهشت: خانواده، خاستگاه خودمراقبتی پنج‌شنبه ۴ اردیبهشت: رسانه‌ها، مروجان خودمراقبتی جمعه ۵ اردیبهشت: نهادها و پایگاه‌های مردمی، کانون‌های خودمراقبتی شنبه ۶ اردیبهشت: تیم سلامت، مربیان خودمراقبتی یکشنبه ۷ اردیبهشت: سیاستگذاران و مدیران اجرایی، حامیان خودمراقبتی

بر این اساس معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی گراش تصریح کرد: برنامه‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی دانشکده علوم پزشکی گراش در سال جاری با رویکرد خود مراقبتی خواهد بود و ویژه برنامه‌های مختلفی از جمله برپایی نمایشگاه هفته سلامت، برگزاری مسابقات فرهنگی، هنری و ورزشی جهت عموم و گروه‌های هدف، برپایی کارناوال ایمن، برنامه‌های آموزشی جهت گروه‌های مختلف و اطلاع‌رسانی وسیع و جامع از طریق صدا سیما و جرایم محلی اجرا می‌گردد.



عکس: زهرا صامت

سلامتی با خود مراقبتی تعیین کرده‌اند. وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی نیز با تأکید بر توانمند کردن مردم برای پیشگیری و خودمراقبتی اظهار داشته است: ۷۰ درصد

و طب پیشگیری را با بکارگیری و بسیج کلیه امکانات موجود آغاز نمایند" و بر این اساس مسئولان وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی شعار هفته سلامت را یک عمر

می‌دهیم. بین اعضای خانواده، معمولاً مادران مهمترین نقش مراقبتی را بر عهده دارند. مقام معظم رهبری به مسئولان نظام توصیه کرده‌اند که "نهضت احیاء و گسترش بهداشت

بیانیه

دکتر محمدی معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی گراش: امروزه شیوه زندگی سالم عامل مهمی در تامین، حفظ و ارتقای سلامتی محسوب می‌شود. برای اینکه از یک شیوه زندگی سالم برخوردار باشیم باید مهارت خودمراقبتی را یاد بگیریم. برخی افراد به ضرورت ارزیابی سلامت خود اعتقاد ندارند و تا زمانی که بیماری به سراغشان نیامده از انجام هرگونه بررسی وضعیت سلامت خود اجتناب می‌کنند و برخی حتی ترجیح می‌دهند از بیماری خود اطلاع نداشته باشند و زمانی که پزشک مراجعه می‌کنند که بسیار دیر است. همچنین دکتر محمدی در این زمینه اظهار داشتند: زنان و مردان ۲۵ - ۶۰ سال اغلب نقش والدین را برعهده دارند و سرپرست خانواده هستند و سلامت آنان، محور سلامت خانواده و جامعه است. آنان معمولاً سلامت اعضای خانواده از کودک تا نوجوان و سالمند را مدیریت می‌کنند. اما متأسفانه کمتر به سلامت خود توجه داشته و کمترین وقت را به سلامت خود اختصاص می‌دهند. حتی در بعضی موارد پیشگیری از بیماری را مغایر با شأن و منزلت خود می‌دانند! این مساله موجب تجمع عوامل خطر در بدن آنان شده و در مورد کیفیت زندگی شان در سال‌های پایانی دوره میانسالی، با مخاطرات زیادی مواجه می‌شوند

خودمراقبتی، گام اول سلامت است. گام اول سلامت، یعنی اینکه که فرد یاد بگیرد خود از خودش مراقبت کند، بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول همین خود مراقبتی است؛ یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده برای حفظ یا ارتقای سلامت، پیشگیری از ابتلا به بیماری، درمان بیماری یا کاهش عوارض آن انجام

گزارش معاونت غذا و دارو دانشکده علوم پزشکی گراش

پیدا کند شایسته است توسط پزشک معاینه شود و تجویز دارو توسط پزشک معالج صورت گیرد و همان موقع دارو از داروخانه تهیه شود و با این حال اگر بخواهیم دارو در منزل نگهداری کنیم بهتر است به موارد زیر توجه کنیم:

- ۱- تا جای ممکن دارو در منزل نگهداری نشود
- ۲- داروی بدون برچسب و یا داروی فله ای را هرگز در منزل نگه داریم
- ۳- حداقل هر ۳ ماه یک بار همه داروی موجود در منزل را از نظر تاریخ مصرف بررسی کنیم و داروهای تاریخ گذشته را در سطل آشفال بریزیم.
- ۴- هرگز دارویی را در جعبه داروی دیگری نگذاریم.
- ۵- به شرایط نگهداری دارو که روی جعبه دارو یا در بروشور آن ذکر شده توجه کنیم.

۶- باقی مانده محلول سرم، قطره و شربت‌هایی که به طور ناقص مصرف شده اند قابل نگهداری نیست و بایستی دور ریخته شوند.

۷- داروها را حتماً در محلی مناسب و به دور از گرما و رطوبت و نور مستقیم آفتاب قرار دهید این محل باید دور از دسترس کودکان باشد.

۸- دارویی که نمی شناسید در منزل نگه ندارید این داروها را می توان به هلال احمر یا مؤسسات خیریه اهدا کرد.

داروها را به افراد فقیر و محتاج ندهید زیرا ممکن است آنها را خودسرانه مصرف کنند و خطراتی متوجه آنها شود.

۹- یادمان باشد مصرف خودسرانه دارو یا تجویز دارو برای دیگران مجاز نیست برای استفاده از داروی موجود در منزل هر بار با پزشک خود مشورت کنیم.

۱۰- سرنگ و سرنج و سرنج استریل تاریخ انقضای مصرف دارند پاره شدن کاغذ پوشش سرنج و دستکش سبب غیر استریل شدن آنها و غیر قابل استفاده شدن آنها می شود.

۱۲- نگهداری داروها جزء مسائلی با اهمیت است زیرا در صورتیکه داروها در محل مناسبی نگهداری نشوند زودتر از موعد خراب می گردند. بنابراین دارو درمانی شکست می خورد. شرایط نگهداری بسیاری از داروها بر روی بسته بندی دارو و یا برگه راهنمای آنها نوشته شده است. داروهای یخچالی باید حتماً در یخچال نگهداری شوند اما باید از یخ زدن آنها جلوگیری شود.



شیراز جهت تایید

نحوه نگهداری صحیح دارو در منزل:

امروزه در بیشتر خانه ها قدری دارو نگهداری می شود این دارو ها معمولاً در یخچال یا در جعبه ی کمکهای اولیه نگهداشته می شوند و معمولاً شامل باقی مانده داروهای است که به طور ناقص مصرف شده اند.

از قرار معلوم منظور از نگهداری داروها در منزل اینست که یک روزی از آنها استفاده شود استفاده مجدد از این داروها علاوه بر اینکه اغلب خود سرانه و بدون تجویز پزشک خواهد بود احتمالاً کاربرد نادرست داشته و خطر مصرف داروهای فاسد و تاریخ گذشته را هم به همراه دارد. علاوه بر این امکان مصرف این داروها توسط کودکان یا افرادی که اختلالات روحی دارند وجود دارد لذا به نظر می رسد ضروری نگهداری دارو در منزل بسیار بیشتر از فایده آن است. هر وقت یکی از افراد خانواده بیمار شود و نیاز به مصرف دارو

- بازدید از کارخانه های مجاز تولید مواد غذایی در سطح شهرستان ۲۰ بار در سال ۹۲
- بازدید از واحدهای تولید غیرمجاز و تشویق آنها به گرفتن مجوز ۶ بار در سال ۹۲
- برگزاری جلسات با مدیران عامل و مسئولین فنی کارخانه های تحت پوشش
- بررسی جا نمایی وضعیت کارگاههای تولید ارده و شیر و مسقطی سطح شهرستان
- پاسخگویی به شکایات مردم در مورد محصولات غذایی بسته بندی شده
- بازدید از سطح عرضه و بررسی محصولات خوراکی، آرایشی و بهداشتی قاچاق
- بازدید از سوپر مارکت ها و تذکر در مورد عدم فروش دارو تهیه پمفلت های آموزشی در زمینه غذا و محصولات پرو بیوتیک
- بررسی نقشه های پیشنهادی کارخانه ها و ارسال آن به

عملکرد واحد بهداشت حرفه ای

بیماریهای شغلی

بیماریهای شغلی بیماریهایی هستند که به دلیل خلعت کار و در محیط کار که دارای عوامل زیان آور اثرگذار بر سلامت شاغلین هستند بوجود می آیند علیرغم اینکه منظور می رسد اینگونه بیماریها از شیوع کمتری نسبت به سایر بیماریها برخوردارند، شواهد نشان دهنده آن است که گروه عظیمی از افرادی که به نوعی شاغل محسوب میشوند خصوصاً در کشورهای در حال توسعه مبتلا به اینگونه بیماریها هستند. بیماریهای شغلی در صورت بروز و ابتلا می توانند فرد مبتلا را ناتوان از انجام فعالیتها نمایند

عوامل اثرگذار بر سلامت شاغلین چیست؟

محیط کار دارای عوامل مختلفی است که هر کدام می تواند موجب بیماری های شغلی را در محیط کار فراهم آورد مانند:

- انجام بازرسی هدفمند از ۳۳۱ کارگاه مشمول بهداشت حرفه ای و تحت پوشش دادن ۶۳۰ کارگر مشمول در کل شهرستان
- بازدید میدانی از کارگاه های بهداشت کشاورزی و آموزش کشاورزان منطقه بر اساس تفاهم نامه ما بین سازمان جهاد کشاورزی و وزارت بهداشت
- بازدید از خانه های بهداشت شهرستان و ارائه دستورالعمل های جدید بهداشتی و آموزش بهداشت
- صدور تأییدیه بهداشتی با توجه به استعمال ارگانها و سازمانهای ذیربط در مراحل دریافت مجوز
- استقلال در انجام معاینات پزشکی بدو استخدام و معاینات بیمه ای در سطح شهرستان
- آموزش اصناف و اتحادیه های کارگری به صورت چهره به چهره و گروهی حین بازرسی هدفمند
- شناسایی عوامل زیان آور محیط کار، پیگیری در خصوص اندازه گیری آنها و ارائه اقدامات کنترلی

گزارش واحد سلامت محیط و کار

تاریخ	زمان	موضوع طرح	تعداد توفیق شده (قیان)	مالاریا
۹۲/۱۲/۲۷	۵ عصر	جمع آوری مواد دخانی	۶۱	۱

عنوان	تعداد کل	بازدیدهای سالیانه
مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی تحت پوشش	۲۴۵	۹۲۰
اماکن عمومی تحت پوشش	۵۶	۲۲۴

تاریخ	بازدید مراکز تهیه و توزیع	بازدید اماکن عمومی	بازدید محل اسکان نوری	دیدسنجی	کلرسنجی آب آشامیدنی	نمونه برداری میکروبی آب	مواد غذایی معدومی	معرفی به دادگاه	اماکن و مراکز تعطیل شده	کلاس آموزشی
۹۲/۱۲/۱ الی ۹۳/۱/۱۵	۲۱۰	۴۵	۵	۴۵	۱۷	۴	۴۷kg	۳	۱	۳

- گردید.
- راه اندازی کلینیک ترک دخانیات در سال ۹۲
- راه اندازی آموزشگاه بهداشت اصناف در سال ۹۲ در مرکز بصورت ماهیانه

- عوامل شیمیایی محیط کار: بیماری های ناشی از استنشام گاز ها و بخارات ، گردو غبار ، سموم سیستمیک، مواد خفگی آور ساده و شیمیایی
- عوامل فیزیکی محیط کار: بیماری های ناشی از گرما و سرما ، صدا ، ارتعاش ، پرتوهای محیط کار ، کمبود نور
- عوامل بیولوژیکی محیط کار: بیماری های مشترک و انسان و دام در صنایع مرتبط
- عوامل ارگونومیکی و روانی محیط کار: اختلالات اسکلتی و عضلانی ، استرس شغلی ، نوبت کاری

برای پیشگیری از بیماریهای ناشی از کار و ارتقاء سلامت انجام اقدامات ذیل ضروری می باشد.

- شناسایی ، ارزیابی و کنترل عوامل زیان آور محیط کار
- استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب حین کار
- انجام معاینات شغلی و دوره ای در طول سال

- رسیدگی به شکایات آب ، فاضلاب، زباله و دام
- تشکیل کمیته اتلاف سگ های ولگرد برای جلوگیری از انتقال بیماری

در سال ۹۲ با هماهنگی شهرداری و نیروی انتظامی و دهیاری تعداد ۸۶ قلاده سگ ولگرد اتلاف و بصورت بهداشتی و با نظارت کارشناسان بهداشت محیط این مرکز دفن گردید.

اجرای طرح کشیک نوروزی و بازدید از کلیه اماکن و مراکز در ایام نوروز

هر ساله با نزدیک شدن فصل بهار و ایام تعطیلات نوروزی فعالیت برخی از مراکز تهیه، توزیع، عرضه و فروش مواد غذایی و اماکن اقامتی تفریحی و ... به شدت افزایش می یابند و مرکز سلامت محیط و کار و معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گراش همچون سایر معاونت ها در سطح کشور در راستای انجام رسالت ذاتی خود مسئولیت حفظ سلامت شهروندان و مسافران نوروزی و پیشگیری از بروز بیماری های منتقله از آب و غذا در این ایام را بر عهده دارند. لذا با توجه به اهمیت، هر ساله برنامه بسیج سلامت نوروزی از ابتدای اسفند ماه تا پایان پانزدهم فروردین سال بعد بصورت شبانه روزی و از ساعت ۸ صبح لغایت ۸ شب در کلیه روزهای اداری و ایام تعطیل با همکاری کارشناسان بهداشت محیط اجرا می گردد.

عملکرد

«مهندس فضیلت بنی زمانی»



- مدیریت دارو
- بازدید از داروخانه ها ۶۵ بار در طی سال
- بازدید از مرکز ترک اعتیاد ۱۰ بار در طی سال
- معرفی داروهای جدید به پزشکان بیمارستان
- بررسی آمار مسمومین دارویی بیمارستان
- بازرسی از بخش های بیمارستان
- برگزاری جلسه آموزشی نحوه صحیح مصرف دارو برای رابطین سلامت
- برگزاری جلسه آموزشی اهمیت مصرف ضدآفتاب برای رابطین سلامت
- چاپ و تکثیر جملات کلیدی و آموزنده راجع به مصرف صحیح و نگهداری دارو و بخش آن ها در داروخانه ها و بین مردم
- جلسه با عطاری ها و جمع آوری داروهای گیاهی از عطاری ها
- تهیه فارماکوپه بیمارستان
- برگزاری جلسات داخلی معاونت غذا و دارو حداقل هفته ای یکبار
- برگزاری جلسه با داروسازان شهر حداقل ماهی یکبار
- بررسی جانمایی داروخانه جدید گراش
- ارسال نامه و تذکرات به داروخانه ها جهت تاکید بر حضور مسئول فنی و جمع آوری داروهای تاریخ گذشته و داروهای که سازمان غذا و دارو اعلام میکند.
- بازرسی از داروخانه مراکز بهداشتی درمانی ارد و فداغ
- آموزش مدارس و شرکت در نمایشگاه غذا
- تامین دارو جهت مراکز بهداشتی - درمانی
- پرکردن فرم ADR بیمارستان
- پیگیری شکایات مردم راجع به قیمت دارو ها و یا اشتباهات دارویی داروخانه ها
- مکاتبه با پزشکان در مورد شیوه صحیح نسخه نویسی
- مکاتبه با پزشکان در مورد تداخلات دارویی در دارو های تجویزی آنها
- دادن حواله ریتالین به بیماران و بررسی موجودی ریتالین داروخانه ها
- بررسی کوپین شیر خشک و موجودی داروخانه ها
- مدیریت غذا
- برگزاری جلسات کمیته سلامت و امنیت غذایی در محل فرمانداری شهرستان

گزارش خبری

«مهندس احمد ارجمندزاده»



- بهداشت حرفه ای علمی است که از طریق شناسایی، ارزشیابی و کنترل شرایط و عوامل زیان آور در محیط کار و ارائه مراقبتهای پزشکی، به حفظ ، نگهداری و ارتقاء سطح سلامت شاغلین و بهسازی محیط های کار و کاهش مخاطرات شغلی کمک می کند.
- هدف از خدمات بهداشت حرفه ای حفظ و ارتقاء سطح سلامتی شاغلین و پیشگیری از بیماریهای ناشی از کار، پیشگیری از معلولیتها، استفاده بهینه از توان نیروی کار و تامین رفاه شاغلین است این مهم میسر نمی شود مگر آنکه بتوانیم با استفاده از قوانین، آئین نامه ها و طرحهای در دست اجرا وجود نیروی کار سالم، بارور و با انگیزه را تضمین نماییم.
- بدینوسیله ستاد بهداشت حرفه ای مرکز بهداشت شهرستان گراش پیرو وظایف و رسالتی که در زمینه ارتقاء سلامت شاغلین به عهده دارد ، شرح مختصری از عملکرد واحد را به این شرح به استحضار می رساند.

عملکرد

«مهندس علی احمدی»



- انجام آزمایشات میکروبیولوژی آب
- جهت انجام آزمایشات میکروبی آب از نقاط مختلف شبکه آبرسانی شهری و روستایی نمونه برداری میشود و در آزمایشگاه میکروبی آب واقع در مرکز بهداشت شهری شماره ۱ توسط کارشناسان بهداشت محیط مورد آزمایش قرار می گیرد. در صورت آلوده بودن نمونه ها محل مربوطه بررسی میشود سپس جهت گندزدایی و سایر اقدامات لازم با اداره آبفا هماهنگی صورت می گیرد.
- برگزاری هفته دخانیات و اجرای طرح ظربت به همراه برگزاری کلاس های آموزشی با موضوع دخانیات
- برگزاری برنامه آموزشی حوادث و بلاها در شرایط اضطراری برای کارکنان
- برگزاری کلاس آموزشی تب مالت و بهداشت آرایشگاه جهت اصناف مربوطه.
- صدور کارت تندرستی
- برای کلیه متصدیان و کارکنان مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی پس از ارجاع به آزمایشگاه جهت تست انگل و در صورت سالم بودن شخص کارت تندرستی بصورت شش ماهه صادر میشود.
- بازدید از اماکن و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی
- جمع آوری مواد غذایی فاسد و تاریخ مصرف گذشته در سال ۱۳۹۲ به میزان ۱۰۰۰ kg جمع آوری و معدوم

عملکرد

«علیا زمانی»

واحد سلامت خانواده و جمعیت در سال ۹۲



- آموزش رابطین متخصص ادارات در خصوص مسائل بهداشتی
- آموزش پرسنل ستادی



- آموزش عموم مردم در خصوص مسائل بهداشتی توسط پرسنل ستادی و مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی



- نصب پلاکارد های آموزشی در مراکز بهداشتی درمانی با موضوعات بهداشتی
- برگزاری جلسات درون بخشی و بیرون بخشی با حضور پرسنل ستادی و نمایندگان ادارات در خصوص حل مشکلات و مسائل بهداشتی و بزرگداشت مناسبتهای بهداشتی



- عبادت از بیماران با حضور معاونت محترم بهداشت و درمان و پرسنل ستادی



- برگزاری جشن روز جهانی سالمند و کودک بصورت همزمان با همکاری معاونت بهداشتی و آموزش و پرورش و تهیه هدایایی از طرف دانش آموزان جهت مادر بزرگها



- تهیه و توزیع تراکت و پمفلت با موضوع بهداشتی
- عبادت از سالمندان بستری در منزل توسط پزشک



- آموزش کودکان در خصوص مسائل بهداشتی
- برگزاری مسابقات نقاشی در مناسبتها در مدارس واهدای جوایز گرامیداشت هفته سلامت سالمند ، سلامت کودکان ، سلامت زنان و سلامت مردان

- برگزاری جلسات آموزشی جهت جمعیت تحت پوشش کمیته امداد، حوزه علمیه و بسیج خواران
- بایش و ارزیابی عملکرد بیمارستان دوستدار کودک
- برگزاری کارگاههای آموزشی جهت پرسنل مراکز و خانه های بهداشت
- برگزاری کارگروه و کمیته های کاهش مرگ و میر کودکان و مادران و زایمان ایمن
- اجرای طرح جمع آوری اطلاعات جهت محاسبه شاخص های عدالت در سلامت در مراکز و خانه های بهداشت
- تقدیر و تشکر از پرسنل واحد سلامت خانواده و جمعیت شاغل در مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی توسط معاونت محترم بهداشتی



تمرین سلامت

«گروه گسترش شبکه

زندگی سالم در سالمندان

« شستشوی پاها:
مخصوصا لای انگشتان با آب ولرم به صورت روزانه
« کوتاه کردن ناخن:
قبل از کوتاه کردن به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه پاها را در یک ظرف آب گرم قرار دهید یا بعد از حمام کردن ناخن را کوتاه کنید. لبه های ناخن را گرد نکنید و بگذارید به شکل صاف بماند.
« چرب کردن پا: بخصوص پاشنه پا
« پوشش پا
« جوراب نخی بپوشید.کش جوراب نبایدسفت باشد. پاشنه کش پهن بوده ولندنی آن بیشتر از ۳سانتیمتر نباشد.دمپایی باید کاملا اندازه پا باشد.
« ماساژ پا:
روی یک صندلی کوتاه بنشینید و تمام قسمت های کف پا رو و پاشنه پا و انگشتان را به آرامی ماساژ دهید. با دو دست پا را بگیرید و با حرکت چرخشی انگشتان زرویه پا را ماساژ دهید

کنترل حوادث

« هنگام بالا رفتن از پله،حتما راه پله وپاگرد را روشن کنید.
« راه پله عری از هرگونه وسایل اضافی باشد
« بهتر است پله ها با فرش و موکت پوشانده شوند و به وسیله گیره مخصوص ثابت گردند.
« کف پوش آسبیزخانه نباید لیز باشد
« اشیاء مورد استفاده خود را در قفسه پایین کلبینت بگذارید.
« از دمپایی هایی برای حمام استفاده کنید که کف آن لیز نباشد.
« از پادری های پلاستیکی مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری میکند برای کف حمام استفاده کنید.
« کلید برق اتاق در نزدیکترین محل به درب ورودی باشد تا مجبور نباشید برای روشن کردن لامپ در تاریکی راه بروید.
« اگر روی تخت میخوابید،تختی را انتخاب کنیدکه بلندی آن طوری باشد که پای شما به زمین برسد
« فرش کف اتاق طوری قرار دهید که لبه های آن به پا گیر نکند.
« وسایل خانه را طوری بچینید که سر راه نباشد.
« از صندلی هایی که بلندیمی مناسب دارنداستفاده نمائید.

عملکرد

« شیوا دهقان خلیلی

آموزش پزشکان خانواده شهری

« برگزاری جلسات آموزشی متعدد جهت پزشکان و ماماها نظیر ورود اطلاعات در سامانه سلامت ایرانیان،حذف و اضافه نمودن خانوارانجام ویزیت پایه،تعیین وضعیت بیمه و...
« برگزاری جلسه آموزشی در خصوص تداخلات دارویی و تجویز مناسب دارو
« برگزاری کارگاه آموزشی جهت پزشکان خانواده در خصوص مراقبت زنان باردار،سالمندان و کودکان
« برگزاری کارگاه آموزشی جهت ماماها پزشک خانواده در خصوص نحوه مراقبت از زنان باردار
« برگزاری کارگاه آموزشی جهت ماماها پزشک خانواده در خصوص غربالگری سرطان سینه با استفاده از Breast Exam
« برگزاری جلسات آموزشی جهت پزشکان خانواده و ماماها همکار در خصوص نحوه مراقبت و گزارش دهی بیماریهایی واگیر، غیرواگیر،ثبت مرگ و سرطان، معاینه دانش آموزان
« مشاوره تلفنی و حضوری به شهروندان در خصوص پزشک خانواده شهری
« ثبت شکایات شهروندان از پزشکان خانواده شهری و پیگیری جهت رفع مشکلات
« تهیه و توزیع فرم ارجاع به متخصص در سطح شهرستان

بهورزی

« برگزاری ۱۰ جلسه آموزشی جهت بهروزان در خصوص غربالگری اختلالات تکاملی کودک،آموزش و پیشگیری از دیابت و بیماریهایی قلبی عروقی،اختلالات تغذیه ای و ...
« تجویز خانه های بهداشت تابعه از قبیل میز،صندلی،فشارسنج،یخچال و ...
« اجرای طرح پزشک خانواده شهری در روستا جهت جمعیت دارای دفترچه تامین اجتماعی و خدمات درمانی شهری با تعرفه ۱۰درصد حق ویزیت
« پیگیری جهت افزایش تعداد دهگردشی پزشک و ماما به روستای حسین آباد
بهورزی مشهد مقدس

گزارش واحد توسعه شبکه و ارتقاء سلامت

« توزیع فصلنامه بهورزی در مراکز روستایی و خانه های بهداشت تابعه

تجهیزات پزشکی

« تهیه شناسنامه تجهیزات پزشکی و وارد کردن اطلاعات در سامانه شناسنامه تجهیزات پزشکی
« نصب برجسپ تجهیزات پزشکی بر کلیه تجهیزات پزشکی موجود
« تجهیز افراد بیمه روستایی با ماما و پزشک خانواده و آزمایشگاه
« انتخاب پزشک خانواده روستایی برتر و شرکت در همایش استانی پزشک خانواده برتر
« احداث دو واحد پانسیون پزشک و ماما در مرکز بهداشتی درمانی ارد
« ترده گذاری پانسیون پزشک و ماما در مرکز بهداشتی درمانی فداغ
« ۷-تجهیز آزمایشگاه مرکز روستایی ارد با وسایل پیشرفته ای از قبیل الیزا،سی دی مان،الکترولیت آنالایزر،آنوکلاو و...
« ساخت سر در ورودی مرکز بهداشتی درمانی ارد
« تعویض در ورودی مرکز بهداشتی درمانی ارد
« تجهیز مرکز بهداشتی درمانی فداغ با وسایل جدید از قبیل صندلی،یخچال،ECG،دستگاه فشارسنج و گوشی پزشکی، کولر، کمدها، میز و ...
« تجهیز مرکز با وسایلی از قبیل: اسپردکن، دستگاه کپی، دستگاه فکس،یخچال،صندلی، دستگاه فشارسنج و گوشی پزشکی، میز، کولر، کمدها، تلفن، فایل و ...

سامانه hnis(نظام جامع اطلاعات شبکه سلامت کشور)

« ورود کامل اطلاعات جمعیتی،رفاهی،بهداشتی، جغرافیایی،ساختمانی ،اموالی،پرسنلی کلیه خانه های بهداشت ،مراکز روستایی و شهری،پایگاههای بهداشتی در سامانه hnis
« پیگیری جهت مصوب نمودن خانه بهداشت حسین آباد
« تهیه دفترچه طرح گسترش و برنامه عملیاتی واحد
« برنامه ریزی جهت دستیابی به اهداف برنامه پزشک خانواده، گسترش و بهورزی

نیروی انسانی

« ثبت اطلاعات متقاضیان کار در کلیه واحدهای

یادداشت

« زهدا صامت مسئول واحد امار و اطلاعات

خود مراقبتی و پیشگیری از مرگ های ناشی از بیماری های قلبی عروقی

با تکرار این آموزش ها، کاری کنیم که این دانش به باور تبدیل شود، در غیراین صورت نمی توان این دانش را در رفتارهای فردی و اجتماعی مردم دید.
به عنوان مثال هنوز مردم به این باور نرسیده اند که باید زمانی را صرف مراقبت از خود کنند و بسیاری هنوز با این بهانه که وقت ندارند، ورزش را در برنامه روزانه خود نمی گنجانند در حالی که برای رعایت اصول مراقبت از خود که ورزش نیز شامل آن می شود باید وقت ایجاد کرد و این موضوع را تکلیفی بر دوش خود دانست . یکی از متخصصین قلب و عروق، تغذیه سالم، تحرک و ورزش، فراغت های ذهنی و جسمی، پرهیز از مواد دخانی، کنترل فشار خون و قند و چربی خون را از جمله اصول مراقبت از خود عنوان کرد و افزود: مراقبت از خود حتی از دید

گزارش واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

شهرستان گراش دارای ۶۱ مدرسه می باشد و ۷۱۸۲ نفر از جمعیت شهرستان را دانش آموزان تشکیل می دهند که از نظر خدمات آموزشی بهداشتی و پیشگیری تحت حمایت واحد بهداشت مدارس قرار گرفته اند.
گزارش و عملکرد واحد بهداشت و مدارس در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ شهرستان گراش منطقه شهری:
« هماهنگی و تعامل با آموزش و پرورش جهت انجام سنجش دانش آموزان برای رفاه آنها و اولیانشان.
« ۲- ارائه کلاسهای آموزشی پرونده الکترونیک مدارس و توجیهی جهت بهروزان ، ماماها روستایی و پزشکان مراکز .
« معاینات غربالگری ۱۳۷۸ نفر از دانش آموزان پایه اول ابتدایی و اول متوسطه دوره اول و دوم توسط مراقب بهداشت - پزشک - دندانپزشک.
« ارجاع دانش آموزان مشکل دار به متخصص و پیگیری نتایج آن(بیشتر مشکلات این دانش آموزان اختلالات رفتاری، مشکلات تغذیه ای ، دندانپزشکی و بینایی بوده است).
« برگزاری کلاسهای آموزشی با همکاری واحد های ستادی باموضوعات : بلوغ ، تغذیه ،کم خونی فقر آهن ، پدیکلوزیس،دیابت، بیماریهایی واگیر وغیرواگیر، شیوه زندگی سالم جهت دانش آموزان ،کادر مدارس و اولیاء دانش آموزان.
« انجام معاینات پدیکلوزیس (شیش) دانش آموزان مدارس و شناسایی و درمان موارد مشاهده شده.
« عرضه شیر به صورت روزانه به دانش آموزان با همکاری آموزش و پرورش
« توزیع قرص آهن در مدارس راهنمایی و دبیرستان با همکاری واحد تغذیه .
« بازدید بهداشت محیط مدارس با همکاری واحد بهداشت محیط
« هماهنگی بهداشت مدارس جهت بازدید از آزمایشگاههای مدارس متوسطه توسط واحد بهداشت حرفه ای.
« انجام ۱۰۰ درصدی واکسیناسیون توام

عملکرد

گزارش واحد آموزش، سلامت و جلب مشارکت مردمی

« برگزاری کارگاه آموزشی جهت بهروزان خانه های بهداشت
« هماهنگی جهت برگزاری کلاسهای آموزشی جهت طلاب حوزه های علمیه
« انجام برنامه نیازسنجی بهداشتی شهرستان در مراکز بهداشتی درمانی شهری وروستایی
« بازدید ازخانه های بهداشت شهرستان و رفع مشکلات مربوطه
« هماهنگی جهت کلاسهای آموزشی برای حوزه مقاومت بسیج
« برگزاری جلسات درون بخشی و برون بخشی
« برگزاری مراسم پیاده روی به مناسبت هفته سلامت
« معاینات غربالگری (فشار خون ،BMI) درادارات(آموزش و پرورش،فرمانداری،نیروی انتظامی ،شهرداری،آیفا ،بهبیستی و...)ومراکز بهداشتی درمانی شهری وروستایی
« برگزاری کلاسهای آموزشی جهت ادارات و مدارس شهرستان
« تهیه پارچه نوشته (حاوی شعارهای بهداشتی)
« برگزاری جشنواره غذا
« ارسال پیامک تبریک و مسابقات پیامکی به مناسبت هفته سلامت
« تهیه و توزیع پمفلت و پوستر و تراکت آموزشی بمناسبت هفته سلامت
« برگزاری مسابقات نقاشی و مقاله نویسی و ورزشی
« برگزاری ایستگاه سلامت در بیمارستان و مراکز بهداشتی شهری و روستایی
« درج پیام های بهداشتی بر سرپرگ نامه های اداری
« سخنرانی معاونت بهداشتی بین خطبات نماز جمعه
« ارائه خدمات مشاوره(اصلاح شیوه زندگی،ترک اعتیاد،کنترل اضطراب و استرس ، تغذیه و بیماریها ...) در هفته سلامت
« ارائه خدمات غربالگری (فشار خون و نمایه توده بدنی) و ارزیابی خطر بیماریهایی قلبی عروقی بمناسبت هفته سلامت

مشارکت مردمی

« برگزاری جلسات آموزشی جهت رابطین سلامت ومتمخصص
« تهیه پارچه نوشته وارسال پیامک تبریک به مناسبت روز جهانی داوطلب سلامت
« برگزاری کارگاه آموزشی کمک های اولیه جهت رابطین سلامت
« ساماندهی رابطین سلامت وتشکیل پرونده وتهمیه کارت شناسایی جهت رابطین سلامت
« برگزاری نمایشگاه هفته سلامت مردان توسط رابطین در مراکز بهداشتی روستایی

یادداشت

« زهدا صامت مسئول واحد امار و اطلاعات

خود مراقبتی و پیشگیری از مرگ های ناشی از بیماری های قلبی عروقی

با تکرار این آموزش ها، کاری کنیم که این دانش به باور تبدیل شود، در غیراین صورت نمی توان این دانش را در رفتارهای فردی و اجتماعی مردم دید.
به عنوان مثال هنوز مردم به این باور نرسیده اند که باید زمانی را صرف مراقبت از خود کنند و بسیاری هنوز با این بهانه که وقت ندارند، ورزش را در برنامه روزانه خود نمی گنجانند در حالی که برای رعایت اصول مراقبت از خود که ورزش نیز شامل آن می شود باید وقت ایجاد کرد و این موضوع را تکلیفی بر دوش خود دانست . یکی از متخصصین قلب و عروق، تغذیه سالم، تحرک و ورزش، فراغت های ذهنی و جسمی، پرهیز از مواد دخانی، کنترل فشار خون و قند و چربی خون را از جمله اصول مراقبت از خود عنوان کرد و افزود: مراقبت از خود حتی از دید

گزارش واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

شهرستان گراش دارای ۶۱ مدرسه می باشد و ۷۱۸۲ نفر از جمعیت شهرستان را دانش آموزان تشکیل می دهند که از نظر خدمات آموزشی بهداشتی و پیشگیری تحت حمایت واحد بهداشت مدارس قرار گرفته اند.
گزارش و عملکرد واحد بهداشت و مدارس در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ شهرستان گراش منطقه شهری:
« هماهنگی و تعامل با آموزش و پرورش جهت انجام سنجش دانش آموزان برای رفاه آنها و اولیانشان.
« ۲- ارائه کلاسهای آموزشی پرونده الکترونیک مدارس و توجیهی جهت بهروزان ، ماماها روستایی و پزشکان مراکز .
« معاینات غربالگری ۱۳۷۸ نفر از دانش آموزان پایه اول ابتدایی و اول متوسطه دوره اول و دوم توسط مراقب بهداشت - پزشک - دندانپزشک.
« ارجاع دانش آموزان مشکل دار به متخصص و پیگیری نتایج آن(بیشتر مشکلات این دانش آموزان اختلالات رفتاری، مشکلات تغذیه ای ، دندانپزشکی و بینایی بوده است).
« برگزاری کلاسهای آموزشی با همکاری واحد های ستادی باموضوعات : بلوغ ، تغذیه ،کم خونی فقر آهن ، پدیکلوزیس،دیابت، بیماریهایی واگیر وغیرواگیر، شیوه زندگی سالم جهت دانش آموزان ،کادر مدارس و اولیاء دانش آموزان.
« انجام معاینات پدیکلوزیس (شیش) دانش آموزان مدارس و شناسایی و درمان موارد مشاهده شده.
« عرضه شیر به صورت روزانه به دانش آموزان با همکاری آموزش و پرورش
« توزیع قرص آهن در مدارس راهنمایی و دبیرستان با همکاری واحد تغذیه .
« بازدید بهداشت محیط مدارس با همکاری واحد بهداشت محیط
« هماهنگی بهداشت مدارس جهت بازدید از آزمایشگاههای مدارس متوسطه توسط واحد بهداشت حرفه ای.
« انجام ۱۰۰ درصدی واکسیناسیون توام

عملکرد

« شیوا دهقان خلیلی

آموزش پزشکان خانواده شهری

« برگزاری جلسات آموزشی متعدد جهت پزشکان و ماماها نظیر ورود اطلاعات در سامانه سلامت ایرانیان،حذف و اضافه نمودن خانوارانجام ویزیت پایه،تعیین وضعیت بیمه و...
« برگزاری جلسه آموزشی در خصوص تداخلات دارویی و تجویز مناسب دارو
« برگزاری کارگاه آموزشی جهت پزشکان خانواده در خصوص مراقبت زنان باردار،سالمندان و کودکان
« برگزاری کارگاه آموزشی جهت ماماها پزشک خانواده در خصوص نحوه مراقبت از زنان باردار
« برگزاری کارگاه آموزشی جهت ماماها پزشک خانواده در خصوص غربالگری سرطان سینه با استفاده از Breast Exam
« برگزاری جلسات آموزشی جهت پزشکان خانواده و ماماها همکار در خصوص نحوه مراقبت و گزارش دهی بیماریهایی واگیر، غیرواگیر،ثبت مرگ و سرطان، معاینه دانش آموزان
« مشاوره تلفنی و حضوری به شهروندان در خصوص پزشک خانواده شهری
« ثبت شکایات شهروندان از پزشکان خانواده شهری و پیگیری جهت رفع مشکلات
« تهیه و توزیع فرم ارجاع به متخصص در سطح شهرستان

بهورزی

« برگزاری ۱۰ جلسه آموزشی جهت بهروزان در خصوص غربالگری اختلالات تکاملی کودک،آموزش و پیشگیری از دیابت و بیماریهایی قلبی عروقی،اختلالات تغذیه ای و ...
« تجویز خانه های بهداشت تابعه از قبیل میز،صندلی،فشارسنج،یخچال و ...
« اجرای طرح پزشک خانواده شهری در روستا جهت جمعیت دارای دفترچه تامین اجتماعی و خدمات درمانی شهری با تعرفه ۱۰درصد حق ویزیت
« پیگیری جهت افزایش تعداد دهگردشی پزشک و ماما به روستای حسین آباد
بهورزی مشهد مقدس

کنترل حوادث

« هنگام بالا رفتن از پله،حتما راه پله وپاگرد را روشن کنید.
« راه پله عری از هرگونه وسایل اضافی باشد
« بهتر است پله ها با فرش و موکت پوشانده شوند و به وسیله گیره مخصوص ثابت گردند.
« کف پوش آسبیزخانه نباید لیز باشد
« اشیاء مورد استفاده خود را در قفسه پایین کلبینت بگذارید.
« از دمپایی هایی برای حمام استفاده کنید که کف آن لیز نباشد.
« از پادری های پلاستیکی مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری میکند برای کف حمام استفاده کنید.
« کلید برق اتاق در نزدیکترین محل به درب ورودی باشد تا مجبور نباشید برای روشن کردن لامپ در تاریکی راه بروید.
« اگر روی تخت میخوابید،تختی را انتخاب کنیدکه بلندی آن طوری باشد که پای شما به زمین برسد
« فرش کف اتاق طوری قرار دهید که لبه های آن به پا گیر نکند.
« وسایل خانه را طوری بچینید که سر راه نباشد.
« از صندلی هایی که بلندیمی مناسب دارنداستفاده نمائید.

عملکرد

« شیوا دهقان خلیلی

آموزش پزشکان خانواده شهری

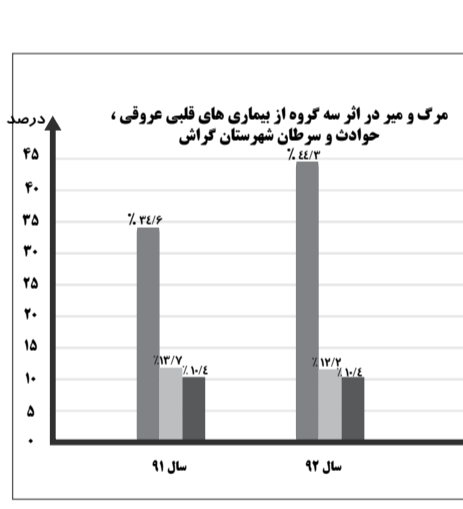
« برگزاری جلسات آموزشی متعدد جهت پزشکان و ماماها نظیر ورود اطلاعات در سامانه سلامت ایرانیان،حذف و اضافه نمودن خانوارانجام ویزیت پایه،تعیین وضعیت بیمه و...
« برگزاری جلسه آموزشی در خصوص تداخلات دارویی و تجویز مناسب دارو
« برگزاری کارگاه آموزشی جهت پزشکان خانواده در خصوص مراقبت زنان باردار،سالمندان و کودکان
« برگزاری کارگاه آموزشی جهت ماماها پزشک خانواده در خصوص نحوه مراقبت از زنان باردار
« برگزاری کارگاه آموزشی جهت ماماها پزشک خانواده در خصوص غربالگری سرطان سینه با استفاده از Breast Exam
« برگزاری جلسات آموزشی جهت پزشکان خانواده و ماماها همکار در خصوص نحوه مراقبت و گزارش دهی بیماریهایی واگیر، غیرواگیر،ثبت مرگ و سرطان، معاینه دانش آموزان
« مشاوره تلفنی و حضوری به شهروندان در خصوص پزشک خانواده شهری
« ثبت شکایات شهروندان از پزشکان خانواده شهری و پیگیری جهت رفع مشکلات
« تهیه و توزیع فرم ارجاع به متخصص در سطح شهرستان

بهورزی

« برگزاری ۱۰ جلسه آموزشی جهت بهروزان در خصوص غربالگری اختلالات تکاملی کودک،آموزش و پیشگیری از دیابت و بیماریهایی قلبی عروقی،اختلالات تغذیه ای و ...
« تجویز خانه های بهداشت تابعه از قبیل میز،صندلی،فشارسنج،یخچال و ...
« اجرای طرح پزشک خانواده شهری در روستا جهت جمعیت دارای دفترچه تامین اجتماعی و خدمات درمانی شهری با تعرفه ۱۰درصد حق ویزیت
« پیگیری جهت افزایش تعداد دهگردشی پزشک و ماما به روستای حسین آباد
بهورزی مشهد مقدس

کنترل حوادث

« هنگام بالا رفتن از پله،حتما راه پله وپاگرد را روشن کنید.
« راه پله عری از هرگونه وسایل اضافی باشد
« بهتر است پله ها با فرش و موکت پوشانده شوند و به وسیله گیره مخصوص ثابت گردند.
« کف پوش آسبیزخانه نباید لیز باشد
« اشیاء مورد استفاده خود را در قفسه پایین کلبینت بگذارید.
« از دمپایی هایی برای حمام استفاده کنید که کف آن لیز نباشد.
« از پادری های پلاستیکی مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری میکند برای کف حمام استفاده کنید.
« کلید برق اتاق در نزدیکترین محل به درب ورودی باشد تا مجبور نباشید برای روشن کردن لامپ در تاریکی راه بروید.
« اگر روی تخت میخوابید،تختی را انتخاب کنیدکه بلندی آن طوری باشد که پای شما به زمین برسد
« فرش کف اتاق طوری قرار دهید که لبه های آن به پا گیر نکند.
« وسایل خانه را طوری بچینید که سر راه نباشد.
« از صندلی هایی که بلندیمی مناسب دارنداستفاده نمائید.



اقتصادی نیز برای فرد و خانواده بسیار مقرون به صرفه است.
اگر مسئولان و متولیان کشور نیز به این باور برسند که در نهایت مقرون به صرفه تر آن است که جای درمان روی پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی سرمایه گذاری کنند، بسیار موفق تر خواهیم بود و جلوی بسیاری از مرگ و میرهای ناشی از این بیماری ها گرفته می شود. کشورهایی که توانسته اند در امر پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی کار کنند با استناد به آمارهای بسیار دقیق اعلام می کنند که کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی و عروقی تا حدود ۵۰ درصد مدیون پیشگیری است.

یادداشت

« زهدا صامت مسئول واحد امار و اطلاعات

خود مراقبتی و پیشگیری از مرگ های ناشی از بیماری های قلبی عروقی

با تکرار این آموزش ها، کاری کنیم که این دانش به باور تبدیل شود، در غیراین صورت نمی توان این دانش را در رفتارهای فردی و اجتماعی مردم دید.
به عنوان مثال هنوز مردم به این باور نرسیده اند که باید زمانی را صرف مراقبت از خود کنند و بسیاری هنوز با این بهانه که وقت ندارند، ورزش را در برنامه روزانه خود نمی گنجانند در حالی که برای رعایت اصول مراقبت از خود که ورزش نیز شامل آن می شود باید وقت ایجاد کرد و این موضوع را تکلیفی بر دوش خود دانست . یکی از متخصصین قلب و عروق، تغذیه سالم، تحرک و ورزش، فراغت های ذهنی و جسمی، پرهیز از مواد دخانی، کنترل فشار خون و قند و چربی خون را از جمله اصول مراقبت از خود عنوان کرد و افزود: مراقبت از خود حتی از دید

گزارش واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

شهرستان گراش دارای ۶۱ مدرسه می باشد و ۷۱۸۲ نفر از جمعیت شهرستان را دانش آموزان تشکیل می دهند که از نظر خدمات آموزشی بهداشتی و پیشگیری تحت حمایت واحد بهداشت مدارس قرار گرفته اند.
گزارش و عملکرد واحد بهداشت و مدارس در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ شهرستان گراش منطقه شهری:
« هماهنگی و تعامل با آموزش و پرورش جهت انجام سنجش دانش آموزان برای رفاه آنها و اولیانشان.
« ۲- ارائه کلاسهای آموزشی پرونده الکترونیک مدارس و توجیهی جهت بهروزان ، ماماها روستایی و پزشکان مراکز .
« معاینات غربالگری ۱۳۷۸ نفر از دانش آموزان پایه اول ابتدایی و اول متوسطه دوره اول و دوم توسط مراقب بهداشت - پزشک - دندانپزشک.
« ارجاع دانش آموزان مشکل دار به متخصص و پیگیری نتایج آن(بیشتر مشکلات این دانش آموزان اختلالات رفتاری، مشکلات تغذیه ای ، دندانپزشکی و بینایی بوده است).
« برگزاری کلاسهای آموزشی با همکاری واحد های ستادی باموضوعات : بلوغ ، تغذیه ،کم خونی فقر آهن ، پدیکلوزیس،دیابت، بیماریهایی واگیر وغیرواگیر، شیوه زندگی سالم جهت دانش آموزان ،کادر مدارس و اولیاء دانش آموزان.
« انجام معاینات پدیکلوزیس (شیش) دانش آموزان مدارس و شناسایی و درمان موارد مشاهده شده.
« عرضه شیر به صورت روزانه به دانش آموزان با همکاری آموزش و پرورش
« توزیع قرص آهن در مدارس راهنمایی و دبیرستان با همکاری واحد تغذیه .
« بازدید بهداشت محیط مدارس با همکاری واحد بهداشت محیط
« هماهنگی بهداشت مدارس جهت بازدید از آزمایشگاههای مدارس متوسطه توسط واحد بهداشت حرفه ای.
« انجام ۱۰۰ درصدی واکسیناسیون توام

بهداشت روان

«سمانه زارع»

اختلال بیش فعالی در کودکان و چگونگی مقابله با آن



کودک باید کمترین نشانه های ابتلا به اختلال بیش فعالی را داشته باشد، نمی توان هر کودکی که شیطنت دارد را بیش فعال دانست.

به گفته ی دکتر زریتا داوری آشتیانی: "بیش فعالی شایع ترین اختلال روانپزشکی کودکان و نوجوانان است که به صورت سرپایی با مراجعه به درمانگاه ها، درمان می شوند. این اختلال در میان کودکان و نوجوانان حدود ۵ تا ۸ درصد شیوع داشته و شامل سه نوع پرتحرکی، کمبود توجه و کم توجهی و رفتارهای تکانه ای می شود."

بیش فعالی از نوع پرتحرکی:

بچه هایی بی قرار و ناآرام اند، که هیچگاه در یک جا به شکل ثابت نمی نشینند و دائم در حال راه رفتن هستند. این مشکلات در مدرسه نمود بیشتری پیدا می کند چرا که با رفتارهای خود موجب برهم زدن نظم کلاس شده و یا اگر بتوانند خود را کنترل کنند، دائم بر روی صندلی خود در حال حرکت هستند. اصطلاحی که معمولاً در مورد این گروه از بچه ها به کار می برند این است که گویا موتور بی پای این کودکان وصل شده که از ابتدای روز تا اواخر شب دائم روشن بوده و خاموشی ندارد. این کودکان از انجام رفتارهای پرخطر لذت می برند و پرحرفی مشخصه دیگر این گروه از کودکان بیش فعال است.

کودکان بیش فعال، از نوع کم توجه:

کودکانی هستند که دائم در حال پرواز بازی بوده و این موجب تمرکز نداشتن در این کودکان می شود که این مشکل هم در مدرسه بیشتر خود را نشان می دهد. این کودکان علاقه ای به انجام تکالیفی که نیاز به دقت زیادی دارد، نداشته و برای درس خواندن مشکل دارند. برای نمونه زمانی که در کلاس درس معلم در حال دیکته گفتن به بچه ها است، کودک بیش فعال ممکن است به سبب نداشتن تمرکز و توجه، کلماتی را که نوشتن آن را هم بلد است، جا بپزند. در حالی که در خانه، زمانی که مادر به او متنی را دیکته می کند، به خاطر توجه ماسد بر روی او و این که کودک تنها است و کسی در اطرافش نیست به خوبی دیکته را نوشته و نمره خوبی هم به دست می آورد. این کودکان در نوشتن تکالیف در منزل مشکل دارند و با گوشه‌های پشت سر هم پدر و مادر و با تاخیر زیاد تکالیف خود را انجام می دهند.

کودکان بیش فعال نوع کم توجه: فراموشکاری آنان است به طوری که ممکن است دائم وسایل خود را در مکانی گم کرده و یا جا بگذارند. همچنین این کودکان در برنامه ریزی برای کارهای خود مشکل دارند برای نمونه، اگر قرار باشد سه تا کار را در روز انجام دهد نمی داند اول کدام یک را در اولویت قرار دهد و نمی تواند از پس آن برآید. معمولاً پدر و مادر باید برایش برنامه ریزی می کنند و همیشه باید کسی او را در برنامه ریزی برای کارهایش کمک کند.

"نوع دیگر بیش فعالی، رفتارهای تکانه ای کودک است و مشخصه بارز کودکان بیش فعال با رفتارهای تکانه ای، این است که صبر و تحمل کمی دارند و میان صحبت های دیگران می پرند و نمی توانند صبر کنند که صحبت های طرف مقابل تمام شود و یا حوصله ایستادن داخل صف در حیاط مدرسه ندارند." این متخصص تاکید کرد: "ممکن است که کودکان بیش فعال تمام نشانه های گفته شده را نداشته باشند، اما این کودکان باید حداقل معیارها را داشته باشند و با تشخیص روانپزشک کودک است که مشخص می شود کودکی طبیعت پرتحرکی دارد و یا دچار بیش فعالی است."

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان درباره علل بروز بیش فعالی کودکان گفت: "بیش فعالی در بیشتر موارد علت واضحی ندارد اما نکته مهم در این میان، ژنتیک و عوامل بیولوژیک است که نقش مهمی در بروز این اختلالات در کودک دارد. نقش تغذیه در بروز بیش فعالی و یا بهبود آن مسئله ای است که هنوز ثابت نشده است و در برخی مطالعات گفته شده مصرف اسیدهای چرب و برخی ویتامین ها موجب بهبود بیش فعالی می شود. اما مطالعات فعلی هنوز آن را اثبات نکرده است و می توان در کنار مصرف داروها برای درمان بیش فعالی از مصرف اسیدهای چرب و امگا۳ نیز استفاده کرد و ضرری هم برای کودک ندارد اما نمی توان صرفاً از آن برای درمان بیش فعالی کودک استفاده کرد."

عملکرد

«مهندس محسن ایزدی»



« شناسایی ۵۳۰ نوزاد مشکوک به بیماری فاویسم و انجام آزمایشات ، مراقبت آموزش به والدین از فروردین ۹۰ تا اسفند ۹۲

« نظارت، همکاری و هماهنگی با واحد دیابت شهرستان و تجهیز این واحد

« شناسایی وارجاع ۹۶ زوج مشکوک به تالاسمی از بین ۱۶۱۰ متقاضی ازدواج از سال ۹۰ تاکنون

« پیگیری و مراقبت از ۱۹ زوج ناقل بتاتالاسمی در مناطق شهری وروستایی از سال ۹۰ تاکنون

« مراقبت از ۲۷۷ بیمار مبتلا به فشارخون و ۱۹۰ بیمار مبتلا به دیابت در مناطق روستایی تا پایان سال ۹۲

« غربالگری ۲۲۵۳ نوزاد از فروردین ۹۰ تا اسفند ۹۲

« شناسایی ،مراقبت ودرمان ۳ نوزاد مبتلا به کم کاری ماسدزادی تیروئید وجلوگیری از عقب ماندگی ذهنی آنها

« افزایش شاخص غربالگری ۵-۳ روزه ه گمی از ۶۰درصد سال ۹۰ تا ۸۶ در صد سال ۹۲

خود مراقبت در بیماران دیابتی

خود مراقبتی بیماران دیابتی موجب ارتقاء کیفی زندگی شده و در کاهش هزینه‌ها موثر است، با انجام خود مراقبتی از تعداد موارد بستری در بیمارستان کاسته می‌شود و با پیگیری مداوم می‌توان از عوارض حاد و مزمن بیماری پیشگیری کرد و یا بروز عوارض را

عملکرد

«مهندس محمد نوروزی»



پیشگیری و کنترل بیماریهای واگیر به عنوان یکی از مهم ترین اولویت های نظام سلامت در کشور مطرح بوده و مواجهه با آن نیازمند عزم ملی و تلاش همگانی است . بیماری های عفونی واگیردار از قدیمی ترین دشمنان سلامت بشر هستند . همه گیری های ایجاد شده توسط برخی از آنها (وبا - آنفلوآنزا) در قرن های گذشته خسارات سنگینی بر جامعه بشری وارد کرده است . علی رغم پیشرفت های شگرف علم پزشکی در زمینه پیشگیری و درمان بیماری های واگیر ، متأسفانه هنوز هم بیماری های عفونی با قابلیت ایجاد

اپدمی به عنوان یک مشکل بهداشتی در سراسر جهان مطرح هستند . بروز مقاومت دارویی در عوامل بیماری زا و یا ناقلین آن ها ، بازگشت مجدد برخی بیماری ها به مناطقی که سالها عاری از آن بوده اند (بیماری های بازپدید) و ظهور بیماری های جدید (بیماری های نو پدید) ، همه از دلایل لزوم توجه همه بخش های درگیر سلامت به این بیماری ها هستند . برای مدیریت صحیح کنترل بیماری های واگیر ، اطلاعات جامع و به روز در خصوص آنها مورد نیاز است و ابزار تامین این اطلاعات ، نظام مراقبت بیماریها است . برای تحقق این هدف واحد پیشگیری و مبارزه

خلاصه فعالیت های واحد بیماری های واگیر شهرستان گراش در سال ۱۳۹۲ به شرح ذیل می باشد .

عملکرد

«مهندس فضیلت بنی زمانی»



« تدوین برنامه عملیاتی بر اساس سند ملی تغذیه و امنیت غذایی به کمک ادارات دخیل در امر تغذیه سالم جامعه (جهاد کشاورزی ،صنعت ، معدن و تجارت،بهبیستی و کمیته امداد)

« بررسی وضعیت تغذیه ای کودکان و زنان باردار و پیشگیری از سوءتغذیه در آنها با ارائه آموزشهای لازم به بهروزان و مادران

« حضور در جلسات کمیته سلامت و امنیت غذایی شهرستان

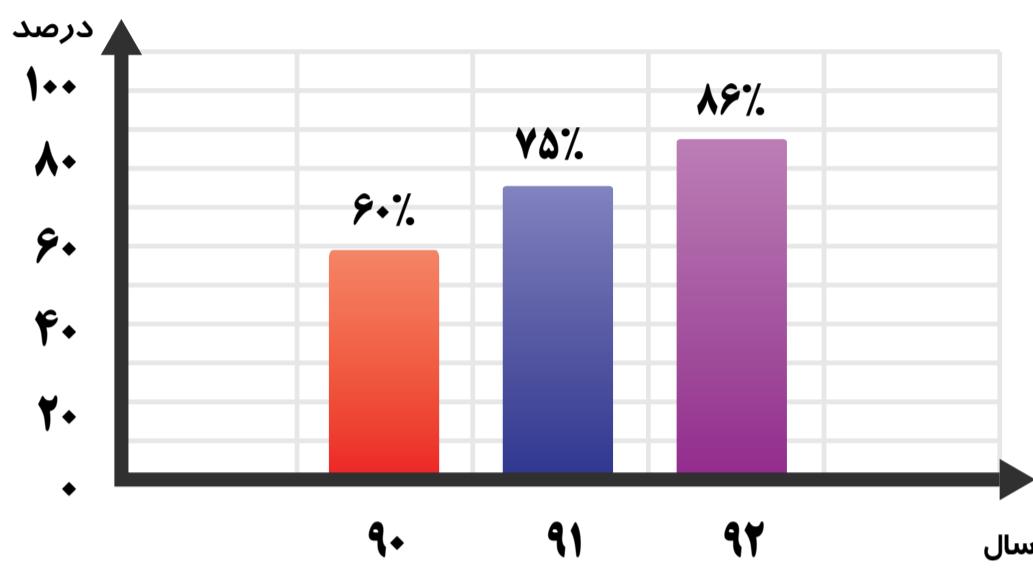
« بازدید از روستا مهد ها و بررسی وضعیت تغذیه ای کودکان مهد ها

« بزرگداشت روز جهانی غذا با آموزش در مدارس و برگزاری نمایشگاه غذای سالم در چند مدرسه

« چناب و نصب پمپ،پوستستر و پمفلت با موضوع مصرف صحیح نمک و روغن و تهیه اسلاید های

گزارش واحد پیشگیری و مراقبت از بیماریهای غیر واگیر معاونت بهداشتی

شاخص غربالگری ۳-۵ روزه گی نوزادان



دارو هماهنگ کنند. ورزش هایی نظیر پیاده روی، دویدن ، دوچرخه سواری و شنا به بیماران دیابتی توصیه می‌شود زیرا همگی آن‌ها به کاهش قند خون کمک می‌کنند

رژیم غذایی:

هدف از رژیم غذایی در افراد دیابتی پیشگیری از عوارض کوتاه مدت و بلند مدت دیابت است، از آنجا که دیابت بر متابولیسم بدن تأثیرگذار است رژیم غذایی می‌تواند در بهبود وضعیت

بیمار نقش مهمی ایفا کند. بین ۹۰-۶۰ درصد افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ چاق هستند به این افراد توصیه می‌شود که از وزن خود بکاهند زیرا بیماران چاق برای کنترل سطح قند خون خود باید انسولین بیشتری تولید کنند.

مصرف دارو:

انسولین به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کند اما این به معنای جایگزینی انسولین با رژیم غذایی نیست، همچنین توصیه

به تعویق انداخت و با توجه به اینکه دیابت نوعی اختلال مادام‌العمر بوده و درمان قطعی ندارد، لذا این بیماری مستلزم رفتارهای خود مراقبتی ویژه در تمام عمر است

ورزش و فعالیت بدنی:

برنامه منظم ورزشی و استراحت کافی می‌تواند به کنترل قند خون و کاهش نیاز به انسولین کمک کند، یاد آور می‌شویم که بیماران باید میزان تمرینات بدنی خود را با مصرف غذا و

گزارش مرکز مراقبت و پیشگیری از بیماری های واگیر

سال/ بیماری	سرخک	مننژیت	تب مالت	مالاریا	سالمک	هیپاتیت اسهالی	سل	حیوان کزیدگی	نمونه برداری التور
۱۳۸۹	۶	۲	۴	۱	۲۷	۷	۱	۲۸	۲۱۰
۱۳۹۰	۲	۱۰	۱	۰	۵۰	۱۷	۳	۴۰	۲۹۶
۱۳۹۱	۲	۵	۳	۰	۲۷	۱۱	۴	۲۲	۱۴۸
۱۳۹۲	۳	۷	۱	۱	۱۲	۱۹	۱	۳۳	۱۰۲

« شرکت منظم در کار گروه اتباع بیگانه فرمانداری شهرستان گراش و نظارت بر اجرای نظام مراقبت بیماریها جهت اتباع خارجی

« برنامه ریزی و نظارت بر اجرای نظام مراقبت بیماریها در مراکز بهداشتی درمانی ، بیمارستان ، مطب های پزشکان خانواده شهری و مراکز خصوصی

« برگزاری کمیته های مختلف بیماری ها بخصوص کمیته بیماری های مشترک انسان و دام و پیگیری مصوبات کمیته ها جهت ارتقاء نظام مراقبت بیماریها در سطح شهرستان

« برگزاری بزرگداشت روز های ملی مبارزه با سل ، روز جهانی هاری ، هفته بیماری های مشترک انسان و دام و ایدز

« برگزاری کلاس آموزشی با موضوع بیماری های واگیر جهت گروههای هدف

« کسب رتبه برتر در زمینه برگزاری بزرگداشت هفته بیماری های مشترک انسان و دام

« بازدید ماهیانه از مراکز بهداشتی درمانی و خانه های بهداشت شهرستان

« ارائه خدمات مشاوره ای در زمینه بیماری های گوناگون به مراجعه کنندگان بخصوص در زمینه خود مراقبتی در برابر بیماری ایدز و هیپاتیت

« انکال و کشیک بیماری های واگیر در ایام تعطیلات

« بیماریابی ، پیگیری و درمان بیماری های واگیر شهرستان از جمله : سرخک ، بیماری های اسهالی

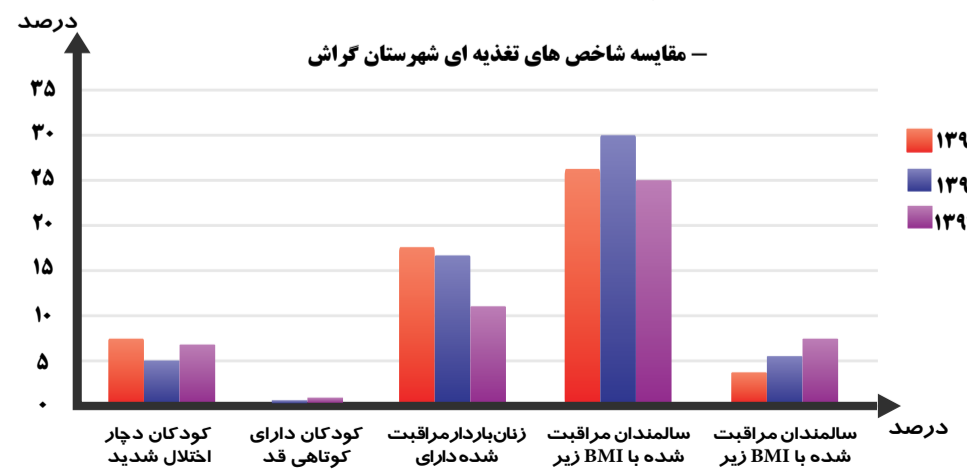
« سل ، هیپاتیت ، سالمک ، تب مالت ، موارد حیوان گزیدگی و ...

« انجام عملیات واکسیناسیون و بیماری های واگیر در مناطق سیاری و عشایر

« توزیع واکسن ماهیانه جهت مراکز شهری و روستایی

« شروع واکسیناسیون مشمولین نظام وظیفه به دنبال راه اندازی پلیس ۱۰+

گزارش عملکرد واحد تغذیه دانشکده علوم پزشکی گراش



سطح شهر و ۶ مدرسه روستایی همراه با توزیع پرسشنامه،بمفلت،تیزرهای نمک و چاقی در دبستانها در هفته تغذیه

« برگزاری کلاسهای آموزشی با موضوع تغذیه صحیح جهت خواهران و برادران سپاهی و بسیجی

« برگزاری هفته تغذیه در مراکز بهداشتی روستایی با برگزاری کلاسهای آموزشی و برای نمایشگاه غذا در خانه های بهداشت

« انجام طرح ید سنجی نمک مصرفی منازل و آموزش صحیح روش نگه داری نمک به صورت رو دررو در بخش فداف

« آماده سازی بسته های آموزشی مادر و کودک با موضوع تغذیه زن باردار، کودکان ،سوانح و حوادث در کودکان و مراقبتهای بارداری

« برگزاری جلسه آموزشی در مدارس جهت دانش آموزان و اولیای آنها : ۱۰ مدرسه در

« کلید ادارات،مدارس، مراکز بهداشتی ،درمانی و آموزشی شهرستان

آموزشی در هفته تغذیه صحیح « ۴-تهیه و ارسال بسته های آموزشی جهت