شیر خانمنه

پروردگارا! ملت ایران را بر دشمنانش پیروز کن
پروردگارا! ما را در مقابل دشمنان، در مقابل دشمنی‌ها، در مقابل خباثت‌ها،
با جان روحیه‌ای که مطلوب و مرضی پیغمبر اکرم و ائمه است تا آخر نگه بدار.
پروردگارا! ملت ایران را بر دشمنانش پیروز کن.



دیده‌بان سلامت

ماهنامه روابط عمومی مرکز بهداشت تربت حیدریه

سال اول.شماره دوم.اسفند ۱۴۰۴



سلام بر امام شهید ایران

مسیر استقلال‌خواهی ملت ایران پس از رحلت امام خمینی(ره) و شهادت امام خامنه‌ای رضوان‌الله‌علیه زنده‌تر از هر زمان دیگری است.

صدای ایران/ روزنامه اینترنتی khamenei.ir

۱



به‌مناسبت هفته سلامت مردان؛ بیماری‌های شغلی را بشناسیم

۲



بهداشت خواب؛ سرمایه‌ای برای سلامت جسم و روان

۳



در مورد مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری بدانیم!

۳



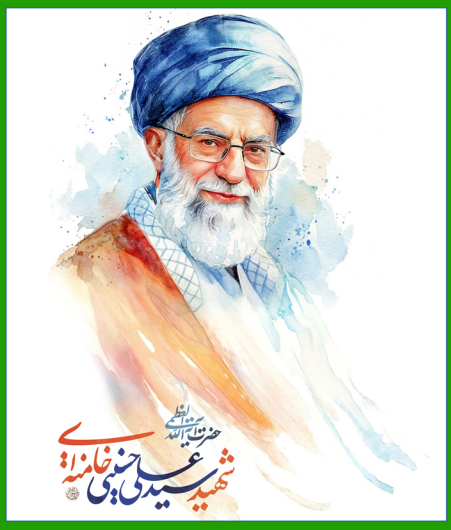
برنامه ملی غربالگری شنوایی نوزادان و کودکان چیست؟

۳

جهاد تبیین ۱

با خبر باشید ۲

جهاد تبیین



گفتیم شیوه‌های دشمن را بشناسید. امروز مهم‌ترین شیوه‌ی دشمن، جعل و دروغ‌پردازی است. الان مهم ترین کاری که دشمن دارد میکند [انتشار] دروغ است؛ یعنی همین تلویزیون‌هایی که میدانید و می بینید مال دشمن است یا همین فضای مجازی، خبر دروغ میدهند، تحلیل دروغ میدهند، کشته‌ی دروغ معرّفی میکنند، آدمها را بدروغ، یکی را بد میکنند، یکی را خوب میکنند؛ دروغ. یک عدّه هم باور میکنند. بدانید دشمن امروز بر پایه‌ی دروغ و دروغ‌پردازی دارد کار میکند. خب وقتی که دانستید، طبعاً وظیفه می آید روی دوشتان. تبیین کنید. «جهاد تبیین» که گفتیم، یکی از جاهایش اینجا است؛ جهاد تبیین.

گفتیم [نقاط] آسیب‌پذیری دشمن را بشناسید. یکی از آسیب‌پذیری‌های دشمن، روشن‌بینی شما است. شما که روشن‌بین باشید، او آسیب میبیند. سعی کنید روشن‌بینی خودتان را افزایش بدهید. دشمن دنبال این است که بر مغزها تسلّط پیدا کند. تسلّط بر مغزها برای دشمن خیلی باارزش‌تر از تسلّط بر سرزمین‌ها است. اگر مغز یک ملّتی را توانستند تصرّف کنند، آن ملّت سرزمین خودش را دودستی به دشمن تقدیم میکند. مغزها را باید حفظ کرد؛ تسلّط بر مغزها. یک عدّه‌ای خودشان دروغ نگفتند، امّا متأسّفانه دروغ دشمن را تأیید کردند. مراقب باشید این خطرها برای شما و برای مردمتان پیش نیاید؛ به مردمتان کمک کنید.

قطعه ای از بیانات رهبر شهید
۱۴۰۱/۰۹/۰۵

حضرت آیت‌الله العظمی شهید سید علی حسینی خامنه‌ای

سلام بر امام شهید ایران

مسیر استقلال‌خواهی ملت ایران پس از رحلت امام خمینی(ره) و شهادت امام خامنه‌ای رضوان‌الله‌علیه زنده‌تر از هر زمان دیگری است...

نهضت زنده است. تصور خیلی‌ها آن بود شعلهٔ جریان مبارک و پربرکتی که به لطف همراهی ملت ایران و نفس ملکوتی حضرت امام خمینی(ره) در بهمن ۱۳۵۷ روشن شده است، با رحلت آن روح ملکوتی خاموش خواهد شد و سرد.

امت را اگر امامی باشد و امام را هم اگر امتی، آنگاه قیام و حرکت برای خدا نه تعطیل خواهد شود و نه درجهٔ حرارتش سرد. ملت و امت، به حکم فطرت الهی، شانه زیر بار امانت الهی می‌دهند. ملت ایران همان امت بود و خامنه‌ای(رضوان‌الله علیه) شهید هم همان امام. حیات و شهادتش نشان داد شاگرد خوبی برای مسیر توحید و خمینی کبیر(ره) بوده است؛ فقیه عالی‌قدری که هم مردم خود را می‌شناخت و هم از تاریخ مبارزات آنها درس‌های زیادی آموخته بود و از همه مهم‌تر، متعبد به همان اصول امام روح‌الله خمینی(ره) کبیر بود. اسلام‌شناس حاذقی که برحسب اعتراف دوست و دشمن، مسلط به اقتضائات زمان بود.

زاهد متعبدی که زی و زندگی و حیاتش، پس از عصر جمهوری اسلامی نسبت به قبل از آن، بعد از دوران ریاست جمهوری نسبت به پیش از آن و پس از دوران زعامت و رهبری نسبت به گذشتهٔ آن، هیچ تغییری نکرد. سیدعلی خامنه‌ایِ همهٔ این ادوار، همان سیدعلی خامنه‌ایِ طلبهٔ جوانِ دههٔ سی و چهل و پنجاهی بود که لابه‌لای اسناد ساواک به آن اشاره شده بود؛ عالم بااخلاقی که عمری حضور در سیاست، غباری بر شخصیت مهذب او ننشاند و بر تقوا و پروای الهیِ او افزود.

شهید سیدعلی خامنه‌ای با همهٔ اینها، افتخارش شاگردی مکتب خمینی کبیر(ره) بود.

پس عجب نخواهد بود در زمانه‌ای که او راهبری ملت ایران و امت اسلام را بر عهده گرفت، نه‌تنها شعلهٔ نهضت به سردی نگرایید، بلکه حالا گرم‌تر از هر زمان دیگری است.

قیام برای خدا، استقلال‌طلبی، ایستادن روی زانوان خود و نه گفتن به اجنبی، پایه‌های نهضت خمینی کبیر بود؛ شاخصه‌هایی که نبض‌شان حالا نه‌فقط در ایران، بلکه در کل منطقه تندتر می‌تپد.

شهادت و حیات ابدی‌اش هم خون دیگری در رگ‌های نهضت تزریق کرد. شاگرد، در همان مسیر، مقتدا؛ مؤمن به خدا و مؤمن به قدرت مردم موحد و مؤمن به سنت‌های الهی که اگر خدا را یاری کنید، خدا هم شما را یاری می‌کند.

نهضت زنده است، چون خمینی(ره) زنده است؛ چون خامنه‌ای(رضوان‌الله علیه) زنده است؛ چون مردم موحد ایران اسلامی زنده‌اند...

صدای ایران / روزنامه اینترنتی khamenei.ir

با خبر باشید



سرپرست مرکز بهداشت تربت‌حیدریه هشدار داد:

خطر مسمومیت و سوختگی شیمیایی در کمین خانه تکانی

سرپرست مرکز بهداشت تربت‌حیدریه در این باره هشدار داد و گفت: برخی از این فرآورده‌ها در رده مواد سوزاننده قرار می‌گیرند و می‌توانند در مدت زمانی کوتاه، آسیب‌های جدی به پوست، چشم و دستگاه تنفسی وارد کنند.

مهدی سعیدی با بیان اینکه موادی مانند لوله‌بازکن‌ها، جرم‌گیرهای قوی و سفیدکننده‌ها دارای pH بسیار بالا یا بسیار پایین هستند، افزود: تماس مستقیم این مواد با پوست یا چشم می‌تواند منجر به سوختگی شیمیایی شود و در صورت استنشاق بخارات، احتمال آسیب به مجاری تنفسی وجود دارد.

وی با تأکید بر اینکه هرگز نباید مواد شوینده مختلف را با یکدیگر مخلوط کرد، تصریح کرد: ترکیب سفیدکننده‌ها با جرم‌گیرها می‌تواند گازهای سمی آزاد کند که حتی در فضای محدود منزل، خطر خفگی و مسمومیت شدید را به‌دنبال دارد.

سعیدی کودکان را در معرض بیشترین خطر دانست و اظهار کرد: نگهداری مواد شوینده در بطری نوشابه یا ظروف بدون برچسب، یکی از مهم‌ترین عوامل بروز مسمومیت‌های اتفاقی در کودکان است. این مواد باید در ظروف اصلی، دربسته و دور از دسترس اطفال نگهداری شوند.

وی با اشاره به اقدامات اولیه در صورت بروز حادثه گفت: در صورت تماس پوستی یا چشمی، شست‌وشوی فوری و فراوان با آب ضروری است و از وادار کردن فرد به استفراغ در موارد بلع مواد سوزاننده باید خودداری شود. همچنین مراجعه سریع به مرکز درمانی می‌تواند از بروز عوارض جدی جلوگیری کند.



به‌مناسبت هفته سلامت مردان؛

بیماری‌های شغلی را بشناسیم

تعریف بیماری شغلی

بیماری‌های شغلی به بیماری‌هایی گفته می‌شود که به دلیل شرایط محیط کار، مواجهه با عوامل زیان‌آور شغلی، فشارهای فیزیکی یا روانی در طول زمان ایجاد می‌شوند. مردان، به ویژه در مشاغل صنعتی، ساختمانی، کشاورزی و حمل‌ونقل، به دلیل مواجهه مداوم با این عوامل، در معرض خطر بیشتری هستند.

انواع شایع بیماری‌های شغلی در مردان

بیماری‌های دستگاه تنفسی:
ناشی از استنشاق گرد و غبار، دود، مواد شیمیایی و بخارات سمی. مثال‌ها شامل آسم شغلی، پنوموکونیوز و برونشیت مزمن هستند.

بیماری‌های پوستی:
تماس مداوم با مواد شیمیایی، روغن‌ها، و فلزات سنگین می‌تواند منجر به حساسیت، اگزما یا سوختگی شود.

بیماری‌های عضلانی-اسکلتی:
بلند کردن بارهای سنگین، ایستادن یا نشستن طولانی و وضعیت نامناسب بدن باعث کمردرد، التهاب تاندون و آسیب مفاصل می‌شود.

اختلالات روانی:
فشار کاری، عدم تعادل کار و زندگی و محیط کار ناسالم می‌تواند موجب اضطراب، افسردگی و فرسودگی شغلی شود.

بیماری‌های قلبی-عروقی و فشارخون:
استرس شغلی، ساعات کاری طولانی، سروصدا و گرما می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد.

اختلالات شنوایی و بینایی:
مواجهه با صداهای بلند، لرزش‌های مداوم و نور شدید ممکن است منجر به کاهش شنوایی یا بینایی شود.

راهکارهای پیشگیری

- استفاده از وسایل حفاظت فردی مانند ماسک، دستکش، عینک و کلاه ایمنی.
- رعایت اصول ارگونومی در محیط کار و استفاده از تجهیزات کمکی برای بلند کردن بارها.
- برنامه‌ریزی برای استراحت‌های منظم و کاهش ساعات کاری طولانی.
- انجام معاینات پزشکی دوره‌ای برای تشخیص زودهنگام بیماری‌ها.
- آموزش کارکنان درباره خطرات شغلی و روش‌های پیشگیری.
- حفظ تعادل روانی از طریق ورزش، تفریح و مدیریت استرس.

نتیجه‌گیری:
مردان شاغل در محیط‌های پرخطر باید از سلامت جسمی و روانی خود مراقبت کنند و کارفرمایان موظفاند شرایط ایمن کاری را فراهم کنند. شناخت بیماری‌های شغلی و پیشگیری از آن‌ها،کیفیت زندگی کارکنان و بهره وری سازمانی را افزایش می‌دهد.

حسن عبدلی/ مسئول واحد بهداشت حرفه‌ای

دیده‌بان سلامت

.صاحب امتیاز: مرکز بهداشت تربت حیدریه .مدیرمسئول: دکتر مهدی سعیدی
.سردبیر: سحر رضوانی .آدرس:تربت حیدریه، خیابان شهید سلیمانی ۲۷،
.دبیر تحریریه: فاطمه محمدی مرکز بهداشت تربت حیدریه

۳

ماهنامه روابط عمومی مرکز بهداشت تربت حیدریه/ سال اول.شماره دوم.اسفند ۱۴۰۴

بدانیم

برنامه ملی غربالگری شنوایی نوزادان و کودکان چیست؟



سابقه و گروه هدف برنامه در ایران

در ایران این برنامه برای تمام نوزادان و کودکان در سنین اولیه زندگی طراحی شده است تا اختلالات شنوایی در مراحل اولیه شناسایی شود و درمان به موقع آغاز گردد.

سنین غربالگری

غربالگری نوزادی: در بدو تولد تا حدود ۱ ماهگی انجام می‌شود.

پیگیری و تشخیص تخصصی: اگر نوزاد در مرحله اول نیاز به بررسی بیشتر داشته باشد یا در معرض عوامل خطر باشد، این بررسی تا قبل از ۳ ماهگی انجام می‌شود و در صورت تأیید کم‌شنوایی، مداخلات درمانی تا قبل از ۶ ماهگی آغاز می‌شود.

غربالگری پیش از مدرسه: برای کودکانی که در نوزادی مشکلی نداشته اند یا اختلال دیررس پیدا کرده‌اند، غربالگری دوباره در سنین ۳ تا ۵ سالگی انجام می‌شود تا همه کودکان از نظر شنوایی بررسی شوند و هیچ موردی از قلم نیفتد.

هدف برنامه

هدف اصلی برنامه، تشخیص زودهنگام کم‌شنوایی و جلوگیری از پیامدهای منفی آن بر رشد گفتار، زبان، تحصیل و ارتباط اجتماعی کودک است. تشخیص و مداخله به موقع باعث می شود که کودک مسیر رشد طبیعی خود را ادامه دهد و از فرصت‌های یادگیری و تعامل اجتماعی به شکل کامل بهره‌مند شود.

نقش خانواده و اهمیت پیگیری

والدین نقش بسیار مهمی در موفقیت این برنامه دارند. درصورت عدم پیگیری، کم‌شنوایی کودک ممکن است دیر تشخیص داده شود و رشد گفتار، زبان، یادگیری و مهارت‌های اجتماعی او دچار اختلال شود.

سحر رضوانی/ کارشناس بهداشت عمومی



بهداشت خواب؛ سرمایه‌ای برای سلامت جسم و روان

خواب سالم، یکی از ارکان اصلی تندرستی است. بهداشت خواب به مجموعه‌ای از عادت‌ها و شرایط محیطی گفته می‌شود که به داشتن خواب کافی و باکیفیت کمک می‌کند.

مهم‌ترین عوامل مؤثر بر بهداشت خواب

مصرف کافئین و الکل، زمان خواب نامنظم،نور و استفاده از وسایل الکترونیکی در شب، چرت‌های طولانی روزانه، سر و صدا و دمای نامناسب اتاق، استرس و نگرانی‌های ذهنی

توصیه‌های ساده و کاربردی برای خواب بهتر

برنامه خواب منظم داشته باشیدو هر شب در ساعت مشخصی بخوابید و صبح در ساعت ثابتی بیدار شوید.

نور صبحگاهی را جدی بگیرید، نور طبیعی صبح به تنظیم ساعت زیستی بدن کمک می‌کند.

۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب از موبایل و تلویزیون و رصد اخبار فاصله بگیرید.

اتاق خواب را خنک، تاریک و آرام نگه دارید، دمای حدود ۲۰ درجه سانتی‌گراد برای خواب مناسب توصیه می‌شود.

مصرف محرک‌ها را محدود کنید و از نوشیدنی‌های کافئین‌دار، سیگار و وعده های غذایی سنگین در ساعات پایانی شب پرهیز کنید.

پیش از خواب آرام‌سازی انجام دهید، مطالعه سبک، تنفس عمیق یا دوش آب گرم می‌تواند ذهن را برای استراحت آماده کند.

چرا بهداشت خواب اهمیت دارد؟

خواب نامناسب با افزایش خطر چاقی، اختلالات هورمونی، کاهش تمرکز و افزایش استرس مرتبط است. در مقابل، خواب باکیفیت به تقویت سیستم ایمنی، بهبود عملکرد مغز، حفظ وزن سالم و ارتقای سلامت روان کمک می‌کند.

بهداشت خواب یک مداخله ساده، کم هزینه و در دسترس برای همه افراد جامعه است. با اصلاح عادت‌های روزانه، می‌توان گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت فردی و اجتماعی برداشت.

فاطمه محمدی/ کارشناس آموزش سلامت

بدانیم

در مورد مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری بدانیم!



مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری تربت حیدریه، واقع در رضاشهر۸/۲ و مستقر در مرکز خدمات جامع سلامت طالقانی، یکی از واحدهای تخصصی حوزه بهداشت است که با هدف ارتقای سلامت فردی و اجتماعی، پیشگیری از بیماری‌های قابل انتقال و ارائه خدمات مشاوره‌ای تخصصی به شهروندان فعالیت می‌کند. این مرکز با فراهم کردن محیطی امن، محرمانه و بدون قضاوت، تلاش دارد دسترسی آسان و آگاهانه افراد جامعه به خدمات مشاوره و مراقبت‌های بهداشتی را فراهم سازد.

خدمات ارائه‌شده در این مرکز شامل مشاوره تخصصی در زمینه بیماری‌های رفتاری، آموزش و اطلاع‌رسانی درباره راه‌های پیشگیری از بیماری‌های منتقله از راه تماس جنسی و خون، انجام آزمایش‌های تشخیصی مرتبط از جمله آزمایش اچ آی وی، پیگیری و مراقبت درمانی مراجعان، آموزش رفتارهای سالم و کاهش رفتارهای پرخطر است. تمامی خدمات با رعایت کامل اصل محرمانگی اطلاعات و حفظ کرامت مراجعان ارائه می‌شود و مراجعه کنندگان می‌توانند بدون نگرانی از برچسب یا قضاوت اجتماعی از خدمات مرکز بهره‌مند شوند.

همچنین آموزش‌های فردی و گروهی با هدف افزایش آگاهی عمومی، اصلاح باورهای نادرست و تقویت مسئولیت پذیری در حفظ سلامت فردی و اجتماعی از برنامه‌های مهم این مرکز به شمار می‌رود. مراکز مشاوره بیماری های رفتاری به عنوان بخشی از نظام مراقبت‌های بهداشتی کشور، نقش مهمی در پیشگیری، تشخیص زودهنگام و کنترل بیماری‌ها ایفا می‌کنند و خدمات آن‌ها به صورت محرمانه و حمایتی ارائه می‌شود.

فریده قائنی/ کارشناس مرکز مشاوره بیماری های رفتاری