







# حکیم پزشکی

هفته نامه سراسری حوزه پزشکی و سراسری آموزش و توسعه سلامت

## پادشاهت

دکتر حمید موشگی

متخصص طب اورژانس  
t.me/dr\_moshky

## راهنمای حفاظتی غیر نظامیان در حملات هوایی برای کاهش مرگ‌های قابل پیشگیری

در حملات هوایی و حوادث ناشی از انفجار، بخش قابل توجهی از مرگ‌میر غیرنظامیان ناشی از آسیب‌های قابل پیشگیری نظیر خونریزی کنترل نشده آسیب روی ناشی از موج انفجار، آسداد راه هوایی، سوختگی و آسیب‌های اشتقاقی است. آموزش عمومی هدفمند و مبتنی بر اصول طب اورژانس می‌تواند به منظور مهارت‌های مرگ‌های روزمره را کاهش دهد.

- ۱- آملگی پیش از حمله
- انتخاب محل امن در ساختمان: بهترین مکان "تیرزمن" است. در صورت نداشتن اتاقی در مرکز ساختمان، بون پنجره و دور از دیوارهای خارجی.
- خامنه گرفتن از شیشه‌ها و نماهای بیرونی - کیف اضطراری خنک‌کننده.
- آب و غذای خشک برای حداقل ۲۴ ساعت - چراغ قوه و باتری بک - داروهای ضروری بیمارستان مزمن - وسایل پسمان و یک توریکنه ساده
- سوت برای اعلام حضور در صورت محسوس شدن
۲. اقدامات حیاتی هنگام وقوع انفجار
  - اصل کلیدی: "پناه گرفتن فوری و کاهش مواجهه با موج و ترکش"
  - به زمین بخوابید - کنار دیوار داخلی پناه بگیرید - سر و گردن را با دستها محافظت کنید - دهان کمی باز نگه دارید تا کاهش آسیب فشاری
  - به گوش مانی- از پنجرهها و اشیای شیشه‌ای فاصله بگیرید
  - اگر در فضای باز باشید: در کودی زمین دراز بکشید - پشت موابع شن سنگین پناه بگیرید - پشت خود رو پنهان شوید.
  - ۳. مداخلات نجات‌بخش پس از انفجار
    - الف. کنترل خونریزی (اولویت اول)
    - ب- افسار مستقیم به محل زخم آسیب‌ها یا انگشت خونریز و فشار دهید و با ریبند به بیمارستان برسانید.
    - ج- خونریزی شدید انماها، استفاده از توریکه در قسمت بالای از اهمیت داشته و فقط باید زمان ستن توریکنه ثبت شود.
    - د. کتک جانی: "خونریزی شدید می‌تواند طول ۵ تا ۱۵ دقیقه منجر به مرگ شود".
    - ه. حفظ راه هوایی: در فرد بیهوش که تنفس برقرار است، وضعیت خوابگاهن به پهلو مناسب است. احیاء قلب مشاهده از همان خارج شود.
    - ج. در بیمار با سوختگی - کتک‌کاری یا با تمیز (نه بخ) - پوشش با پارچه تمیز خشک - عدم سوراخ کردن لبها.
    - د. در صورت گرفتار شدن زیر آوار: حفظ آرامش و کاهش مصرف آب - ریه‌ها را فریاد مستم - علامت‌ها را یادداشت کنید - پوشاندن دهان برای کاهش اشتقاقی گردوغبار - فاصله گرفتن از سوت
    - ۴. آسیب‌های خاص مانند موج انفجار: موج انفجار می‌تواند آسیب طاعونی موجب آسیب ریوی (Blast Lung Injury) شود. در صورت تنگی نفس، درد قفسه سینه و سرفه خون حتی در صورت پایداری آریتمی از درمان‌های اولیه اجتناب کنید.
    - ۵. در سوتها هواپیما در مناطق مسکوئی: حفظ فاصله (مخبر - ایمنی) - احتیاط انفجار ثانویه و سوت و صوت وجود دارد - اجتناب از جمع در محل حادثه - عدم دستکاری مهمات با قیامات ناشناخته
    - ۶. ملاحظاتی در بحران: رفتارهای هیجانی، ازدحام و تصمیم‌گیری‌های غیرمنطقی می‌تواند آسیب‌ناشد. آموزش‌های قبلی و تمرین سناریوهای احتمالی تاب‌آوری مهمی را افزایش دهد. در کل در حملات هوایی و حوادث انفجاری، اقدام فوادم بیشترین تاثیر را در کاهش مرگ‌میر دارند.
    - الف. پناه‌گیری فوری و دوری از پنجرهها
    - ب. کنترل سریع خونریزی
    - ج. حفظ راه هوایی
    - د. در پیشره از رفتارهای پرخطر پس از انفجار: بخش مهمی از شرایط پناه از آموزش ساده آملگی قبلی و اجرای صحیح اصول اولیه ی تخصصی طب اورژانس قابل پیشگیری است.

## دکتر کرمانپور رییس مرگ‌روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت در کردهمایی «روایان ایران» مطرح کرد: روایت وضعیت «سلامتی رهبر انقلاب» در روز اول جنگ

### میناب هیر و شیمیای ایران است

- و شاهد بخش شدن است این که اولین نهم راجع به این موضوع هیر و روایت‌های خود روایت و روایت‌گری و کسب سبک مشکل است. شروع چرا گفتی یک عده می‌گویند چرا اینطور گفتی می‌خواهم بگویم در حوزه روایت و روایت‌گری و کسب سبک مشکل است. شروع سبک جنگ و شهادت رهبری اثر شد آن زمان هنوز آقایان به هم‌راهی نرسیده بودند و فرزند رهبر شهید انقلاب بودند. روایت خودت بود که در میان
- وی در ادامه ضمن بیان دلایل تاریخی از سفر به تنگه هرمز و بازدید از خارخه‌ها و دیوارهای شهبانی دانش آموز میناب گفت: روایت مردم ما روایت رفتن به تنگه هرمز در زمان یک حیات بود. بنده به همراه خانواده و با قفسار رتبه‌ی زمانی که وارد شهر میناب شده، به یکباره شو که قدم نهد بیلبوردهای شهر تفسیر شهبانی دانش آموز بود. آنچه دیدم من به دختر تنگه کریم و دانه‌ها که در چشمش است اولین شهری در ایران که تمام بیلبوردهای آن بچه‌ها بودند. همانجا گفتند اگر آمریکا هرگز می‌تواند با ما مبارزه کند و تا قیامت جلیلیه به نام آمریکا نماند، شهید مینابی آمریکا در ایران، میناب است.
- باید دست از سر آمریکا بزنیم
- وی در ادامه تصریح کرد نباید دست از سر آمریکا برداریم! همه جا گفته است که من عهد دوم کرمانی هستم، چگونه آمدی هیروشیما، دیگر در ایران رقم زدی، همه آنها یکی که می‌خواهند در غرب از دموکراسی قلم بردند، قلم از این سن کشته خواهد شد.
- روایت سوم: یورش شدید باران در بندرعباس
- دکتر کرمانپور روایت داد: بنده همیشه به بارش شدید باران در بندرعباس می‌روم. به اساس گزارش‌ها کل استان آب باران داشته بود. بنده ۱۵ تانک بارانی را ندیده بودم. وقتی باران گزارش شد، تمام کلاه میناب کلاه باران کشیده است و تا پایین رفته بود. همه مردم روی یک جا ریخته بودند. کسی مازادی می‌تواند فکر کند که بچه‌ها جان دارند، بچه‌ها جان دارند. تا خوبیلند، همه هنوز احساس نمی‌کنند چشمان بچه‌ها چگونه احساس می‌کند، بچه‌ها چه در آب است.
- دکتر کرمانپور در ادامه گفت: ۹۲ دانش‌آموز بزرگسال بودند. وی در ادامه برای هر کسی می‌نماید می‌رود سراج دانش‌آموزان شهید می‌رود. ما ۹۲ دانش‌آموز در آنجا هستند که مجموع شهیدان من خواهش می‌کنم که شما روایت و روایت‌ها را با سوادیت ما در بیمارستان میناب کسب روایت‌های گوناگون بردارید. پسرانی پیدا کردند که بچه‌ها در مدرسه میناب بودند. ما این داستان و خدمت کردن به مجروحان و رفتن به سراج بچه‌ها خدمت را انتخاب کرد. استاد تا بچرا او آوردند، شکر را نگه کرد. بچه‌ها چه اول سالم بود.



## خودمراقبتی و سلامت روان در شرایط بحران؛ رویکردی مبتنی بر دانش در کار درمانی روانی-اجتماعی

دکتر «سحر قبری»، عضو هیات علمی گروه آموزشی کاردرمانی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

- تیرمین‌های تنفسی به کاهش تنش و اضطراب کمک می‌کنند. همچنین استفاده از محرک‌های حسی (ارتباط‌بخش مانند گوش دادن موسیقی ملایم، تماس با طبیعت یا دوش آب گرم می‌تواند در تنظیم هیجان مؤثر باشد.
۵. مدیریت مواجهه با اخبار و اطلاعات: پیشگیری از حد اخبار می‌تواند تمرکز و عملکرد روزانه را مؤثر نگه دارد. تعیین زمان مشخصی برای دریافت اطلاعات و سپس بازگشت به فعالیت‌های روزمره کمک‌کننده است.
  ۶. حفظ نقش‌های اجتماعی و خانوادگی: حفظ ارتباط با خانواده دوستان و همکلاس‌ها یکی از عوامل مهم تاب‌آوری است. تعامل اجتماعی و حمایت متقابل به کاهش استرس و تاب‌آوری افزایش احساس امنیت روانی کمک می‌کند.
  ۷. تمرکز بر فعالیت‌های قابل کنترل: در شرایط بحران بسیاری از عوامل خارج از کنترل هستند. کاردرمانی بر انجام فعالیت‌هایی تمرکز دارد که در قدر می‌تواند بر آنها تأثیر بگذارد. مانند سازمان‌دهی محیط زندگی، انجام وظایف تحصیلی یا کمک به اعضای خانواده.
  ۸. جستجوی تخصصی در صورت نیاز: علائم هشدار برای دریافت کمک تخصصی شامل افکار خودکشی، پرخاشگری، ناتوانی شدید در عملکرد روزانه، حملات شدید پانیک، بی‌خوابی شدید طولانی، مصرف مازاد یا زیاد با دارو برای آرام شدن، اختلال در حافظه و رفتارهای پرخطر هستند. در این شرایط مراجعه به روانپزشک و روانشناس یا کاردرمانگر سلامت روان ضروری است. در مجموع، دیدگاه کاردرمانی روانی-اجتماعی، تاب‌آوری در شرایط جنگ از طریق فعالیت‌های روزمره مبتنی بر سلامت در فعالیت‌های معنادار، تنظیم هیجان و حفظ ارتباطات اجتماعی تقویت می‌شود و این عوامل به افراد کمک می‌کند تا با وجود شرایط دشوار، عملکرد و کیفیت زندگی خود را در امان نگاه دارند.

۱. حفظ روتین و ساختار روزانه (Daily Routine): ساختار داشتن روتین باعث کاهش آشفتگی روانی می‌شود. توصیه می‌شود افراد برنامه‌های روزانه خود داشته باشند تا زمان خواب و بیداری منظم و وعده‌های غذایی مشخص، زمان مشخص برای کار یا مطالعه و زمان استراحت

۲. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۳. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۴. حفظ روتین و ساختار روزانه (Daily Routine): ساختار داشتن روتین باعث کاهش آشفتگی روانی می‌شود. توصیه می‌شود افراد برنامه‌های روزانه خود داشته باشند تا زمان خواب و بیداری منظم و وعده‌های غذایی مشخص، زمان مشخص برای کار یا مطالعه و زمان استراحت

۵. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۶. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۷. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۸. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۹. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۱۰. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۱۱. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۱۲. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۱۳. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۱۴. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۱۵. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۱۶. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۱۷. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۱۸. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۱۹. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۲۰. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۲۱. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۲۲. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۲۳. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۲۴. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۲۵. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۲۶. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۲۷. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۲۸. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۲۹. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۳۰. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۳۱. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۳۲. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۳۳. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۳۴. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۳۵. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۳۶. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۳۷. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۳۸. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۳۹. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۴۰. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۴۱. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۴۲. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۴۳. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۴۴. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۴۵. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۴۶. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۴۷. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۴۸. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۴۹. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۵۰. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۵۱. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۵۲. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۵۳. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۵۴. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۵۵. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۵۶. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۵۷. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۵۸. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۵۹. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۶۰. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۶۱. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۶۲. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۶۳. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۶۴. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۶۵. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۶۶. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۶۷. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۶۸. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۶۹. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۷۰. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۷۱. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۷۲. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۷۳. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۷۴. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۷۵. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۷۶. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۷۷. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۷۸. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت کششی یا

کنترل و ثبات ایجاد کند.

۷۹. استفاده از فعالیت‌های معنادار (Meaningful Activities): کاردرمانی، فعالیت‌های معنادار نقش مهمی در سلامت روان دارند. انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، آبیاری، کمک به دیگران یا فعالیت‌های منوی می‌تواند حس مفید بودن و امید را تقویت کند.

۸۰. تنظیم سیستم عصبی از طریق فعالیت بدنی و حسی: فعالیت بدنی سنگین مانند پیاده‌روی، حرکت

**تأکید وزارت بهداشت بر تشدید نظارت بر تعرفه‌های پزشکی در سراسر کشور؛**

**بر خورد قاطع با دریافت‌های خارج از صورتحساب و تخلفات تعرفه‌ای**

رئیس مرکز نظارت و اعتباربخشی مواد درمان ملومند وزارت بهداشت با اشاره به بررسی عملکرد دانشگاه‌های علوم پزشکی در ۲۰۲۰ و تکلیفات تشدیدشده در ساله ۱۹۰۰، تأکید شد نظارت‌ها بر رعایت تعرفه‌های مصوب و برخورد جدی با تخلفات خواهد شد.

به گزارش حکیم باشی، دکتر حسن حبیبی، مدیرعامل، میزبان رئیس مرکز نظارت و اعتباربخشی مواد درمان وزارت بهداشت در ملازمه‌های خطاب به معاونان درمان دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سراسر کشور، بر لزوم نظارت مؤثر بر اجزای تعرفه‌های مصوب بلافاصلی دولت و اعمال مقررات قاطع با متخلفان تأکید کرد.

وی با اشاره به بخشنامه‌های پیشین در این زمینه اعلام کرد: بررسی گزارش عملکرد دانشگاه‌ها در سال ۱۴۰۰ و تکلیفات تشدیدشده در ساله ۱۳۹۰ نشان می‌دهد برخی یوزگان، نادانیزشکان، قافلز کار و مؤسسات پزشکی، تعرفه‌های مصوب حیات یوزیان را رعایت نکرده‌اند.

دکتر حاجی میرزایی ضمن تقدیر از معاونت‌های درمان فعلی در حوزه نظارت و کنترل اجزای تعرفه‌ها، با توجه به اهتمام دولت در اصلاح و بهبود تعرفه خدمات پزشکی طی دو سال اخیر، تشدید نظارت بر عملکرد تعرفه‌های نامی و تراکم و مؤسسات پزشکی و وجود جرایم غیرعادی تعرفه‌های کتاب ارزش نسبی در ایام این ایام، معاونت‌های درمان مکلفان این بخشنامه را با جانب مشارکت سازمان نظام پزشکی به تمامی مطبوعات دفاتر کار و مؤسسات پزشکی تحت پوشش اطلاع کرده و در دریافت و اجرائی آن مصیبان حاصل نباید این اطلاع، برای ارتقای میزان پذیرش بیماران جاری و برتر مراکز مختلف، مترتبه نخستین تذکر و اطلاع محسوب می‌شود.

رئیس مرکز نظارت و اعتباربخشی مواد درمان وزارت بهداشت همچنین بر برنامه‌ریزی بازبندی‌های نظارتی مستند و هدفمند با حضور کارشناسان اقتصاد و حقوق و نظارت بر درمان تأکید کرد و گفت: در این بازبندی‌ها خدمات اجزای صحیح کفایت کتاب ارزش نسبی خدمات سلامت تعرفه‌های یوزیت و خدمات تخصصی و درمانی باهفت بررس عنوان شده‌اند.

وی با اشاره به لزوم نظارت جدی بر دریافت کلیه هزینه‌های خدمات پزشکی از طریق صندوق مؤسسات، به‌ویژه در بیمارستان‌ها، مراکز جراحی محدود و درمانگاه‌ها، تصریح کرد: دریافت هرگونه وجه خارج از صورتحساب، چه مستقیم و چه غیرمستقیم، به‌تخلف محسوب شده و باید به‌طور جدی با آن برخورد شود. در این ایام، به‌عنوان مصدق، شرح تخلفات تعرفه‌های شامل عدم رعایت هزینه یوزیت، اخذ کفایت‌های غیرمجاز همراه با یوزیت، تعویض غیرعادی کفایت کتاب ارزش نسبی خدمات سلامت، دریافت وجه خارج از صورتحساب، اخذ مبلغ نامتوجه ضمیمه برای خدمات و یوزاد مصرفی، ارائه خدمات با تجهیزات فاقد تاییدیه و تعرفه‌های تعرفه برنامی مصوبات لجنین‌های صنایع علمی، عدم اجزای بخشنامه‌های تعرفه‌ای و تحصیل خدمات غیرمورد عنوان شده‌اند.

دکتر حاجی میرزایی همچنین بر اجزای بخشنامه مربوطه با اطلاع‌رسانی و معرفی ساله ۱۹۰۰ در تمامی مراکز تخصصی و درمانی تأکید کرد و افزود: تکلیفات تعرفه‌ای تشدیدشده در این ساله باید بصورت دقیق بررسی و در صورت تأیید، به‌روانه تخلفات تشکیل و در مراجع ذی‌صلاح از جمله کمیسیون ماده ۱۵ قانون ترمیمات حقوقی و سازمان نظام پزشکی اطلاع شود.

وی با اشاره داد عدم رعایت تعرفه‌های مصوب و قصور در کنترل دریافت‌های خارج صورتحساب، در بیمارستان‌ها، علاوه بر اعلام مراتب انقضای و تنبیهی، موجب سوءنادره ۳۳ این‌همه بیمارستان‌ها خواهد شد و در صورت دریافت تخلفات تذکره ایمن ممنوع، درجه عالی و برتر بیمارستان‌ها باطلی و از ارزیابی‌های بعدی اخراج خواهد شد.

بر اساس این اطلاعیه، گزارش اجزای بخشنامه و عملکرد حوزه نظارتی باید هر سه‌ه یکبار مطابق مبالغ بخشنامه مربوطه به مرکز نظارت و اعتباربخشی ارسال شود و معاونت‌های درمان دارای شاخص‌های نظارتی پایین و آمار بالای تکلیفات تعرفه‌ای نیز مورد ارزیابی قرار خواهند گرفت.

رئیس مرکز نظارت و اعتباربخشی مواد درمان وزارت بهداشت در پایان تأکید کرد: تمامی مؤسسات پزشکی، مراکز تخصصی و درمانی ارائه‌دهندگان خدمات سلامت و بخش‌های دولتی، خصوصی، عمومی، آموزشی و تحقیق و توسعه، تعرفه‌های قانونی حوزه سلامت، مطابق تعرفه‌های ثبت‌شده و تاییدشده که وزارت بهداشت و سایر مراکز اعتباری، انتظامی و نظارتی در اجزای قانون و مصوبات مترتبه، با هرگونه تخلف برخورد جدی خواهند کرد.



**به مناسبت چهارمین روز؛ هفته سلامت مطرح می‌شود؛ خودمراقبتی و سلامت روان بدون دانش، به نتیجه پایدار نمی‌رسد**

دکتر آزاده زارعی با اشاره به شعار «خودمراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش» در هفته سلامت، بر ضرورت آگاهی علمی و مراجعه به منابع معتبر در ارزیابی سبک زندگی، پیشگیری از اختلالات روانی و استفاده صحیحانه از دارو، توصیه‌های طب ایرانی تأکید کرد. به گزارش حکیم باشی، دکتر آزاده زارعی، عضو هیأت علمی دانشکده علوم پزشکی تهران و رئیس سازمانکدهای دانشکده طب ایرانی این دانشگاه، با تبیین شعار «خودمراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش» به‌عنوان یکی از محورهای هفته سلامت، تصریح کرد: خودمراقبتی زمانی اثربخش است که در کنار آگاهی، اطلاعات معتبر و به‌روانه مستند مبرز میان اقدامات تخصصی و نیاز به مداخله تخصصی بنا نشده باشد. دکتر غیر این صورت، می‌تواند به تأخیر در درمان و تشدید مشکلات جسمی و روانی منجر شود. وی با اشاره به جایگاه دانش در ارتقای سلامت روان افزود: سلامت روان تنها با توصیه‌های کلی و شعارهای انگیزشی تأمین نمی‌شود؛ باید به‌سواد سلامت نیاز داریم. آشنایی مردم با نشانه‌های اولیه اختلالات، آسودگی، فرسودگی ذهنی و سایر اختلالات و دانش آشنایی زمان مراجعه به روان‌پزشک، روان‌شناسی یا پزشک متخصص، بخش مهمی از خودمراقبتی مبتنی بر دانش است.

عضو هیأت علمی دانشکده علوم پزشکی تهران با تأکید بر مسئولیت‌پذیری فردی در برابر سلامت خاطرانشان، افزود: یکی از سخت‌ترین موارد به نقض سلامت بر اثر بی‌دقتی، عدم تعادل روانی مردم در شرایط پاندمی، گفتند: در آموزش‌های طب ایرانی، تأکید ویژه بر کنترل ورودی‌های ذهن، نقش آگاهانه، به‌روشنی از افراط و تفریط، مراقبت از خواب، سبک‌بانه و تعدیل هیجانات، از عوامل اصلی حفظ توازن بدن و روان دانسته شده‌اند.

دکتر زارعی با انتقاد از رواج توصیه‌های غیرعلمی و خودسرانه در فضای مجازی، تصریح کرد: امروز بخشی از آنچه به نام طب سنتی یا طب اسلامی در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود، هیچ اثر درمانی و منافع معتبر علمی و مبنای اصیل طب ایرانی ندارد. توصیه‌های افراطی مصرف خودسرانه داروهای گیاهی و بی‌اعتنایی به به‌دراهم‌های پزشکی، تجدیدی برای سلامت جسم و روان مردم است.

وی تأکید کرد: خودمراقبتی مبتنی بر دانش یعنی انتخاب روش معتبر، پرسشگری نسبت به ادعاهای بدون سند و مشورت با پزشک قبل از هر مداخله جدی.

شنبه ۲ خرداد ۱۴۰۵ - ۶ ذی الحجه ۱۴۴۷ - 23 May 2026 - سال پنجم - شماره ۲۲۹ - ۸ صفحه

## همه حساسیت‌های پوستی آلرژی نیستند



این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی به دو باور نادرست و رایج در جامعه اشاره کرد و گفت: اولین باور این است که اگر نوزاد یا کودک خردسال توسط اطرافیان زیاد وسوسه شود، دچار آلرژی می‌گردد یا فرمزی می‌شود. این تصور از نظر علمی هیچ مبنای ندارد و پوستین به خودی خود نمی‌تواند عامل ایجاد واکنش آلرژیک باشد.

وی افزود: نوسین باور رایج این است که اگر فردی به صورت ناگهانی کپهر بزند، مردم علم می‌گویند دچار گرمی شده و بدنش واکنش نشان داده و توصیه به مصرف شربت عرق کاسنی یا شامپو می‌کنند که این باور نیز زمینه

علمی حیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهرازاده داین باور نیز از نظر بافروپدیولوژی آلرژی می‌تبار است و ربطی به مگانسیته‌های علمی ایجاد آلرژی ندارد. چنین درمان‌هایی ستنی به تنها کمی نمی‌کنند، بلکه ممکن است باعث تشدید دیرنگام و تشدید مشکل شود.

دکتر نیوفاه در بخش دیگری از این گفتگو به مشکل شایع پوستی در میان بانوان خاهاهد اشاره کرد: خلباشی‌ها که به طور مکرر و بدون رعایت اصول حفاظتی از شونه‌ها و مواد پاک‌کننده استفاده می‌کنند، به درماتیت تماسی مبتلی می‌شوند. علائم این عارضه شامل خارش شدید، ترک‌های درناک پوست، سوزش، خونی‌های سطحی و در مراحل پیشرفته التهاب و عفونت ثانویه باکتریایی است.

وی برای پیشگیری از این مشکل کرد بهترین راه استفاده از دستکش‌های محافظ مناسب و زبری پوست باقی‌مانده، درحماذ باید به متخصص پوست مراجعه تا با سایر علل زمینه‌ای بررسی شود. علمای اصلی آلرژی شامل فرموز، خارش و زبری پوست است.

**رونمایی از تمیر یادبود سامانه سلامت الکترونیک محیط و حرفه‌ای در هفته سلامت؛**

## یکپارچه‌سازی خدمات سلامت محیط و کار در بستر سامانه «سامح»

**■ معاون وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی: خدمات سلامت در سفرهای ایام جنگ بدون اختلال ادامه یافت / قدردانی از فعالان نظام سلامت و وظیفه همه دستگاه‌هاست**



همزمان با هفته سلامت، از تمیر یادبود سامانه «صامت الکترونیک محیط و حرفه‌ای» با نام و نشان اختصاصی «سامح» به عنوان زیرساخت ملی مدیریت سلامت محیط و کار در کشور با شعار «هوای پاک مردم سالم» رونمایی شد.

به گزارش حکیم باشی، این مراسم با حضور دکتر ربیعی معاون بهداشت وزارت بهداشت، مشاور وزیر بهداشت مدیرکل حوزه واریی، دکتر محسنی ندیمی، معاون وزارت گردشگری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی و صحنی از مسئولان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و اشک و اسحاق ربه در ستاد وزارت بهداشت برگزار شد. معاون گردشگری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در این مراسم با تقدیر از عملکرد وزارت بهداشت در مدیریت شرایط جنگی و افزایش سطح کفایت با وجود چالش‌هایی گسترده محیط سلامت، ثبت شد. دکتر لوتیپورن محسنی‌نندی، با تلاش‌های بی‌وقفای نیروهای نظام سلامت در مدیریت شرایط جنگی و افزایش سرفه‌های ناشی قدردانی کرد.

وی با اشاره به حجم گسترده سرفه‌ها در کشور اظهار کرد: تا ۷۵ درصد از افراد مبتلی، بیش از ۳۰ و ۱۹ میلیون و ۷۳ هزار سفر و حدود ۱۳ میلیون لالمت در کشور ثبت شد که میانگین آلفمت مسافران روزی ۰.۳ تا ۰.۶ کیلومتر گشته به ۶۰۰ هزار افزایش یافته‌اند.

دکتر نیوفاه در بیان اهمیت سلامت محیط و حرفه‌ای، گفت: سلامت محیط و حرفه‌ای، نقش کلیدی در ارتقای سلامت جامعه دارد. این امر نیازمند همکاری همه دستگاه‌هاست. وی با اشاره به برخی مشکلات وزارت بهداشت در این ایام گفت: در کنار گسترش کارهای ویژه برای بهبود محیط‌ها، گسترده طرحی عملی شده که بر اساس آن، در این کارت می‌توانست خدمات سلامت را بصورت یوزپوشان دریاقت کند.

دکتر ربیعی با بیان اینکه نظافت خود در محیط‌ها، بهداشت محیط و حرفه‌ای، نقش کلیدی در ارتقای سلامت جامعه دارد. این امر نیازمند همکاری همه دستگاه‌هاست. وی با اشاره به برخی مشکلات وزارت بهداشت در این ایام گفت: در کنار گسترش کارهای ویژه برای بهبود محیط‌ها، گسترده طرحی عملی شده که بر اساس آن، در این کارت می‌توانست خدمات سلامت را بصورت یوزپوشان دریاقت کند.

دکتر ربیعی و کاتبیسون و نظارت‌های بهداشت محیط و حرفه‌ای، گفتند: سلامت محیط و حرفه‌ای، نقش کلیدی در ارتقای سلامت جامعه دارد. این امر نیازمند همکاری همه دستگاه‌هاست. وی با اشاره به برخی مشکلات وزارت بهداشت در این ایام گفت: در کنار گسترش کارهای ویژه برای بهبود محیط‌ها، گسترده طرحی عملی شده که بر اساس آن، در این کارت می‌توانست خدمات سلامت را بصورت یوزپوشان دریاقت کند.

### معاون بهداشت وزارت بهداشت: امنیت سلامت کشور حاصل تلاش بی‌وقفه نیروهای بهداشت محیط است

معاون بهداشت وزارت بهداشت نیز در این مراسم با تقدیر از خدمات نیروهای بهداشت محیط و حرفه‌ای، گفت: زمانی که مردم با بحران‌های بهداشتی، آلودگی غذا و شیوع بیماری‌ها مواجه نمی‌شوند، یعنی حوزه بهداشت وظیفه خود را به‌درستی انجام داده و امنیت سلامت جامعه حفظ شده‌اند. دکتر علیرضا ربیعی از تلاش‌های فعالان این حوزه اظهار تشکر و سپاسی از خدمات یوزپوشان بهداشت محیط و حرفه‌ای در بحران‌ها کمتر دیده می‌شود. در حالی که در دوره کرونا این نیروها از تنویین یوزپوشان‌های بهداشتی تا انجام امور دشوار و پرخطر را بر عهده داشتند و در دوران کرونا کرونا شرایط اقتصادی و اجتماعی کشور با بسیاری از کشورهای دیگر متفاوت بود و مردم برای تأمین معیشت ناچار به حضور در جامعه بودند. به همین دلیل تنویین دستورالعمل‌ها و یوزپوشان‌های دقیق بهداشتی اهمیت ویژه‌ای داشت تا حضور بتوانند ضمن ادامه فعالیت‌های روزمره از ابتلا به بیماری‌های مرسوم بمانند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با تشبیه شرایط کرونا به حرکت در میدان گفت: «کفایت نیروهای بهداشت محیط و حرفه‌ای مسیر آسین را طراحی کردند تا مردم بتوانند فعالیت‌های دیگر در ایام انجام داد اما متذکر شدند و کارهای بسیار سخت و ارزشمند بود.

دکتر ربیعی با بیان اینکه نظافت خود در محیط‌ها، بهداشت محیط و حرفه‌ای، نقش کلیدی در ارتقای سلامت جامعه دارد. این امر نیازمند همکاری همه دستگاه‌هاست. وی با اشاره به برخی مشکلات وزارت بهداشت در این ایام گفت: در کنار گسترش کارهای ویژه برای بهبود محیط‌ها، گسترده طرحی عملی شده که بر اساس آن، در این کارت می‌توانست خدمات سلامت را بصورت یوزپوشان دریاقت کند.

دکتر ربیعی و کاتبیسون و نظارت‌های بهداشت محیط و حرفه‌ای، گفتند: سلامت محیط و حرفه‌ای، نقش کلیدی در ارتقای سلامت جامعه دارد. این امر نیازمند همکاری همه دستگاه‌هاست. وی با اشاره به برخی مشکلات وزارت بهداشت در این ایام گفت: در کنار گسترش کارهای ویژه برای بهبود محیط‌ها، گسترده طرحی عملی شده که بر اساس آن، در این کارت می‌توانست خدمات سلامت را بصورت یوزپوشان دریاقت کند.

### مدیر کل فرآورده‌های طبیعی سازمان غذا و دارو مطرح کرد: لزوم رعایت دقیق قیمت‌های مصوب در زنجیره توزیع محصولات سلامت‌محور

**■ تخلف از نرخ مصوب با برخورد قاطع مواجه می‌شود**

مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شبیه خشک سازمان غذا و دارو از ایلع دستورالعمل جدید به شرکت‌های توزیع کننده خبر داد و بر لزوم رعایت کامل به نرخ‌های مصوب در خرید و فروش محصولات سلامت‌محور تأکید کرد.

به گزارش حکیم باشی، دکتر شهرام نسیمی با اشاره به دریافت گزارش‌هایی درباره عدم رعایت قیمت‌های تعیین‌شده، اظهار داشت: همه شرکت‌های توزیع کننده باید رفتار خرید از تولیدکننده یا واردکننده و عرضه و بارخاهاها را دقیقاً بر اساس قیمت سه‌گانه مصوب کمیسیون قانونی قیمت‌گذاری انجام دهند.

وی افزود: این نرخ‌ها بصورت شفاف در پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان غذا و دارو در دسترس قرار گرفته است. وی افزود: در صورت بروز ناهنجاری‌های مشاهده‌شده در سامانه ITAC، فهرست کامل سقف قیمت فرآورده‌های مکمل تولیدی تهیه و برای شرکت‌های توزیع کننده ارسال شده است تا هیچ‌گونه ابهامی در فرآیند قیمت‌گذاری باقی نماند. مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شبیه خشک سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به تخلف از نرخ‌های مصوب تکمیر کرد: هرگونه انحراف از قیمت‌های تعیین‌شده، علاوه بر اخلاص در نظم بازار، در ارزیابی‌های نظارتی این شرکت‌ها تأثیر مستقیم خواهد داشت و با متخلفان مطابق شیوایب قانونی برخورد قاطع صورت می‌گیرد.

دکتر نسیمی همچنین نظارت بر قیمت‌گذاری این گروه کالایی را از اولویت‌های راهبردی اداره کل دانست و گفت: پایش مستمر قیمت‌ها در داروخانه‌ها و مراکز توزیع بصورت دوره‌ای انجام می‌شود تا منافع مصرف‌کننده‌های مطهر کامل تأمین شود. به گفته وی، اجزای دقیق این دستورالعمل از سوی شبکه توزیع، شامل مؤثر در شفافیت بازار و جلوگیری از سوءجودهای غیرقانونی است و انتظار می‌رود همه ذی‌نفعان زنجیرد تأمین، نهادهای خود را در قبال تنظیم بازار محصولات سلامت‌محور به‌طور کامل آگاه کنند.



**بازدید رئیس سازمان اداری و استخدامی کشور با انتقال خون استان تهران**

معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان اداری و استخدامی کشور با حضور در دفتر کل انتقال خون استان تهران، از بخش‌های مختلف این مجموعه بازدید و با مدیران و کارکنان این مرکز دیدار و گفتگو کرد. به گزارش حکیم باشی به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی دولت، در این بازدید دکتر فرهادبه قدردانی از تلاش‌ها و خدمات کارکنان سازمان انتقال خون، نقش این مجموعه را در تأمین سلامت جامعه سپهر مهم حیاتی دانست و اظهار کرد: فعالیت در حوزه انتقال خون از جمله خدماتی است که به‌طور مستقیم با جان انسان‌ها در ارتباط است و کارکنان این سازمان با تعهد و مسئولیت‌پذیری، نقشی مؤثر در حفظ و ارتقای سلامت جامعه ایفا می‌کنند. وی با اشاره به تلاش‌های شامپوزی کارکنان این سازمان افزود: کارکنان انتقال خون در سراسر کشور با روحیه‌ای جهادی و خدمت‌شور، شرایطی را فراهم کرده‌اند تا بیماران مزایمند به خون و فرآورده‌های خون، در کوتاه‌ترین زمان ممکن خدمات لازم را دریافت کنند و این موضوع نشان‌دهنده اهمیت و جایگاه این مجموعه در نظام سلامت کشور است. معاون رئیس‌جمهور همچنین با تأکید بر نقش شفاف اسفنی در کارآمدی دانشگاه‌های اجزایی گفت: نیروی انسانی متخصص و متعهدترین سرمایه هر سازمان است و سازمان اداری و استخدامی کشور تلاش می‌کند با سیاست‌های مناسب زمینه تقویت و ارتقای منابع انسانی در دانشگاه‌های اجزایی به‌ویژه سازمان‌های مرتبط با سلامت و مدیریت مردم فراهم کند. در ادامه این بازدید، دکتر احمد قربانغیان مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران نیز با ارائه گزارشی از فعالیت‌ها و برنامه‌های این سازمان به اهمیت و نقش حیاتی انتقال خون در امنیت سلامت کشور اشاره کرد. گفت: سازمان انتقال خون یکی از کلان‌مهم نظام سلامت است که مسئولیت تأمین پایدار و ایمن خون و فرآورده‌های خون‌ی برای بیماران را بر عهده دارد. وی همچنین به خدمات این سازمان در جنگ تحمیلی اشاره کرد و افزود: در آن مقطع حساس، کارکنان سازمان انتقال خون با تلاش شامپوزی و مدیریت مناسب منابع، توانستند نیاز مراکز درمانی را به‌طور کامل تأمین و پشتیبانی از نظام سلامت کشور ایفا کنند.

مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران در ادامه با اشاره به نقش مشکلات اطلاعاتی و چالش‌های حوزه نیروی انسانی در این سازمان، گزارشی از وضعیت موجود ارائه کرد. بر صورت توجه بیشتر به تقویت زیرساخت‌ها و منابع انسانی این حوزه تأکید کرد. دکتر قربانغیان در پایان گفت‌وگو با کارکنان پر تلاش سازمان انتقال خون بارها نشان داد: کار در سخت‌ترین اما تعهد و مسئولیت‌پذیری پای کار هستند. همچنین مردم عزیز کشورمان را اعاالی دودمطلبه خون، سرمایه اصلی این سازمان به‌شمار می‌رود. این همه‌راهی زنده‌نشدن، شش‌هنگامی برای برکات استمرار خدمت‌رسانی به بیماران است. در پایان این بازدید، دکتر ملاعلین رفیع‌افراده و کارکنان حاضر در بخش‌های خود ارائه کرد. انتقال خون استان تهران، برای حمایت از پوشش ایمن دودمطلبه خون ایفا کردند.



**شهریاری و رئیس کمیسیون بهداشت مجلس در شرح نشست نظارتی کمیسیون بهداشت با سازمان نظام پرستاری مطرح کرد؛**

## کمبود پرستار مانع اجرای کامل مصوبات حمایتی

**■ بخشی از مطالبات پرستاران پس از جمع‌بندی در صحن یبگیری می‌شود**  
**■ تلاش برای تدوین طرحی به منظور رفع مشکلات و دغدغه‌های پرستاران**

رئیس کمیسیون بهداشت مجلس با بیان اینکه کمبود پرسران اجزای کلان مصوبات حمایتی شده‌اند، گفت: در نشست کمیسیون امروز مطرح شد، با همکاری رئیس سازمان نظام پرستاری، مسئولان مربوطه و کمیته نوسین پرستاری کمیسیون، مطالبات و مشکلات جامعه پرستاری جمع‌بندی و پس از ایلع بعد جلسه علمی مجلس، جهت موضوع «توسعه و ضروری جامعه پرستاری را در قالب بحث و موافق شخصی یکپه‌ری کنیم» «با توجه به بخشی از دغدغه‌های این قشر، متذکران را کاهش می‌دهیم، سببش نظارتی است: تسخیر نتایج نظارتی این کمیسیون با همکاری صحنی معاون پرستاری وزیر بهداشت، مسئولان سازمان نظام پرستاری، گفت: یکی از دغدغه‌های اصلی بهداشتی و حرفه‌ای، کمبود پرستاری در بخش‌های مختلف است. این مسئله نیازمند همکاری همه دستگاه‌هاست. وی با اشاره به برخی مشکلات وزارت بهداشت در این ایام گفت: در کنار گسترش کارهای ویژه برای بهبود محیط‌ها، گسترده طرحی عملی شده که بر اساس آن، در این کارت می‌توانست خدمات سلامت را بصورت یوزپوشان دریاقت کند.



**نجاتیان رئیس کل سازمان نظام پرستاری؛ کاهش ساعت کاری، اصلاح قانون سازمان نظام پرستاری و ساماندهی ارائه خدمات پرستاران، مطالبه مشترک نمایندگان و نظام پرستاری**

**■ نظام ناهماهنگ پرداخت در حوزه سلامت باید اصلاح شود**

رئیس کل سازمان نظام پرستاری، کاهش ساعت کاری، اصلاح قانون سازمان نظام پرستاری و ساماندهی ارائه خدمات پرستاران را مطالبه مشترک نمایندگان و نظام پرستاری دانست و بر ضرورت اصلاح نظام ناهماهنگ پرداخت در حوزه سلامت تأکید کرد.

احمد عباسیان در تشریح نسبت به کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت: برای تسخیر این اعتراض‌ها، کمیسیون بهداشت و درمان مجلس در سازمان نظام پرستاری نشست. نتیجه نمایندگان مجلس از ایلع جنگ نیز در این سازمان حضور پیدا کردند و جلسات نظارتی مشترکی برگزار شد. یکی از نکات مثبت این نشست، آشنایی نمایندگان مجلس و پرستاران بود. رئیس کمیسیون بهداشت به حوزه پرستاری خدمت و افزود: حضور اعضای کمیسیون در سازمان نظام پرستاری یکبارگی این موضوع است که نمایندگان مجلس با اهمیت حرفه پرستاری و نقش این حوزه در ارائه خدمات سلامت، به‌ویژه در شرایط بحرانی باقی هستند و همگی بر ضرورت بهبود شرایط حرفه‌ای در این حوزه تأکید دارند.

تجاریان ادامه داد: دوران جنگ چنگ برنخاند به دغدغه‌ها و مطالبات حوزه پرستاری وجود ناشناخت و اولویت با این خدمات و مدیریت شرایط بود. اما اکنون که به سمت شرایط عادی حرکت می‌کنیم، لزوم است اولت و دولت و مجلس در چند محور اصلی ورود جدی داشته باشند. رئیس سازمان نظام پرستاری با اشاره به نظام پرداخت در حوزه سلامت، تصریح کرد: یکی از مهم‌ترین مسائل وجود نظام ناهماهنگ پرداخت در دستگاه‌های دولتی است. به‌گونه‌ای که میان گروه‌های مختلف و حتی رویبها استخدامی متفاوت اختلافات نابرابر و غیرقابل توجهی در پرداخت‌ها وجود دارد که باید اصلاح شود. کمبود پرستار و نحوه جذب نیروی انسانی از دیگر موضوعات مهم مطرح‌شده در این نشست بود. وی گفت: در این موضوع با همکاری سازمان اداری و استخدامی کشور، مورد بررسی قرار گیرد. وی یادآور شد: ساماندهی ارائه خدمات پرستاری و نظارت بر صلاحیت افرادی که تحت عنوان پرستار مشغول فعالیت هستند، نیز از دیگر مباحث مهم این جلسه بود. موضوعی که به‌عنوان یک عمو می‌شود توجه قرار گرفت و قرار شد کمیسیون بهداشت در تقویت نقش سازمان نظام پرستاری در حوزه نظارت بر خدمات کمک کند.

تجاریان ادامه داد: اصلاح قانون سازمان نظام پرستاری نیز از موضوعات مطرح‌شده در این نشست بود. و مدیرعامل با اشاره به مجموعه اقداماتی که در حال یکپه‌ری است، رئیس سازمان نظام پرستاری اشاره به هماهنگی کاهش ساعت کاری کارکنان حوزه سلامت، گفت: موضوع کاهش ساعت کاری کارکنان دولت یکی از دغدغه‌های جدی جامعه پرستاری است. در حالی که از ابتدای جنگ اخیر، میانگین ساعت کاری کارکنان دولت به حدود ۳۰ ساعت با کمتر رسیده است. کارکنان بیمارستان‌ها و پرستاران همچنان بیش از ۳۰ ساعت در هفته مشغول هستند و این نابرابری در سراسر ایالات گسترده‌اند. کمیسیون بهداشت، اعلام تلام دولت و وزارت بهداشت متذکران است که افزایش حضور و سختی کار کارکنان مراکز درمانی به‌طور مناسی ضرورت جدی دارد.





