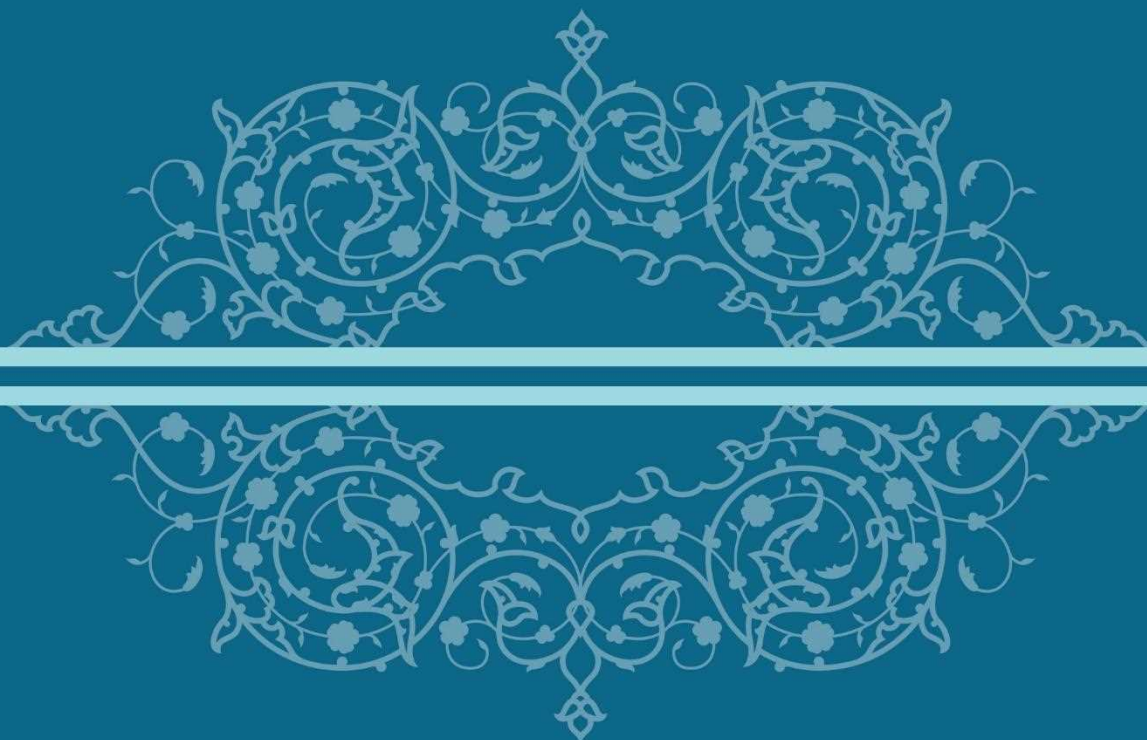
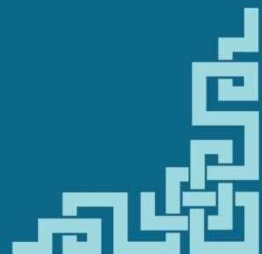




مجله الکترونیکی گوهرتندرستی



مهر ماه ۱۴۰۴





مجله الکترونیکی گوهر تندرستی - شماره ۶۱

مهر ماه ۱۴۰۴

- سردبیر و مدیر مسئول: کارن یحیائی
- طراحی، گرد آوری و تدوین: مارال صمصامی
- اخبار و رویدادها: فاطمه شهاب الدین
- تصاویر: احسان سلیمی نیا
- مطالب آموزشی: دکتر محمدناصر رهبر- مصطفی طالبی - دکتر مریم شیبانی
- گفتگوی صمیمانه: سمیه قزلو



سخن سردبیر

به نام خدا



مهرماه مصادف با آغاز سال تحصیلی و سرفصلی پرشور برای تجدید عهد با علم، تلاش و نوآوری است. دانشگاه به عنوان قلب پنبه تولید دانش، در این روزها بار دیگر میزبان هیجان و شوق دانشجویانی است که با امید و انگیزه، مسیر رشد و تعالی علمی خود را از سر می گیرند. این آغاز، یادآور مسئولیتی مشترک میان استادان، دانشجویان و همه همکاران دانشگاهی، برای ساختن آینده ای روشن تر است. در این مسیر، بهره گیری از ظرفیت های ارزشمند اعضای هیئت علمی، ارتقای کیفیت آموزشی، و تقویت فعالیت های

پژوهشی و نوآورانه، اولویت های مهمی محسوب می شوند. دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در تلاش است تا با فراهم آوردن محیطی پویا، ایمن و الهام بخش، زمینه لازم برای شکوفایی استعدادها و شکل گیری دستاوردهای ماندگار را فراهم سازد. در آغاز این مسیر مبارک، برای همه استادان، دانشجویان و کارکنان گرامی، سالی سرشار از موفقیت، پویایی و دستاوردهای علمی آرزو می کنیم. امید است با هم افزایی، تلاش جمعی و نگاه آینده محور، بتوانیم گام های ارزشمند و ماندگاری را در اعتلای این میراث گرانبها و عزت و سربلندی میهن عزیز اسلامی برداریم.

کارن یحیائی

مدیر روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

فهرست

۱	سخن سردبیر
۳	برگزیده ای از بیانات مقام معظم رهبری
۹	برگزیده ای از سخنان نماینده معزز ولی فقیه در استان
۱۰	سخن استاندار
۱۱	سخن رئیس دانشگاه
۱۲	اخبار و رویدادها
۲۷	مطالب آموزشی
۴۰	گفتگوی صمیمانه

Web: semums.ac.ir , Email: pr.semums@semums.ac.ir , [Instagram.com/semums.ir](https://www.instagram.com/semums.ir)

Telegram: @semums, Eitta: @semums1368, Rubika: @semums1368

Tel: 023-33448995

SMS: 30002316

آدرس: سمنان، بلوار بسیج، ستاد مرکزی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان، حوزه ریاست، مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

برگزیده ای از بیانات مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) در سخنرانی تلویزیونی خطاب به ملت ایران

به مناسبت اول مهرماه و آغاز سال تحصیلی

بسم الله الرحمن الرحيم

و الحمد لله رب العالمين و الصّلاة و السّلام على سيّدنا محمّد و آله الطّاهرين سيّما بقیّة الله فى الارضين.



سلام عرض میکنم به همه‌ی ملت عزیز ایران. عرایضی را مناسب دیدم که با مردم عزیزمان در میان بگذارم؛ دو سه موضوع هست که حالا درباره‌ی آنها شرح خواهم داد. پیش از شروع در این مطلب، لازم میدانم شادباش عرض کنم ورود ماه مهر را. ماه مهر، ماه درس و مدرسه و دانش و دانشگاه است. ماه مهر، ماه آغاز حرکت میلیون‌ها جوان و نوجوان و نونهال به سمت دانایی و توانایی است؛ این خصوصیت ماه مهر است. بنده به مسئولان عزیزمان، بخصوص مسئولان آموزش و پرورش، و وزارت علوم، و بهداشت و درمان، توصیه میکنم که

ارزش و اهمیت استعداد جوان ایرانی را همواره مورد نظر داشته باشند. جوانان ایرانی استعدادشان در دانش و در بسیاری از مسائل دیگر زندگی را نشان داده‌اند. من اینجا این آمار را بخوانم: در رقابت‌های مختلف دانش‌آموزان جهان، در همین اواخر، با [وجود] حوادث جنگ دوازده‌روزه و این چالش‌هایی که وجود داشت، دانش‌آموزان ما چهل مدال رنگارنگ را کسب کردند که از این چهل مدال، یازده مدال طلا بود. اینها خیلی اهمیت دارد، ارزش دارد. در المپیک نجوم، رتبه‌ی اوّل را در دنیا در بین کشورهای شرکت‌کننده بین‌المللی به دست آوردند. در رشته‌های دیگر هم رتبه‌های خوبی را به دست آوردند. در عرصه‌ی ورزش هم که خبر این روزها دارید می‌بینید؛ قبلاً والیبال، حالا هم کشتی. جوانهای ما این‌جوری هستند؛ بحمدالله استعداد اینها استعداد فوق‌العاده‌ای است؛ از این بایستی استفاده کرد. لازم میدانم این روزها به مناسبت سالگرد شهادت مجاهد کبیر، شهید سیدحسن نصرالله، یادى از ایشان بکنم. سیدحسن نصرالله ثروت عظیمی بود برای دنیای اسلام؛ نه فقط برای تشیع، نه فقط برای لبنان؛ ثروتی برای دنیای اسلام بود. البته این ثروت از دست نرفته؛ ثروت باقی است؛ او رفت، الا این ثروتی که او ایجاد کرده بود باقی است. داستان حزب‌الله لبنان داستان دنباله‌داری است. نباید حزب‌الله را دست‌کم گرفت و نباید از

این ثروت مهم غفلت کرد. این ثروتی است برای لبنان و برای غیر لبنان. لازم میدانم یاد شهیدان اخیر را که در این حادثه‌ی [جنگ] دوازده‌روزه به شهادت رسیدند - چه سرداران نظامی، چه دانشمندان و چه دیگر افرادی که در این ماجرا شهید شدند - گرامی بدارم و به خانواده‌های عزیزشان صمیمانه و از ته دل تسلیت عرض میکنم. اقا مطالبی که مناسب دیدم مطرح کنم، سه مطلب است. یک مطلب درباره‌ی یکپارچگی ملت ایران است؛ البته در این باره زیاد صحبت شده؛ من یک نکته‌ای را در این مورد میخواهم عرض کنم. مطلب دوم درباره‌ی مسئله‌ی غنی‌سازی است که یک توضیحی درباره‌ی این غنی‌سازی‌ای که این قدر صحبتش میشود و تکرار میشود، من عرض کنم. مطلب سوم هم درباره‌ی مذاکره‌ی با آمریکا است که صاحبان بیان و صاحبان قلم درباره‌ی آن حرفهای گوناگونی میزنند؛ بعضی موافق، بعضی مخالف، بعضی با استدلال، بعضی بی‌استدلال. درباره‌ی این هم به قدر امکان چند جمله‌ای میخواهم عرض کنم. اقا در مورد اول، یعنی در مورد اتحاد ملت ایران، اولین حرف من این است که در جنگ دوازده‌روزه، اتحاد ملت ایران، یکپارچگی ملت ایران، دشمن را ناامید کرد؛ یعنی دشمن از همان روزهای اوایل و اواسط جنگ فهمید که به آن مقصود و غرضی که داشته، دست نخواهد یافت. غرض دشمن، زدن فرماندهان نبود؛ این یک وسیله بود. دشمن با خودش فکر کرده بود که فرماندهان نظامی را بزند، بعضی شخصیت‌های مؤثر نظام را بزند، در کشور اغتشاش به وجود بیاید و بخصوص در تهران، عوامل آنها به آشوب و اغتشاش دست بزنند و مردم را - افرادی را که میتوانند - به خیابانها بکشانند و به وسیله‌ی مردم، علیه جمهوری اسلامی حادثه‌ای درست کنند. این هدف بود؛ بنابراین هدف، جمهوری اسلامی بود؛ هدف، مختل کردن نظام بود که من در یک صحبت دیگری گفتم (۱) که اینها حتی برای بعد از جمهوری اسلامی نشسته بودند، نقشه کشیده بودند و فکر کرده بودند. میخواستند فتنه درست کنند، فتنه‌های خیابانی درست کنند، دسته‌جاتی را راه بیندازند و ریشه‌ی اسلام را در کشور بکنند؛ این هدف دشمن بود. خب این هدف در همان قدمهای اول شکست خورد. سرداران که تقریباً بلافاصله جایگزین شدند، کسانی جایگزین آنها معین شدند و وضع و نظام و ترتیب و قاعده‌ی نیروهای مسلح با همان استحکام و با روحیه‌ی بالاتر باقی ماند؛ اقا مردم که مؤثرترین عنصر آنها بودند، مطلقاً تحت تأثیر آنچه دشمن میخواست قرار نگرفتند؛ تظاهراتی به وجود آمد، خیابانها پر شد اقا علیه دشمن، نه علیه نظام اسلامی. کار را مردم به جایی رساندند که دشمن، آن کسانی که در بیرون مرزها هستند، به عوامل خودشان گفتند: «بی‌عرضه‌ها! ما دیگر چه کار میتوانستیم برای شماها بکنیم که نکردیم؟ زمینه‌ها را فراهم کردیم، بمباران کردیم، عده‌ای را ترور کردیم، کشتیم؛ چرا کاری نمیکنید؟». این عواملشان در ایران، در تهران - که البته بدون شک عواملی دارند - اینها جواب دادند، گفتند ما میخواستیم کارهایی بکنیم [اقا] مردم به ما اعتنائی نکردند، به ما پشت کردند؛ مسئولان و کسانی هم که مسئول انضباط کشور بودند نگذاشتند، مانع شدند و ما نتوانستیم کاری را انجام بدهیم. پس نقشه‌ی دشمن عقیم شد. آن نکته‌ای که من میخواهم روی آن تکیه بکنم، این است که این عامل همچنان باقی است؛ عامل وحدت ملت ایران همچنان باقی است. نکته‌ی

دوم، مسئله‌ی «غنی‌سازی» است. در اظهارات و بگومگوهای وزارت خارجه با طرفهای سیاسی خود، کلمه‌ی غنی‌سازی خیلی تکرار میشود. آنها درباره‌ی غنی‌سازی یک چیزی میگویند، ما یک چیزی میگوییم. در داخل کشور هم، در بحثهای گوناگون همین جور است، کلمه‌ی غنی‌سازی تکرار میشود. من یک توضیح کوتاهی در مورد غنی‌سازی می‌خواهم بدهم. اصلاً غنی‌سازی چیست؟ چیست که این قدر اهمیت دارد؟ همه‌ی بحثها حول وحوش غنی‌سازی می‌چرخد؛ غنی‌سازی اورانیوم. من می‌خواهم بگویم غنی‌سازی یک کلمه است، اما در زیر آن یک کتاب حرف هست؛ که من حالا مختصری اشاره خواهم کرد. اگر افرادی که صاحب تخصص در این رشته‌ها هستند، با مردم در این زمینه صحبت کنند خوب است، مناسب است. من یک مختصری عرض خواهم کرد. غنی‌سازی اورانیوم یعنی دانشمندان و متخصصان مربوط به مسائل اورانیوم بیایند اورانیوم خام را - که معادنش هم در ایران وجود دارد - با یک رشته تلاشهای فنی پیچیده و پیشرفته تبدیل کنند به یک ماده‌ی بسیار باارزشی که در مسائل گوناگون زندگی مردم دارای تأثیر است؛ این معنای غنی‌سازی است. یعنی یک چیزی را که از معدن زمینی به دست می‌آید، با فناوریهای پیچیده، با زحمات زیاد، با تخصصهای بالا، با مهارتهای زیاد، می‌آورند تبدیل میکنند به یک ماده‌ای که این ماده همان اورانیوم غنی‌سازی شده است؛ آن را به غنی‌سازی میرسانند. به درجات مختلف و این برای مسائل گوناگونی در زندگی مردم مؤثر است؛ یعنی مردم از جهات مختلف، از ماده‌ی اورانیوم غنی‌سازی شده سود می‌برند و استفاده میکنند و در زندگی مردم اثر میگذارد؛ از جمله در کشاورزی، که مفضل در کشاورزی تأثیر دارد؛ از جمله در صنعت و مواد؛ در مسئله‌ی تغذیه که مربوط به همان کشاورزی است؛ در مسئله‌ی محیط زیست و منابع طبیعی تأثیر دارد؛ در بخشهای مربوط به پژوهش و آموزش و تحقیق و دنبال‌گیری‌های علمی تأثیر دارد؛ در ایجاد انرژی برق هم که خب تأثیر واضحی دارد. امروز در بسیاری از کشورهای پیشرفته‌ی دنیا نیروگاه‌های برق با اورانیوم اداره میشود، [در حالی که] ما اغلب این نیروگاه‌ها را با بنزین و با گاز اداره میکنیم که البته، هم هزینه‌ی زیادی دارد، هم آلایندگی محیط زیست را دارد، آلایندگی هوا را دارد؛ اما آن برقی که از اورانیوم غنی‌سازی شده و نیروگاه‌های هسته‌ای به دست می‌آید، آلایندگی‌اش صفر است، هزینه‌اش بسیار کمتر است، عمر [نیروگاهش] بسیار طولانی‌تر است و امتیازات فراوان دیگری دارد که اینها را متخصصین باید بیایند برای مردم شرح بدهند. به نظر من اگر چنانچه ما این کاربردهای گوناگون ماده‌ی اورانیوم غنی‌سازی شده را فهرست کنیم، یک فهرست طولانی‌ای خواهد شد. خب ما این فناوری بسیار مهم را نداشتیم. ما قادر به غنی‌سازی نبودیم، دشمنها هم راضی نبودند به اینکه به ما بدهند، کس دیگری هم به ما این را نمیداد. چند مدیر باهمت و چند دانشمند مسئول و والامقام - به معنای واقعی کلمه - مسئله‌ی غنی‌سازی اورانیوم را از سی و چند سال قبل در کشور شروع کردند و به اینجا رساندند. امروز ما از لحاظ غنی‌سازی اورانیوم در یک سطح بالایی قرار داریم. البته این غنی‌سازی را کشورهایی که میخواهند سلاح هسته‌ای درست کنند، تا نود درصد خلوص هم می‌برند؛ ما چون احتیاج به سلاح نداریم و تصمیم بر عدم سلاح هسته‌ای هم داریم، تا آنجا بالا نبردیم، تا

شصت درصد بالا بردیم که رقم خیلی بالایی است، رقم خیلی خوبی است و برای برخی از کارهای مورد نیازمان در کشور لازم است؛ تا اینجا توانستیم پیش ببریم. ما یکی از ده کشور دنیا هستیم که این توانایی را داریم؛ یعنی من به شما عرض کنم در میان دویست و چند کشور دنیا، ده کشور هستند که قادرند غنی‌سازی کنند، یکی از این ده کشور، ایران اسلامی است. البته آن‌ته کشور دیگر بمب هسته‌ای هم دارند، ما هستیم که بمب هسته‌ای نداریم و نخواهیم داشت و بنا نداریم که از سلاح هسته‌ای استفاده کنیم اما غنی‌سازی را داریم. ما یکی از ده کشور این صنعت سرآمد محسوب می‌شویم؛ و این دانشمندی که عرض کردم، بنیان این کار را گذاشتند، مبالغ زیادی پیش بردند اما کار مهم‌ترشان عبارت بود از تربیت افراد فراوانی در این راه. این گزارشی است که صاحبان قضیه به ما داده‌اند، یعنی یک گزارش متقن و موثقی است؛ امروز در کشور ده‌ها دانشمند و استاد مبرز، صدها دانش‌پژوه و هزاران تربیت‌شده‌ی گروه‌های هسته‌ای در رشته‌های گوناگون مرتبط با این موضوع در حال فعالیتند. حالا اینها آمده‌اند تأسیسات فلان جا و فلان جا را بمباران کردند؛ مسئله این است که این علم است؛ علم از بین رفتنی نیست، علم با بمب و با تهدید و با این چیزها از بین نمی‌رود؛ این وجود دارد. عرض کردم، تکرار می‌کنم، ده‌ها دانشمند مبرز، استاد مبرز و ماهر، صدها دانش‌پژوه و هزاران تربیت‌شده‌ی برای کارهای مختلف هسته‌ای که حالا مثلاً فرض کنید که در مورد درمان، من کاربردهای هسته‌ای درمان را اسم نبردم؛ درمان یکی از موارد مهم کاربرد غنی‌سازی هسته‌ای است. در رشته‌های مختلف درمان، عده‌ی زیادی مشغول به کارند؛ در بخش کشاورزی همین‌جور، در بخش صنعت همین‌جور، در بخش کارهای گوناگون مختلف همین‌جور مشغول کار هستند و دارند تلاش می‌کنند. اما موضوع دیگری که موضوع سوّم است؛ در اظهارات اهل سیاست، مسئله‌ی مذاکره‌ی با آمریکا زیاد مطرح می‌شود؛ نظرات مختلفی هم هست. گفتم بعضی‌ها این را مفید میدانند، لازم میدانند، بعضی‌ها مضر میدانند، بعضی‌ها نظرات میانه‌تری دارند؛ حرف‌ها مختلف است. من آنچه را تا حالا در این سال‌های متمادی فهمیده‌ام، دیده‌ام، احساس کرده‌ام و تجربه کرده‌ام، به ملت عزیزمان عرض می‌کنم. خواهش می‌کنم مسئولین سیاسی و فعالان سیاسی هم یک قدری تأمل کنند، روی این حرف‌ها فکر کنند، تأمل کنند و قضاوت را بر اساس آگاهی و اطلاع انجام بدهند. حرف من این است که در حال حاضر با وضعیتی که وجود دارد - حالا ممکن است بیست سال دیگر، سی سال دیگر وضعیّت دیگری وجود داشته باشد؛ با آن کاری نداریم - در وضع کنونی، مذاکره‌ی با دولت آمریکا، اولاً هیچ کمکی به منافع ملی ما نمی‌کند، هیچ سودی برای ما ندارد، هیچ ضرری را هم از ما دفع نخواهد کرد؛ یعنی کاری است بدون سود، بدون اینکه برای کشور فایده‌ای داشته باشد، بدون اینکه ضرری را دفع کند؛ مطلقاً چنین تأثیری ندارد. این اولاً. ثانیاً بعکس، زیان‌هایی هم بر آن مترتب است. یعنی سود که ندارد هیچ، مطلب دوّم این است که مذاکره‌ی با آمریکا در شرایط کنونی ضررهای بزرگی برای کشور دارد که شاید بشود گفت بعضی از این ضررها جبران‌ناپذیر هستند؛ یک چنین زیان‌هایی هم دارد. من حالا اینها را شرح خواهم داد. اما اینکه می‌گوییم به سود ما نیست، برای ما فایده‌ای ندارد، چون طرف آمریکایی

پیشاپیش خودش نتیجه‌ی مذاکرات را معین کرده؛ یعنی اعلام کرده که مذاکره‌ای را قبول دارد و می‌خواهد مذاکره‌ای بکند که نتیجه‌ی آن مذاکره، تعطیل شدن فعالیت‌های هسته‌ای و غنی‌سازی در کشور ایران باشد. یعنی بنشینیم پشت میز مذاکره‌ی با آمریکا و نتیجه‌ی گفتگو‌هایی که با آنها خواهیم کرد، حرفی باشد که او گفته «(باید انجام بگیرد)»! این که دیگر مذاکره نیست؛ این دیکته است، این تحمیل است؛ بنشین مذاکره کن با یک طرفی که نتیجه‌ی آن مذاکره الزاماً باید همان چیزی باشد که او می‌خواهد، همان چیزی باشد که او می‌گوید! این مذاکره است؟ طرف مقابل امروز این جوری حرف می‌زند، می‌گوید مذاکره کنیم و از مذاکره این دریابید که ایران غنی‌سازی نداشته باشد! حالا این [فرد] غنی‌سازی را گفته، چند روز قبل از این، معاونش اعلان کرد که ایران بایستی موشک هم نداشته باشد! نه موشک دور بُرد؛ موشک میان بُرد هم نباید داشته باشد، موشک کوتاه بُرد هم نباید داشته باشد! یعنی ایران آن چنان دستش بسته و خالی باشد که اگر چنانچه به او تعرّض شد، حتّی به این پایگاه آمریکایی در عراق یا در فلان جا هم نتواند جوابی بدهد و پاسخی بدهد؛ معنای این حرف این است؛ مذاکره کنیم تا این نتیجه به وجود بیاید! خب این سود نیست؛ این مذاکره‌ای است که در آن هیچ سودی وجود ندارد، و همه‌اش به ضرر ما است؛ این نتیجه‌ی مذاکره است. این مذاکره نیست؛ زورگویی است، تحمّل زورگویی و تحمیل آمریکا است. وقتی کسی با ایران اسلامی طرف است، این جور توقّعات، این جور اظهارات، ناشی از نشناختن ملت ایران است، ناشی از نشناختن جمهوری اسلامی است، ناشی از این است که نمیداند فلسفه و مبنا و ممشای ایران اسلامی چیست؛ اینها را که نمیداند، این جوری حرف می‌زند؛ به قول ما مشهدی‌ها «(این حرف از دهن گوینده‌اش بزرگ‌تر است)» و این حرفی که بیابید مذاکره کنیم برای یک چنین چیزی، قابل اعتنا نیست. پس بنابراین برای ما سود ندارد. و اگّا ضرر؛ گفتم ضرر دارد. این مهم‌تر است؛ اینکه ضرر دارد، مهم‌تر است. طرف تهدید کرده که اگر مذاکره نکنید، چنین و چنان خواهد شد، بمباران می‌کنیم، چه می‌کنیم؛ از این حرفها؛ یک خرده مبهم، یک خرده صریح؛ یعنی تهدید؛ یا مذاکره کنید یا اگر مذاکره نکردید، چنین و چنان خواهد شد! این تهدید است. خب قبول چنین مذاکره‌ای نشانه‌ی تهدیدپذیری ایران اسلامی است. اگر چنانچه شما با این تهدید رفتید مذاکره کردید، معنایش این است که ما در مقابل هر تهدیدی فوراً می‌ترسیم، می‌لرزیم و تسلیم طرف مقابل می‌شویم؛ معنایش این است. این تهدیدپذیری اگر به وجود آمد، دیگر انتها نخواهد داشت. امروز می‌گویند اگر چنانچه غنی‌سازی داشته باشید، ما چنین و چنان می‌کنیم؛ فردا می‌گویند اگر موشک داشته باشید، ما چنین و چنان می‌کنیم؛ بعد می‌گویند اگر با فلان کشور ارتباط نداشته باشید، ما چنین و چنان می‌کنیم؛ اگر با فلان کشور ارتباط داشته باشید، ما چنین و چنان می‌کنیم! مدام تهدید [هست] و مجبوریم که در مقابل تهدیدهای دشمن عقب‌نشینی کنیم. یعنی قبول مذاکره‌ای را که با تهدید همراه است، هیچ ملت باشرقی انجام نمی‌دهد، هیچ سیاستمدار خردمندی هم آن را تصدیق نمی‌کند. بنابراین، وضع این جوری است. من آن چیزی که در نهایت می‌خواهم عرض بکنم، این است که راه علاج پیشرفت کشور، قوی شدن است؛ باید قوی بشویم. قوی شدن نظامی لازم است، قوی شدن علمی

لازم است، قوی شدن دولتی و ساختاری و سازمانی لازم است. باید افراد هوشمند ما، صاحب‌نظران دلسوز ما بنشینند، راه‌های تقویت کشور را پیدا کنند؛ و این راه‌ها را دنبال کنند. اگر این شد، آن وقت طرف تهدید هم نمیکند؛ اگر دید طرف مقابل قوی است، حتی تهدید هم نمیکند. به نظر من جز این راهی وجود ندارد. بایستی از خدای متعال کمک خواست، به خدای متعال توکل کرد، به ائمه‌ی اطهار (علیهم‌السلام) متوسل شد که شفاعت کنند و کمک کنند، و همت ملی را به میدان آورد و ان‌شاءالله کارها را پیش برد؛ و این کار به توفیق الهی خواهد شد.

والسلام علیکم ورحمة الله و برکاته



شهدا الگوی مواسات و کمک مومنانه هستند



حجت الاسلام والمسلمین مطيعی نماينده رهبر معظم انقلاب در استان سمنان در رزمایش بزرگ مواسات و کمک مومنانه در کنگره سه هزار شهید استان که در مصلى حضرت اميرالمومنين علي(ع) سمنان برگزار شد با یادآوری سیره شهدای والامقام انقلاب اسلامی در کمک به فقرا و نیازمندان گفت: شهدای عزیز ما با وجود کمبودهایی که در زندگی خود داشتند وصیت می‌کردند بخشی از دارایی آنها به نیازمندان اختصاص یابد. در این رزمایش که استاندار سمنان، معاون هماهنگ‌کننده قرارگاه حریمیت زدایی سپاه و

رئیس سازمان بسیج سازندگی و جمعی از مسئولان استانی و شهرستانی نیز حضور داشتند، امام جمعه سمنان با قدردانی از دستگاه‌های اجرایی و گروه‌های دست‌اندرکاران در این رزمایش گفت: هم افزایی و تعامل این عزیزان در اجرای رزمایش بزرگ مواسات و کمک مومنانه، امری ارزشمند و قابل تقدیر است. وی با اشاره به آیه ۲۶۱ سوره بقره افزود: خداوند متعال می‌فرماید «مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَتَتْكَ سَبْعَ سَايِلٍ فِي كُلِّ سَبِيلَةٍ مِائَةٌ كَفَّةٍ ۚ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ۚ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» یعنی مثل کسانی که از اموال خود در راه خدا به دیگران کمک می‌کنند مانند دانه‌ای است که کاشته می‌شود و هفت سنبله دارد و هر سنبله آن صد دانه دهد که این مثال برای بیان کثرت پاداش الهی مطرح شده است و البته خداوند می‌فرماید پاداش الهی بیش از این مقدار است. حجت الاسلام والمسلمین مطيعی با بیان اینکه پاداش های الهی هم دنیوی و هم اخروی است، اظهار کرد: خیران و نیکوکاران پاداش دنیوی عمل صالح خود را نیز مشاهده و لمس می‌کنند. نماینده ولی فقیه در استان با گرامیداشت یاد و خاطره سه هزار شهید استان سمنان تصریح کرد: شهدا حاضر و ناظر بر اعمال ما هستند لذا از ارواح ملکوتی آنان طلب می‌کنیم به همه دست‌اندرکاران برگزاری این کنگره و نیز رزمایش مواسات توجه و عنایت ویژه ای داشته باشند.

@Mortezamotiee_ir

استاندار سمنان در جلسه حمایت از خانواده و جوانی جمعیت:

اجرای قانون جوانی جمعیت نیازمند اقدام جدی همه دستگاه‌هاست



محمدجواد کولیوند در جلسه حمایت از خانواده و جوانی جمعیت با بیان اینکه برخی دستگاه‌ها همچون راه و شهرسازی، بنیاد مسکن، بانک‌ها و اداره کل ورزش و جوانان نقش مستقیم در اجرای این قانون دارند، اظهار داشت: بر اساس شاخص‌های موجود، استان در اجرای سیاست‌های جمعیتی عقب‌ماندگی‌هایی دارد و باید هر دستگاه مسئولیت‌های خود را با جدیت دنبال کند. وی با

اشاره به نقش حوزه بانوان استانداری در پیگیری برنامه‌ها افزود: از این پس لازم است جدول پیگیری‌ها به صورت دقیق همراه با درصد پیشرفت و دلایل عدم تحقق اهداف تنظیم شود تا ارزیابی واقعی از روند اجرای برنامه‌ها داشته باشیم. استاندار سمنان با انتقاد از روند کُند برخی اقدامات در حوزه ازدواج و کاهش نرخ موالید، تصریح کرد: اگر قرار است در پایان برنامه هفتم توسعه به کاهش ۳۰ درصدی آمار سقط جنین برسیم، باید از همان سال نخست سهم پیش‌بینی‌شده محقق شود، در غیر این صورت دچار عقب‌ماندگی جدی خواهیم شد. کولیوند با تأکید بر لزوم ارائه گزارش‌های دقیق از سوی دستگاه‌های متولی خاطرنشان کرد: دستگاه‌هایی که تاکنون نسبت به تکالیف ابلاغی اقدامی انجام نداده‌اند، موظف‌اند تا سی‌ام مهر گزارش خود را ارائه دهند. در غیر این صورت، ارسال نکردن گزارش به منزله عدم انجام وظایف تلقی خواهد شد. وی همچنین بر ساماندهی زمین‌های در اختیار دستگاه‌ها و بهره‌گیری از ظرفیت‌های قانونی برای واگذاری زمین به خانواده‌ها تأکید کرد و گفت: باید با برنامه‌ریزی اصولی، آینده تأمین زمین برای مسکن جوانان تضمین شود تا در سال‌های آتی با کمبود جدی مواجه نشویم.

کولیوند- استاندار سمنان

پیام رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان به مناسبت آغاز سال تحصیلی جدید

دکتر علی رشیدی پور رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در پیامی فرارسیدن آغاز سال تحصیلی جدید را تبریک گفت

در متن این پیام آمده است:

به نام خدا



با آغاز سال تحصیلی جدید، بار دیگر شور و نشاط علم‌آموزی در فضای دانشگاه طنین‌انداز می‌شود و این فرصت مغتنمی است تا با همت و تلاش مضاعف، گام‌های استوارتری در مسیر رشد و تعالی علمی و خدمت به جامعه برداریم. دانشگاه علوم پزشکی

استان سمنان، همواره مأمن تلاش‌های علمی، پژوهشی و فرهنگی دانشجویان و اساتید فرهیخته بوده و امروز نیز با عزمی راسخ، به استقبال آینده‌ای روشن می‌رود.

دانشجویان عزیز، شما سرمایه‌های اصلی و آینده‌سازان نظام سلامت کشور هستید و رسالت خطیری در جهت ارتقای سلامت جامعه بر دوش دارید. امید است با تکیه بر ایمان، تلاش و بهره‌گیری از دانش روز، بتوانید در کنار اساتید دلسوز و کارکنان خدوم دانشگاه، مسیر علم و خدمت را با انگیزه و جدیت دنبال کنید. اینجانب ضمن تبریک آغاز سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ به همه دانشجویان، اساتید و همکاران دانشگاه، از درگاه خداوند متعال برای همگان سالی سرشار از موفقیت، سلامتی و توفیق در خدمت به مردم و اعتلای کشور عزیزمان ایران مسئلت می‌نمایم.

دکتر علی رشیدی پور

سرپرست دانشگاه

اخبار و رویدادها



اهدای یادمان دنلوشته‌های مدافعان سلامت به مدافعان امنیت در دومین
کنگره ملی ۳۰۰۰ شهید استان سمنان ۱۴۰۴/۰۷/۰۱



نشست هم اندیشی ارتقای خدمات در بیمارستان دامغان با حضور رئیس
دانشگاه برگزار شد ۱۴۰۴/۰۷/۰۱



انتصاب علی اکبر قصاب به عنوان معاون مدیر مالی دانشگاه و رئیس امور
مالی ستاد معاونین دانشگاه ۱۴۰۴/۰۷/۱۰



بررسی میدانی روند ارائه خدمات بهداشتی و درمانی در شهرستان دامغان
توسط رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۰۷/۰۲



**یازدید رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از دانشکده علوم پزشکی
دامغان در نخستین روز سال تحصیلی ۱۴۰۴/۰۷/۰۲**



**انتصاب دکتر بهروز کارگری به عنوان مدیر مرکز آموزش مداوم جامعه پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۰۷/۰۲**



**ابلاغ حکم دکتر علی رشیدی پور به عنوان رئیس دانشگاه علوم پزشکی
استان سمنان ۱۴۰۴/۰۷/۰۲**



**دکتر علی رشیدی پور از ارائه بیش از ۱۵۰۰ خدمت درمانی در شیفت شب
کلینیک برادران رضایی دامغان در نخستین ماه فعالیت شبانه روزی این مرکز
خبر داد ۱۴۰۴/۰۷/۰۳**



درخشش بین المللی محققان دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان؛ حضور در جمع دانشمندان برتر جهان ۱۴۰۴/۰۷/۰۵



نشست مشترک رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان و شهردار سمنان برگزار شد ۱۴۰۴/۰۷/۰۵



انتصاب دکتر ابوالفضل فتاح به عنوان مشاور رئیس دانشگاه در امور سلامت و آموزش علوم پزشکی شهرستان دامغان ۱۴۰۴/۰۷/۰۶



انتصاب دکتر فتحعلیان به عنوان سرپرست اداره بازرسی و مدیریت عملکرد دانشگاه ۱۴۰۴/۰۷/۰۷



انتصاب رئیس دانشکده علوم پزشکی دامغان ۱۴۰۴/۰۷/۰۷



حادثه برای سرویس دانشجویی دانشکده پیراپزشکی سرخه در مسیر
سمنان به سرخه ۱۴۰۴/۰۷/۰۸



پیام تسلیت رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در پی حادثه
ناگوار ترافیکی صبح امروز در مسیر دانشکده پیراپزشکی سرخه
۱۴۰۴/۰۷/۰۸



بازدید مسئولان استانی، شهرستانی و دانشگاهی از روند خدمت‌رسانی به
مصدومان حادثه سرویس دانشجویی دانشکده پیراپزشکی سرخه
۱۴۰۴/۰۷/۰۸



جلسه ویژه مسئولان دانشگاه در بیمارستان کوثر برای بررسی روند درمان
مصدومان حادثه ۱۴۰۴/۰۷/۰۸



حضور رئیس دانشگاه در بیمارستان کوثر سمنان جهت پیگیری وضعیت
خدمت رسانی به دانشجویان حادثه دیده دانشگاه ۱۴۰۴/۰۷/۰۸



اسامی دانشجویان مصدوم و جان باختگان سانحه سرویس دانشجویی
سرخه اعلام شد ۱۴۰۴/۰۷/۰۸



بازدید مدیرکل دانشجویی وزارت بهداشت از وضعیت دانشجویان
مصدوم سانحه سرویس دانشجویی دانشکده پیراپزشکی سرخه
۱۴۰۴/۰۷/۰۸



حضور استاندار سمنان در بیمارستان کوثر و عیادت از دانشجویان مصدوم
تصادف سرویس دانشجویی ۱۴۰۴/۰۷/۰۹



تشکیل کارگروه ویژه «ارتقای ایمنی تردد» با دستور مستقیم رئیس
دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۰۷/۰۹



مراسم یادبود جان باختگان حادثه سرویس دانشجویی در دانشگاه علوم
پزشکی استان سمنان برگزار شد ۱۴۰۴/۰۷/۰۹



اطلاعیه دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در خصوص مباحث مطرح
شده در مورد دلایل تصادف سرویس دانشجویی ۱۴۰۴/۰۷/۰۹



حضور نمایندگان دانشگاه در مراسم خاکسپاری دانشجویان فقید

۱۴۰۴/۰۷/۰۹



بیانیه رسمی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان

تغییرات مدیریتی فوری در پی حادثه تلخ تصادف سرویس دانشجویی

دانشکده پیراپزشکی سرخه ۱۴۰۴/۰۷/۰۹



عبادت نماینده مردم سمنان، مهدیشهر و سرخه در مجلس شورای اسلامی از

دانشجویان مصدوم حادثه اخیر ۱۴۰۴/۰۷/۰۱



همکاری موفق متخصصین برجسته ملی و دانشگاه علوم پزشکی استان

سمنان برای مصدومان تصادف سرویس دانشجویی ۱۴۰۴/۰۷/۱۱



حضور رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در بیمارستان کوثر و
قدردانی از تیم‌های درمانی و متخصصان اعزامی ۱۴۰۴/۰۷/۱۲



سرپرست معاونت غذا و داروی دانشگاه:

امحا بیش از ۱۷ هزار قلم کالای آرایشی، بهداشتی غیرمجاز و غیربهداشتی
توسط معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان
۱۴۰۴/۰۷/۱۲



سرپرست بیمارستان ۱۵ خرداد مهدیشهر منصوب شد ۱۴۰۴/۰۷/۱۲



دکتر ندا تبیانان به عنوان سرپرست شبکه بهداشت و درمان شهرستان
مهدی‌شهر منصوب شد ۱۴۰۴/۰۷/۱۲



با پیگیری ویژه رئیس دانشگاه صورت پذیرفت؛

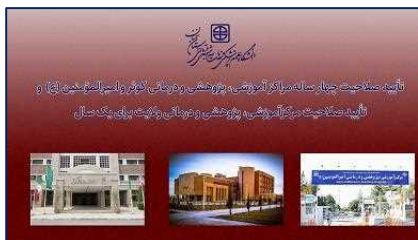
بهره‌مندی هم‌استانی‌های عزیز از خدمات نوین تصویربرداری با تعرفه دولتی ۱۴۰۴/۰۷/۱۲



استقرار هیأت بازرسی گروه امور فرهنگی و اجتماعی بازرسی کل استان سمنان در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۰۷/۱۲



انتصاب دکتر مجید اسلامی به عنوان معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۰۷/۱۳



صدور گواهینامه اعتبار بخشی آموزشی بیمارستان‌های آموزشی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۰۷/۱۳



افزایش ۸/۸ درصدی موارد حیوان گزیدگی در سطح دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در ۶ ماه نخست سال جاری نسبت به دوره مشابه سال گذشته ۱۴۰۴/۰۷/۱۳



علی رغم تمامی تلاش های صورت گرفته، متأسفانه یکی دیگر از دانشجویان حادثه سرویس دانشکده پیراپزشکی سرخه جان باخت ۱۴۰۴/۰۷/۱۴



پیام تسلیت رئیس دانشگاه در پی درگذشت دانشجوی فقید مرحومه مغفوره شادروان فاطمه شیرازی ۱۴۰۴/۰۷/۱۴



انتصاب دکتر حسین کربلایی به عنوان سرپرست معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۰۷/۱۵



سرپرست امور دانشجویی معاونت فرهنگی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۰۷/۱۵



سفر رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان به شهرستان دامغان؛

بازدید رئیس دانشگاه از پروژه‌های عمرانی، مراکز بهداشتی و درمانی و دیدار با نیکوکاران و مسئولان شهرستان دامغان ۱۴۰۴/۰۷/۱۹



بررسی مسائل سلامت شهرستان دامغان در دیدار رئیس دانشگاه با نماینده مردم شریف دامغان در مجلس شورای اسلامی ۱۴۰۴/۰۷/۱۹



یک دستگاه برونکوسکوپ پیشرفته به بخش آندوسکوپی بیمارستان کوثر سمنان اضافه شد ۱۴۰۴/۰۷/۱۹



تمامی مصدومان حادثه سرویس دانشجویی دانشکده پیراپزشکی سرخه از بیمارستان کوثر سمنان مرخص شدند ۱۴۰۴/۰۷/۱۹



انتصاب اعضای کمیته فرهنگ سازی، اطلاع رسانی و مشارکت های اجتماعی در برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع دانشگاه ۱۴۰۴/۰۷/۲۰



دیدار فرماندار شهرستان دامغان با رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۰۷/۲۳



تأکید رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان بر تقویت حسن خلق، تعامل مؤثر و تقویت مهارت های ارتباطی در محیط های دانشگاهی ۱۴۰۴/۰۷/۲۳



آیین کلنگ‌زنی پروژه احداث مرکز خدمات جامع سلامت شهری - روستایی
قمر بنی‌هاشم (ع) دامغان برگزار شد ۱۴۰۴/۰۷/۲۶



بازدید رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از مرکز آموزشی،
پژوهشی و درمانی ولایت دامغان ۱۴۰۴/۰۷/۲۶



بازدید رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از روند بهسازی مرکز
آموزش و سنجش مهارت‌های بالینی ۱۴۰۴/۰۷/۲۷



دکتر الهام سادات افراز به عنوان رئیس دانشکده دندانپزشکی ابقا شد
۱۴۰۴/۰۷/۲۷



سفر دکتر رشیدی پور رئیس دانشگاه به شهرستان آرادان با محوریت
بررسی وضعیت آموزش، بهداشت و درمان ۱۴۰۴/۰۷/۲۸



بهره‌برداری از یونیت جدید دندانپزشکی در مرکز خدمات جامع سلامت
روستایی شهید بابایی خیرآباد سمنان ۱۴۰۴/۰۷/۲۸



صعود پرافتخار بانوان دانشگاه به قله مرتفع نپال و اهتزاز پرچم دانشگاه
علوم پزشکی استان سمنان بر فراز هیمالیا ۱۴۰۴/۰۷/۲۸



اعضای شورای امر به معروف و نهی از منکر دانشگاه علوم پزشکی استان
سمنان منصوب شدند ۱۴۰۴/۰۷/۲۸

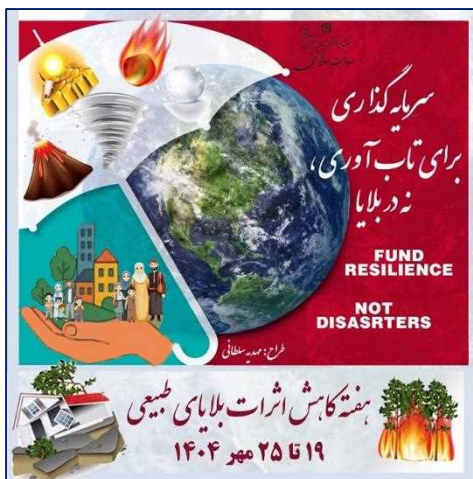


انتصاب دکتر علی رشیدی پور به عنوان نائب رئیس هیات اندیشه ورز ستاد علم و فناوری شورای عالی انقلاب فرهنگی در استان سمنان ۱۴۰۴/۰۷/۲۹



در راستای صیانت از سلامت عمومی انجام شد:

کشف مقادیر قابل توجهی ماده شبه مخدر «ناس» از یک واحد عطاری در شهرستان سمنان ۱۴۰۴/۰۷/۲۹



مطالب آموزشی

پیشگیری از هاری و حیوان گزیدگی



نویسندگان: مصطفی طالبی، کارشناس پیشگیری و مبارزه با بیماری های واگیر معاونت بهداشتی



دکتر محمد ناصر رهبر، مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماری های معاونت بهداشتی

آشنایی با بیماری هاری:

علی رغم کشف روش های درمان بسیاری از بیماری هایی که قبلا درمان پذیر نبوده اند، هنوز هاری به عنوان یک بیماری صد در صد کشنده مطرح بوده و اهمیت جهانی خود را حفظ کرده است.

تعریف حیوان گزیدگی:

- گازگرفتگی یا خراش توسط پستانداران خونگرم
- تماس مخاط (چشم؛ دهان و بینی) و یا زخم باز انسان با بزاق و یا قسمتهایی از سیستم اعصاب مرکزی مانند مغز و نخاع حیوان ناقل بیماری
- هرگونه تماس با خفاش

نکات مهم:

- پس از بروز علائم کلینیکی هاری، درمان نجات بخش وجود ندارد.
- اغلب بیماران مبتلا به هاری طی چند روز، یا حداکثر دو هفته بعد از کما می میرند.
- در سراسر جهان، سالانه بیش از ۱۰ میلیون نفر، واکسیناسیون بعد از تماس برای هاری دریافت می کنند.
- اقدام درمانی پس از گزش توسط حیوان مشکوک به هاری و ایجاد خراش یا زخم، شستن و ضدعفونی کردن محل گزش بدون بخیه نمودن آن می باشد.
- پیشگیری بعد از تماس شامل شستشو با آب و صابون، تزریق فوری سرم و واکسن هاری است. در ایران که هاری بومی است، گزش توسط هر پستاندار گوشتخوار، بایستی به عنوان هارگزیدگی در نظر گرفته شود و بایستی اقدامات پیشگیری بعد از مواجهه برای همه آن ها انجام شود.

- افرادی که قبلاً واکسینه شده اند و مجدداً مورد گزش قرار می گیرند، باید مجدداً واکسن دریافت نمایند.
- پیشگیری قبل از تماس (واکسیناسیون)، بایستی برای گروه های با خطر بالا شامل دامپزشکان، جنگل بانان، آتش نشانها و کارکنان مراکز درمان پیشگیری هاری و... انجام شود.

هاری چیست؟

- تاریخچه این بیماری به ۳ تا ۴ هزار سال پیش بر می گردد. بوعلی سینا دانشمند نامدار ایرانی بیماری را با عنوان ترس از آب معرفی کرده است .
- هاری یک بیماری ویروسی کشنده است که مخصوص پستانداران گوشتخواران اهلی و وحشی می باشد.
- انسان و سایر حیوانات خونگرم پستاندار به طور تصادفی و غالباً از طریق گزش به آن مبتلا می شوند.

اهمیت بیماری:

- میزان کشندگی (صد درصد) به طوری که پس از ظهور علائم بیماری چه در انسان و چه در حیوان درمان پذیر نبوده و بیمار محکوم به مرگ می باشد.
- افزایش روند موارد حیوان گزیدگی انسانی به ویژه در ایران که به ناچار سالانه مبالغ زیادی صرف خرید سرم و واکسن ضد هاری جهت درمان و پیشگیری می گردد.
- تلفات و خسارات اقتصادی زیاد و صرف انرژی، وقت و نیرو در حوزه سلامت انسان و دامپزشکی

عامل بیماری:

- ویروسی است که تمایل زیادی به سیستم عصبی دارد و وقتی به سیستم عصبی مرکزی حمله نماید تقریباً همیشه موجب مرگ میزبان می گردد.
- با توجه به ساختار ویروس هاری، در تماس با آب و صابون به سرعت از بین می رود. همچنین این ویروس در حرارت ۵۰ درجه سانتی گراد در مدت ۱۵ دقیقه و در حرارت ۶۰ درجه در مدت ۳۵ ثانیه و در حرارت ۱۰۰ درجه سانتی گراد در مدت چند ثانیه از بین می رود.
- بنابراین برای ضد عفونی وسایل آلوده کافی است چند دقیقه آنها را بجوشانید و یا از فنل، الکل (۴۰ تا ۷۰ درصد)، محلول سفیدکننده خانگی (آب ژاول) و... استفاده نمایید.

مخازن بیماری:

کلیه حیوانات پستاندار خونگرم چه وحشی و چه اهلی (به خصوص سگ و گربه) اعم از گوشت‌خوار، علف‌خوار (گاو، گوسفند، شتر و...)، جوندگان و پستاندار پرند (خفاش‌ها) به این بیماری حساسند.

راه‌های سرایت بیماری هاری:

- اصلی‌ترین راه سرایت بیماری از طریق گازگرفتن به وسیله حیوانات می‌باشد. در مورد گربه و گربه سانان از طریق پنجه کشیدن نیز انتقال بیماری صورت می‌گیرد، زیرا گربه دائماً مشغول لیسیدن پنجه هایش می‌باشد و پنجه‌ها آلوده به بزاق می‌شوند و در موقع پنجه کشیدن می‌تواند ویروس را از طریق خراش به انسان منتقل نماید.
- راه پوست: بیماری هاری از راه پوست سالم قابل سرایت نیست، ولی اگر کوچکترین خراش یا زخمی در پوست وجود داشته باشد؛ قابل سرایت می‌باشد.
- راه مخاطی: سگ‌ها و گربه‌های به ظاهر سالم که در اواخر دوره نهفتگی بیماری هاری هستند؛ می‌توانند ویروس را از طریق لیسیدن مخاط لب، چشم و بینی به صاحبان خود منتقل نمایند.
- انتقال از راه دستگاه گوارش: انتقال بیماری از این طریق بعید به نظر می‌رسد، ولی طبق دستورالعمل سازمان دامپزشکی کشور لاشه دام مبتلا به هاری ضبط کامل لاشه می‌شود و باید از خوردن گوشت و سایر فرآورده دام‌های مبتلا به هاری خودداری نمود.

علائم بیماری در حیوان:

دوره کمون یا نهفتگی در سگ و گربه ۲ تا ۳ هفته و گاهی چند ماه است. مهم‌ترین علائم، تغییر در رفتار و عادات حیوان می‌باشد، به گونه‌ای که در بعضی مواقع حتی ممکن است حیوان بیش از اندازه به صاحب خود انس بگیرد و به گوشه‌ای پناه می‌برد و بالاخره در اثر فلج اندامی و دستگاه تنفسی تلف می‌شود و یا در بیشتر مواقع حیوان، مضطرب و به تدریج به صورت وحشی و درنده درآمده و به هر کس و هر حیوان که سر راه او باشد حمله می‌کند، کف از دهانش سرازیر شده و به علت عدم امکان بلع بر اثر گرسنگی، تشنگی و سرانجام بر اثر فلج دستگاه تنفسی تلف می‌شود.

علائم بیماری در انسان:

- دوره نهفتگی در انسان معمولاً بین ۲ تا ۸ هفته و گاهی کمتر از ۵ روز و به طور نادر تا یکسال و بیشتر نیز دیده می‌شود. این بیماری شامل چند مرحله است.
- در دوره مقدماتی بیماری که ۲ تا ۳ روز قبل از ظهور علائم اصلی است افسردگی، بی‌قراری، خستگی، بی‌اشتهایی، تفاندازی، سوزش و خارش و گاهی درد در محل گزش دیده می‌شود.

- پس از این دوره انسان نسبت به تمام محرک‌های فیزیکی، شیمیایی، حسی و بویایی واکنش نشان می‌دهد. کوچکترین صدا یا نور او را به شدت متشنج می‌کند و خود را به در و دیوار می‌زند؛ اطراف دهان او را کف می‌پوشاند و بیمار عطش فراوان دارد؛ ولی به علت انقباض عضلات گلو قادر به نوشیدن آب نمی‌باشد و با دیدن یا شنیدن صدای آب به شدت تحریک می‌شود و همچنین عبور هوا نیز از روی صورت باعث تحریک بیمار می‌شود.
- پس از آن بیمار به کما رفته و پس از چند روز، بر اثر انقباضات شدید عضله قلب و فلج دستگاه تنفسی فوت می‌نماید.

اقدامات لازم جهت فرد حیوان گزیده:

- خارج ساختن و تمیز نمودن ویروس هاری از محل زخم:
تا حد مقدور در ساعات اولیه پس از گزش باید لابلای زخم را حداقل به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با آب تمیز و صابون، عمیقاً مورد شستشو قرار داد. این عمل مهم ترین قسمت پیشگیری از هاری به حساب می‌آید.
- خارج کردن صابون از لابلای زخم:
با استفاده از شلنگ و فشار آب باید کف صابون‌های باقیمانده را از لابلای زخم خارج نمود، زیرا باقیمانده صابون می‌تواند مواد ضد عفونی کننده را بی‌اثر نماید.
- ضد عفونی نمودن زخم:
زخم را بعد از شستشو باید با بتادین یک درصد و یا سایر مواد مخصوص ضد عفونی زخم، ضد عفونی نمود (در صورت در دسترس نبودن مواد ضد عفونی کننده زخم می‌توان از الکل طبی ۴۰ تا ۷۰ درصد استفاده کرد اگرچه الکل سوزاننده است و موجب ناراحتی بیمار می‌شود). (زخم را نباید پانسمان نمود زیرا ویروس هاری نسبت به نور و اکسیژن حساس است و در مجاورت نور و اکسیژن زودتر از بین می‌رود. پانسمان زخم احتمال از بین رفتن ویروس را کاهش می‌دهد).
- ارجاع فرد به مراکز بهداشتی درمانی جهت تلقیح واکسن و سرم و پیگیری جهت تکمیل نوبت‌های واکسن:
این مسأله باید با پیگیری، آموزش و حساسیت کامل دنبال گردد. در صورت نیاز، واکسن کزاز نیز تزریق می‌شود.

واکسن هاری و سرم ضد هاری:

در صورت هر گونه حیوان گزیدگی شامل: گازگرفتگی یا خراش توسط پستانداران خونگرم، یا تماس مخاط (چشم؛ دهان و بینی) و یا زخم باز انسان با بزاق و یا قسمت‌هایی از سیستم اعصاب مرکزی مانند مغز و نخاع حیوان ناقل بیماری و یا هرگونه تماس با خفاش، علاوه بر

شستشوی محل زخم با آب و صابون به مدت حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و در صورت امکان ضدعفونی محل زخم، فرد حیوان گزیده باید جهت دریافت خدمات واکسن هاری به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی محل زندگی خود مراجعه نماید.

فرایند تزریق واکسن و سرم ضد هاری در افراد مواجهه یافته، فقط با تشخیص پرسنل شاغل در واحد مراقبت و پیشگیری از هاری و حیوان گزیدگی می باشد.

تذکر مهم: کلیه موارد حیوان گزیدگی چه اهلی و چه وحشی را باید هار تلقی نمود و بیمار را باید فوراً تحت اقدامات پیشگیری و درمان هاری قرار داد؛ این موضوع به قدری اهمیت دارد که اگر حیوان گزنده مثل سگ دارای قلاده و سابقه واکسیناسیون کامل نیز باشد، می بایست اقدامات پیشگیری و درمان را برای فرد سریعاً انجام داد.

یعنی داشتن سابقه واکسیناسیون حیوان مانعی برای انجام «سرو واکسیناسیون» فرد نیست.

کسانی که باید واکسیناسیون قبل از مواجهه را دریافت نمایند:

گروه های پرخطر مانند کارکنان آزمایشگاه هایی که با ویروس هاری سر و کار دارند، دامپزشکان، تکنیسین ها و کاردان های دامپزشکی، کارکنان و بازرسان گوشت در کشتارگاه ها، شکارچیان، غارنوردان، افراد در تماس با سگ های زنده یاب در هلال احمر، شکاربانان حفاظت محیط زیست و پرسنل مسئول هاری در مراکز بهداشت افراد که قصد مسافرت به مناطق پرخطر از نظر هاری را دارند و دانشجویان رده های مختلف دامپزشکی

برای کنترل هاری چه کمکی می توانم بکنم؟

- حیوانات خانگی را نزد دامپزشک برده تا واکسن های مناسب را بر حسب منطقه ای که در آن هستید تزریق کند.
- تماس حیوان خانگی تان با سایر حیوانات را محدود کنید. گربه و سگ های تان را درون منزل نگه دارید و روی رفتار سگ های تان هنگامی که خارج از منزل هستند نظارت داشته باشید. حیوانات خانگی خود را عقیم کنید تا از تولد نوزاد ناخواسته آن ها جلوگیری کنید.
- غذای حیوان خود را بیرون از منزل قرار ندهید. این کار باعث جذب حیوانات وحشی و ولگرد می شود.
- حیوانات وحشی نباید به عنوان حیوان خانگی نگهداری شوند. این کار نه تنها غیرقانونی است بلکه این حیوانات توانایی بالقوه مبتلا کردن صاحبان خود و سایرین را به هاری دارند.
- حیوان وحشی هار ممکن است رام به نظر آید ولی هرگز به آن نزدیک نشوید. به کودک خود بیاموزید که «هرگز» به حیوانات ناآشنا نزدیک نشود، حتی در مواردی که حیوان آرام به نظر می رسد.
- در صورتی که احساس می کنید یک حیوان غیرمعمول به نظر می رسد آن را به مراکز دامپزشکی اطلاع دهید.

- اگر در مناطقی هستید که خفاش زیاد است، منزل خود را عایق بندی کنید تا از ورود خفاش به خانه جلوگیری شود.

اگر مورد حمله سگ قرار گرفتیم چه کنیم؟

- **حمله را دفع کنید؛ وحشت نکنید.** شاید شنیده باشید برخی قدیمی‌ها می‌گویند سگ‌ها و حیوانات دیگر می‌توانند ترس حیوان دیگر را حس کنند. اگر وحشت کنید و بدوید یا جیغ بکشید در سگ این اعتماد به نفس را ایجاد می‌کند که می‌تواند حمله کند یا حتی بدتر از آن ممکن است تصور کند او را تهدید می‌کند. هر دو حالت وضعیت خوبی نیستند؛ بنابراین بهتر است از این کار اجتناب کنید.
- **خود را مانند درخت بی‌هیجان و سخت نشان دهید.** وقتی سگ به شما می‌رسد، طوری بایستید که دستانتان در پهلویتان قرار بگیرد مانند درخت. دستان خود را به اطراف تکان ندهید یا با پایتان ضربه نزنید. ممکن است سگ این رفتارها را به عنوان تهدید در نظر بگیرد. تماس چشمی با سگ برقرار نکنید چون این ممکن است موجب خیز برداشتن سگ شود (تماس چشمی برای سگ به معنی آماده شدن برای حمله است). در بسیاری موارد سگ با این کار علاقه خود را از دست داده و از شما دور می‌شود.
- **هرگز ندوید.** دویدن باعث می‌شود غریزه دویدن به دنبال شکار و گرفتن طعمه در سگ بیدار شود. ممکن است سگ به شدت شما را تعقیب کند حتی اگر قصد اولیه اش تنها بازی بوده است. به علاوه نمی‌توانید از سگ سریع‌تر بدوید. حتی اگر با دوچرخه باشید بیشتر سگ‌ها می‌توانند شما را بگیرند.
- **در کنار سگ بایستید و او را دروسعت دید پیرامونی خود قرار دهید نه اینکه روبروی او بایستید و به او مستقیماً نگاه کنید.** این کار به سگ اعلام می‌کند که شما تهدیدی برای او نیستید.
- **دستان خود را باز نکنید.** چون امکان گازگرفته شدن را بیشتر می‌کنید. انگشتانتان را جمع کرده و مشت کنید تا سگ آن‌ها را نگیرد. سگ ممکن است کاملاً نزدیک شود و حتی پوزه اش را به شما بمالد بدون اینکه شما را واقعاً گاز بگیرد.
- **چیزی به سگ بدهید که آن را گاز بگیرد.** اگر سگ به تهدید شما ادامه داد، به او چیزی بدهید که آن را بگیرد مثل کوله‌پشتی یا بطری آب. هر چیزی به جز دست و پای خود! ممکن است با این روش حواس او پرت شده و شما فرصت فرار پیدا کنید. یک ایده خوب دیگر این است که هنگامی که به نواحی می‌روید که ممکن است در آن سگ وجود داشته باشد، اسباب بازی یا خوراکی با خود ببرید. اگر با سگ عصبانی مواجه شدید خوراکی یا اسباب بازی را دور از خود پرت کنید. سگ ممکن است به دنبال آن برود و شما را رها کند.
- **به سگ دستور بدهید برگردد.** اگر سگ به رفتار تهاجمی خود ادامه داد و بی‌توجهی با آرام کردن او دیگر تأثیری نداشت، مقابل او ایستاده و به او محکم دستور بدهید برود. برای این کار از صدای محکم و قوی استفاده کنید. حتی در این شرایط هم باید از تماس چشمی با سگ خودداری کنید. سگ ممکن است ناامید شده یا بترسد و شما را رها کند.

- **اگر سگ خیز برداشت، مبارزه کنید.** حمله سگ می‌تواند مرگبار باشد. اگر سگ شروع به گاز گرفتن شما کرد، باید از خود دفاع کنید. به گلو، بینی و پشت سر سگ ضربه یا لگد بزنید تا سگ گیج شده و به شما فرصت دهد فرار کنید. در این شرایط می‌توانید صدای خود را بالا ببرید. در هنگام مبارزه با سگ فریاد کمک بزنید تا شاید دیگران صدای شما را شنیده و به کمک‌تان بیایند. اگر چوب یا سلاح دیگری دارید می‌توانید (باید) از آن برای ضربه زدن به سگ استفاده کنید اما به سر او نزنید چون بیشتر سگ‌ها جمجمه خیلی ضخیم و محکمی دارند بنابراین ضربه به سر سگ فقط او را عصبانی‌تر می‌کند.
- **از وزن خود بهره ببرید. تمام وزن بدن را به حیوان وارد کنید به خصوص با نواحی سخت بدن مانند زانو یا آرنج خود به او حمله کنید.** سگ‌ها گاز گیرنده ماهری هستند اما نمی‌توانید گلاویز شوند و کشتی بگیرند بنابراین می‌توانید از این ویژگی استفاده کرده و در موقعیت برتر قرار بگیرید و استخوان‌های او را نسبتاً سریع بشکنید. سعی کنید روی حیوان قرار بگیرید و نیروی خود را بر نواحی مانند گلو یا دنده‌ها متمرکز کنید و حواستان باشد صورت خود را دور از محدوده گاز گرفتن سگ نگه دارید. اگر به دنبال راه حل انسانی‌تری هستید و در شرایطی هستید که می‌توانید، در پشت سگ قرار گرفته و از وزن خود استفاده کنید و سگ را از پشت گردن به جلو فشار دهید تا بی حرکت شود تا زمانی که کمک فرابرسد.
- **اگر به زمین افتادید، از صورت، سینه و گلو خود محافظت کنید.** اگر روی زمین افتاده‌اید، نه تنها مبارزه با سگ عصبانی مشکل‌تر است؛ بلکه نواحی حساس بدن‌تان مانند سر، بالاتنه و گردن نیز در مقابل حمله او آسیب‌پذیرتر می‌شود. این نواحی مهم‌ترین نقاط بدن هستند چون گاز گرفتن این نواحی صدمات سختی به شما وارد کرده و احتمال مرگ را بسیار افزایش می‌دهد. با چرخیدن به شکم و بغل گرفتن زانو‌ها در شکم و قرار دادن دست‌ها در طرفین سر (به حالت مشت) از اندام‌های حیاتی خود محافظت نمایید.
- **در مقابل جیغ زدن و غلتیدن برای دور شدن مقاومت کنید؛** چون این کارها ممکن است سگ را بیشتر تشویق کند. همین‌که سگ علاقه‌اش به شما را از دست داد به آهستگی به عقب برگردید و محل را ترک کنید. حفظ آرامش و بی حرکت ماندن در چنین شرایطی واقعاً به کنترل اعصاب نیاز دارد اما تا زمانی که سگ واقعاً شما را گاز نگرفته است بهترین کار همین است.

اقدامات احتیاطی پیشگیرانه برای حمله سگ

مراقب علائم هشداردهنده باشید. بیشتر سگ‌ها تهاجمی نیستند اما ممکن است به خاطر قلمروی خود در حالت دفاعی و یا کنج‌کاو باشند. بنابراین برای اینکه از درگیری غیرضروری با سگ‌ها اجتناب کنید؛ باید بتوانید بفهمید سگ فقط می‌خواهد بازی کند یا واقعاً در حالت تهاجمی قرار گرفته است. اگرچه برخی نژادها تهاجمی‌تر هستند اما هر سگ با اندازه بزرگ و متوسط می‌تواند خطرناک باشد بنابراین چون فکر می‌کنید این نژاد سگ بی خطر یا دارای برخورد دوستانه است علائم هشداردهنده را نادیده نگیرید. علائم هشداردهنده متداول سگ‌ها به صورت زیر است:

- **غریدن، خرخر کردن و نشان دادن دندان‌ها** نشانه‌های آشکار تهاجمی بودن سگ است و باید متناسب با آن رفتار کنید.

- **سگ عصبانی ممکن است سفیدی چشمانش را نشان دهد** به خصوص اگر در حالت عادی دیده نمی‌شود.
- **وقتی نوک گوش‌ها به عقب کشیده می‌شود** و در امتداد سر قرار می‌گیرد نشانه روش تهاجم است در صورتی که گوش‌های شل و آویزان یا ایستاده معمولاً نشانه بی‌تفاوتی است.
- اگر سگ نزد شما بیاید در حالی که بدنش ریلکس است و بخش میانی بدنش انحنا می‌گیرد، احتمالاً نمی‌خواهد حمله کند.
- **سگی که بدنش سفت، صاف و کشیده است** (سر، شانه‌ها و ران‌ها در یک ردیف قرار گرفته‌اند) در حالت تهاجم قرار دارد.
- راه رفتن یورتمه‌ای به این معنی است که سگ می‌خواهد بازی کند و شما را بررسی کند. **وقتی سگ با سرعت به سمت شما می‌دود** ممکن است خطرناک باشد.
- **هرگز سگ را خشمگین نکنید.** بیشتر حمله‌های سگ‌ها به علت عدم بستن یا محدود کردن کافی سگ، تعلیم نامناسب، یا اذیت کردن آن‌ها اتفاق می‌افتد. متأسفانه بسیاری از مواقع صاحبان سگ سهل‌انگاری می‌کنند بنابراین منطقی است که آمادگی داشته باشید. عقل سلیم به شما می‌گوید هیچ حیوانی را خشمگین نسازید.
- **هرگز سگی را که در حال خوردن است یا توله به همراه دارد، تحریک نکنید.** سگ‌ها در این شرایط بسیار حساس شده و از خود محافظت می‌کنند.
- **از خندیدن به سگ خودداری کنید.** ممکن است چهره دوستانه به او نشان دهید اما یک سگ مهاجم فکر می‌کند دارید دندان‌هایتان را برای مبارزه به او نشان می‌دهید.
- **سگ‌هایی که مدت زیادی به چیزی بسته شده‌اند یا زنجیر دارند، بیشتر احتمال دارد که تهاجمی رفتار کنند؛** بنابراین به آن‌ها نزدیک نشوید.
- **فرض بگیرید همه سگ‌های ناشناس خطرناک هستند تا زمانی که خلاف آن ثابت شود.** به طور کلی بهترین سیاست در مورد سگ‌ها این است که هر کاری می‌توانید انجام دهید تا از ابتدا از حمله سگ به خود اجتناب نمایید. اگر سگی می‌بینید که ممکن است خطرناک باشد، از او دور بمانید. با مشاهده هرگونه سگی در نزدیکی محل سکونت خود که به نظر خطرناک یا ولگرد می‌رسد، به مسئولین موضوع را گزارش دهید. به کودکان پیاموزید که هرگز به سگ‌های ناآشنا نزدیک نشوند مگر اینکه مطمئن شوند بی‌خطر است. فاصله زیادی با همه سگ‌های ناشناس بگیرید تا شواهدی به دست بیاورید که سگ بی‌خطر است.

توصیه‌ها

- اگر کودک خردسالی در کنار خود دارید به‌ویژه اگر در مسیرتان سگ بزرگی قرار دارد، باید کودک را در آغوش خود نگه دارید. وقتی می‌خواهید کودک را بلند کنید، به آرامی حرکت کنید، به چشمان سگ نگاه نکنید به‌ویژه وقتی خیز برداشته است. به کودک

بگویند ساکت باشد و آرام بماند و به شما نگاه کند. سپس با استفاده از دستورالعمل‌هایی که پیشتر اشاره شد، از پس این وضعیت برآیید.

- به کودکان یاد بدهید هر زمانی که با یک سگ خشمگین مواجه شدند، یادشان باشد هرگز از سگ فرار نکنند و جلوی او نندوند بلکه همانند یک درخت باشند.
- اگر سوار بر دوچرخه هستید، از دوچرخه پیاده شده و آن را بین خود و سگ حائل کنید. به این ترتیب مانعی برای محافظت از خود ایجاد می‌کنید. اگر سگ تنها پارس نکرده و به شما حمله‌ور شد از دوچرخه به عنوان سلاحی برای حمله به سگ استفاده کنید. دوچرخه را از تنه نگه دارید و از کربی (فرمان) و زین بگیرید و تابر دوچرخه را بچرخانید و به سگ ضربه بزنید. سعی کنید دوچرخه را رها نکنید، اگر چنین شود ابزار دفاعی بارزشتی را از دست داده‌اید.
- در صورتی که مجوز استفاده از اسپری فلفل را قبلاً کسب کرده باشید (برای افرادی که به واسطه شرایط خاص خود در خطر همیشگی قرار دارند)، می‌توانید از آن استفاده کنید. اسپری را در صورت سگ بپاشید اما در مواردی که موفق نشدید به صورت او بپاشید؛ همین که نزدیک به صورت یا بدن سگ آن را اسپری کنید نیز ممکن است کافی باشد چون بینی سگ بسیار حساس است. در این حالت کار را چندین بار تکرار کنید تا زمانی که سگ متوقف شود. سگ ترس شما را می‌فهمد اما متوجه عزم شما برای دفاع نیز می‌شود مگر اینکه خیلی تهاجمی باشد (هار باشد، سابقه سوءاستفاده داشته باشد و غیره).
- اگر سگ به نظر مریض می‌رسید یا ظرف ده روز پس از حادثه مرد باید فوراً مورد آزمایش هاری قرار بگیرد یا برای اطمینان واکسن هاری بزنید.
- هر سگی متفاوت است و سگ‌ها گاهی اوقات رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی از خود نشان می‌دهند. این توصیه‌ها به شما کمک می‌کند در بیشتر شرایط از خطر فرار کنید، اما باید آمادگی حمله پیش رو را نیز داشته باشید؛ بنابراین هوشیار باشید.

منابع:

- راهنمای کشوری هاری و حیوان‌گزیدگی
- آموزش پیشگیری از حیوان‌گزیدگی و هاری به زبان ساده مدل SHEP
- وبگاه مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

۷ مهر، روز جهانی قلب

عروق و برخی عادات سبک زندگی، بیماری های قلبی عروقی (CVDs) یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است. روز جهانی قلب یک رویداد مهم سالانه است که هر سال در ۲۹ سپتامبر (۷ مهر ماه) برگزار می شود. این روز با سازماندهی فعالیتها و رویدادهای آگاهی‌رسانی مختلف در سطح جهانی برای افزایش آگاهی در مورد بیماری‌های قلبی و اقدامات پیشگیرانه آن برای مدیریت بیماری‌های قلبی عروقی جشن گرفته می‌شود. این رویدادها عمدتاً بر آموزش افراد در مورد:

- علائم و نشانه های بیماری قلبی عروقی برای جلوگیری از هر گونه عوارض بیشتر
- تشویق مردم به ایجاد سبک زندگی سالم برای پیشگیری و کنترل هر گونه بیماری قلبی متمرکز است.
- توانیم مراقبت کنیم.

موضوع «از قلب خودت برای همه قلب ها استفاده کن» در نظر دارد تا مردم فرصت استفاده از تفکر و عمل خود را در جهت بهبود انسانیت، طبیعت و خود داشته باشند که از طریق آن می توان مرگ و میر عظیم ناشی از بیماری های قلبی و عروقی را مهار کرد. آگاهی و حمایت از مدیریت بیماری های قلبی عروقی در کشورهای مختلف متفاوت است، کشورهای فقیر و در حال توسعه دسترسی کافی به آگاهی و امکانات مراقبت از قلب ندارند، که باعث ۷۵ درصد از کل مرگ و میرهای قلبی عروقی در این کشورها می شود که با سازماندهی و مشارکت در برنامه های آگاهی بخشی قابل بهبود است. در سطح جهانی برای کمک به بشریت هرکسی می تواند به شیوه ی خود برای مبارزه با آلودگی هوا (که ۲۵ درصد از کل مرگ های قلبی عروقی و حدود ۷۰ میلیون مرگ و میر در جهان را به خود اختصاص می دهد) به طبیعت سالم کمک کند. استرس و سبک زندگی نامناسب از عوامل خطر مهم حمله قلبی بوده اند که می توانند از ایجاد عادات خوبی مانند ورزش، آرام سازی ذهن و بدن و خواب با کیفیت مقابله کنند و مانع بهبود سبک زندگی ما شوند.

- تحت کنترل نگه داشتن شاخص توده بدنی (BMI)، محدوده - BMI کم وزنی = 18.5 ، وزن طبیعی = $18.5 - 24.9$ ، اضافه وزن = $25 - 29.9$ ، چاقی = 30 یا بیشتر
- مراقبت از فشار خون بالا (فشار خون) و سطح کلسترول بالا (هیپرلیپیدمی)
- محدود کردن مصرف بیش از حد سدیم - خطر فشار خون بالا (فشار خون بالا)
- شناخت علائم و نشانه های اولیه مشکلات قلبی و انجام اقدامات مناسب برای جلوگیری از هر گونه عارضه
- اجتناب از سبک زندگی بی تحرک، انتخاب سبک زندگی فعال با فعالیت های بدنی مفرد
- نظارت بر سلامت قلب از طریق مشاوره و برنامه های آگاهی بخشی
- داشتن رژیم های غذایی سالم و متعادل، پرهیز از چربی های ترانس و غذاهای ناسالم
- از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید

- یاد بگیرید استرس را مدیریت کنید و خوابی با کیفیت داشته باشید.

ورزش برای سلامت قلب و عروق:

تناسب اندام یکی از کلیدهای کنترل و مدیریت بیماری های قلبی عروقی مانند بیماری عروق کرونر قلب، بیماری عروق مغزی، بیماری شریانی محیطی، بیماری روماتیسمی قلب، بیماری مادرزادی قلب، ترومبوز ورید عمقی و آمبولی ریوی، حملات قلبی و سکته مغزی و غیره است.

تناسب اندام به مقابله با عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی مانند کلسترول بالا (هیپرکلسترولمی)، دیابت شیرین، اضافه وزن یا چاقی، سابقه خانوادگی بیماری های قلبی عروقی، خودداری از سیگار کشیدن و مصرف الکل و موارد دیگر کمک می کند.

ورزش به تقویت ماهیچه های قلب، کنترل BMI، کاهش خطر آسیب شریانی به دلیل کلسترول بالا، قند خون بالا و فشار خون بالا کمک می کند و از بروز سکته قلبی جلوگیری می کند.

انواع مختلف تمرینات اثرات متفاوتی در بیماری های قلبی عروقی دارند

قلب یکی از اندام های حیاتی بدن انسان است که عملکرد نادرست آن ممکن است منجر به مرگ شود، بنابراین مراقبت از سلامت قلب برای همه ضروری است.

به دلیل عدم آگاهی در مورد سلامت قلب و عروق و برخی عادات سبک زندگی، بیماری های قلبی عروقی (CVDs) یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است. هر سال حدود ۱۰۷ میلیون نفر به دلیل بیماری های قلبی عروقی جان خود را از دست می دهند که حدود ۳۱ درصد از کل مرگ و میر جهانی را شامل می شود.

حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری عروق کرونر قلب یکی از شایع ترین دلایل مرگ و میر ناشی از اختلالات قلبی عروقی است. این اختلالات قلبی تقریباً ۸۵ درصد از کل مرگ و میرهای ناشی از بیماری های قلبی عروقی را تشکیل می دهند. روز جهانی قلب نقش حیاتی در ایجاد آگاهی برای آموزش مردم در سراسر جهان برای درک اهمیت سلامت قلب و گرد هم آوردن سایر سازمان ها برای مشارکت فعال در سازماندهی رویدادهای مختلف برای ایجاد آگاهی ایفا می کند.

زندگی، بازی، سلامت



نویسنده: دکتر مریم شبیبانی- رئیس گروه سلامت مادران- معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

هر ساله روز ۱۶ مهر ماه به عنوان روز جهانی کودک نام گذاری شده است و در کشور عزیز ما ۱۵ الی ۲۱ مهر ماه به عنوان هفته ملی کودک در نظر گرفته شده است. هفته ملی کودک، فرصتی ارزشمند برای یادآوری جایگاه والای کودکی و توجه به نیازها، حقوق و استعداد های کودکان است و تلاش برای ایجاد محیطی امن و پر انرژی و برابر، برای شکوفایی نسل آینده، وظیفه انسانی و ملی همه مسئولین و والدین است. لذا به منظور توجه بیشتر به این مهم، هر روز این هفته با عنوانی نامگذاری شده است و روز پنجشنبه ۱۷ مهر به نام "زندگی، بازی، سلامت" است که در این فرصت به مختصار به مقایسه بازیهای فیزیکی و بازی با گوشی های هوشمند می پردازیم:

همانطوری که می دانید کودکان از نظر تکاملی، به سپری کردن زمانی طولانی برای بازی در دوران کودکی نیاز دارند زیرا در این زمان می توانند مهارت های جدیدی یاد بگیرند و تجربیات جدیدی داشته باشند. در این سنین مغز در حال رشد و تغییر است. و بازی به کودکان مهارت هایی را آموزش می دهد که برای تبدیل شدن به بزرگسالان موفق نیاز دارند. بهترین نوع بازی، بازی فیزیکی در فضای باز با همسالان است. احتمال آسیب فیزیکی به آن ها آموزش می دهد که چگونه از آسیب دیدن جلوگیری کنند. علاوه بر این در این بازی ها، کودکان یاد می گیرند که احساسات خود را مدیریت کنند، به دیگران توجه داشته باشند و به حل تعارضات بپردازند. دخالت بزرگسالان در این فرآیند فواید بازی را کاهش می دهد، و متأسفانه بازی با فناوری های مدرن بسیاری از این فرصت های یادگیری را از کودکان می گیرد.

شیوه جدید تربیتی بیش از حد محافظه کارانه والدین، در دنیای مدرن باعث شده کودکان کمتر در فضای واقعی بازی کنند و بیشتر در دنیای مجازی غوطه ور شوند و دایما در حالت دفاعی و اضطراب قرار گیرند. در حالیکه کودکان برای رشد نیاز دارند در حالت کشف باشند، جایی که بتوانند به طور مستقل یاد بگیرند و رشد کنند. رسانه های اجتماعی با استفاده از تمایلات طبیعی جوانان برای تایید شدن در اجتماع همسالان، تأثیرات مخربی بر جوانان به ویژه دختران می گذارند و آن ها را به دنبال شهرت و محبوبیت سوق می دهند. موفقیت اجتماعی در چنین دنیایی مستلزم این است که کودکان بخش زیادی از تمرکزش را به ساخت شخصیت آنلاینشان اختصاص دهند و زمان بسیاری را صرف گشت و گذارهای مجازی بین محتواهای شاد و پرزرق و برق دوستان، آشنایان و افراد تأثیرگذار غریبه کنند. محتوایی که از طریق سیستم پخش خودکار و الگوریتم هایی به آنها ارائه شده و هدفش آنلاین نگه داشتن هر چه بیشتر آنان است.

متأسفانه این نسل زمان کمی را به بازی کردن، لمس کردن یا حتی برقراری تماس چشمی با دوستان و خانواده شان اختصاص داده است و به همین علت میزان مشارکتش در اجتماع که لازمه رشد مناسب است، کاهش یافته است. تلفن های هوشمند همچنین کیفیت و کمیت خواب نوجوانان را به شدت تحت تأثیر قرار داده است. محرومیت از خواب تأثیرات همه جانبه ای را بر فرد می گذارد. برخی از عوارض کمبود خواب عبارت است از افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری، نقص های شناختی، یادگیری ضعیف و نمرات پایین تر. آسیب دیگر فضای مجازی،

پراکنده شدن توجه است. تلفن‌های همراه دائماً اتصال ما را با دنیا قطع می‌کنند و همین باعث بروز اختلال در تمرکز می‌شود. اختلالات توجه ناشی از پرسه زدن در شبکه‌های اجتماعی، دریافت اعلان، بازی‌های ویدئویی و ... در رشد کارکرد اجرایی نوجوانان تاثیر بدی می‌گذارد.

اعتماد به تلفن‌های هوشمند آسیب دیگری است و بسیاری از کودکان از تلفن‌های خود به شکلی استفاده می‌کنند که انگار دستگاه‌هایی برای ترشح دوپامین هستند و همواره در پی لذت لحظه‌ای بعدی‌اند. شرکت‌های بزرگ فناوری نیز به‌طور عمدی برنامه‌های خود را طوری طراحی کرده‌اند که این نوع رفتار را تشویق و تقویت کنند. ترشح دوپامین لذت‌بخش است اما لزوماً احساس رضایت را ایجاد نمی‌کند و باعث می‌شود فرد بیشتر خواهان تکرار انجام آن کار باشد.

با وجود این چهار آسیب ناشی از تلفن‌های هوشمند متوجه می‌شویم که چرا سلامت روان نوجوانان رو به افول است و شاهد پیدایش نسل مضطرب و افزایش چشمگیر مشکلات روانی مثل اضطراب، افسردگی، خود آسیب رسان و حتی افزایش نرخ خودکشی هستیم.

راه‌حل‌های پیشنهادی ما بازگرداندن بازی آزاد و مستقل به زندگی کودکان (بیرون رفتن، تجربه کردن، تعامل رودرو) و محدود کردن استفاده از گوشی و شبکه‌های اجتماعی به‌ویژه در دوران دبستان و راهنمایی و تقویت مدرسه‌ها و جامعه برای ایجاد فرصت‌های واقعی تعامل و یادگیری مهارت‌های اجتماعی و ایجاد قوانین و استانداردهایی برای تکنولوژی است تا کودکان در معرض آسیب‌های طراحی اعتیادآور قرار نگیرند.

اگر الگوی فعلی استفاده نادرست از وسایل ارتباطی هوشمند ادامه پیدا کند، نسل آینده با بحران عمیق روانی و اجتماعی روبه‌رو خواهد شد. برای نجات نسل جدید، باید تعادلی میان زندگی واقعی و مجازی برقرار کرد: گوشی کمتر، بازی و تجربه‌ی واقعی بیشتر.

گفتگوی صمیمانه



سمیه قزلو، پرستار با سابقه بیمارستان کوثر سمنان، از جمله افراد پرتلاشی است که در دوره شیوع کرونا در کنار دیگر همکارانش، به صیانت از سلامت پرداخت. این شماره از رد سرخ ماسک به دل نوشته این مدافع سلامت دانشگاه اختصاص یافته که در ۱۵ مرداد ۱۳۹۹ نوشته شده است.

بنام خدا

با عرض سلام سیمه قزلو هستم سرپرستار بخش جراحی زنان بیمارستان کوثر سمنان. همزمان با ورود بیماری کرونا به کشور، ما هم مانند همه‌ی همکارانمان در تمام شهرهای ایران با یک بحران مواجه شدیم، با یک بیماری که ویروسش ناشناخته بود و هیچ پیشینه‌ای از درمان و پیشگیری از آن وجود نداشت و تقریباً همزمان بود با شروع به کار من، به عنوان سرپرستار بخش جراحی زنان. شرایط این بحران بیماری استرس و مشکلات من را بیشتر کرده بود. این در حالی بود که بخش ما بعنوان اولین بخش پذیرش بیماران مبتلا به کرونا در شهر و بیمارستان انتخاب شده بود و به این ترتیب خاطرات زیادی را در کنار همکاران تجربه کردیم.

یکی از خاطرات من زمانی بود که خودم مبتلا شدم و حدود دو هفته بعد از شروع شیوع این بیماری من احساس تب و لرزی کردم و سرفه داشتم. همزمان با شب میلاد امام علی(ع) و روز پدر، سرفه‌های من بیشتر شد و وقتی با پزشکان بخش این موضوع را مطرح کردم به من گفتند که سی تی اسکن ریه انجام بدهم. که بعد از انجام سی تی اسکن به منزل رفتم و به من خبر دادند که ریه‌هایم درگیر هستند و باید چهارده روز در منزل قرنطینه باشم. از آنجایی که من و همسرم و فرزندانم کسی را در شهر سمنان نداریم و در عین حال دو فرزند در منزل داشتم، این خبر برای من سخت بود و از آنجایی که پدر و مادرهای من و همسرم مسن هستند و بیماری زمینه‌ای دارند، امکان فرستادن بچه‌ها نزد آن‌ها هم وجود نداشت. بنابراین ما تصمیم گرفتیم که این موضوع را به خانواده‌ها نگوئیم. من در منزل قرنطینه شدم و مخصی‌ها هم در ابتدا لغو شده بود و همسرم هم چون هیأت علمی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان هستند به محل کارشان می‌رفتند ولی فرزندانم در خانه بودند. من هم نگران بخش در بیمارستان بودم و هم نگران حال همسر و فرزندانم و نگران مردم. بویژه به یاد کسانی می‌افتادم که بخاطر رعایت پروتکل‌های بهداشتی، عزیزانشان را بدون هیچ مراسمی به خاک می‌سپارند. با خودم فکر می‌کردم که اگر شرایط بیماری من رو به وخامت برود و مجبور به بستری شوم یا به ونتیلاتور متصل شوم برایم آزار دهنده بود. همسرم هم شروع کرده بود به مراقبت کردن از من، کارهای امور خانه را انجام می‌داد که خیلی کمک بزرگی به من و بچه‌ها بود. واقعا وجودشان خیلی دلگرمی بود برای من، هم به من انرژی می‌داد و هم کارهای بچه‌ها و منزل، آشپزی و همه افتاده بود گردن ایشان، که جا دارد اینجا یک تشکر ویژه از همسرم بکنم. با هم خانواده‌ام که از قبل از زمستان برای آخرین بار دیده بودم نتوانستیم ارتباطی داشته باشیم و بخاطر ادامه شیوع کرونا مجبور شدیم که برای دید و بازدید عید نوروز هم نرویم. نه من و نه همسرم هیچکدام به دیدن خانواده‌هایمان نرفتیم



و بسنده کردیم به تماس های تصویری با خانواده ها که حالا یک مقدار از آن دلتنگی ها فروکش کند. در همان دوران قرنطینه با خانواده ام که تماس داشتم هر روز مادرم می پرسید و می گفت: «من هر شب نگرانم، خوابم نمی برد، نگرانم که تو درگیر بیماری بشوی.» من هم می گفتم: «نه، مراقبم نگران نباش!» اما مادرم هر روز تماس می گرفت و می پرسید: «امروز بیمارستان بودی؟» و من پاسخ می دادم، در حالی که در قرنطینه بودم! هر وقت هم که تماس تصویری می گرفتند، سعی می کردم ظاهرهم را درست کنم و جایی بنشینم تا متوجه بیماری من نشود. تا اینکه گذشت و چهارده روز قرنطینه ام همزمان شد با روز اول عید نوروز که یک جشن رکوپک خانوادگی گرفتیم و خدا را شکر کردم بابت زندگی

دوباره ای که به من داد. برای تبریک عید نوروز با مادرم تماس گرفتم اما همچنان نگران بود و حالا از شرایط بخش و شرایط بیماری کرونا پرس و جو می کرد. چون دوره قرنطینه تمام شده بود، به مادرم گفتم که علت نگرانی و خواب های پریشانی که می دیده چه بوده است! او ناراحت و شوکه شده بود و پشت تلفن گریه می کرد و می گفت: «چرا به من نگفته بودی؟» و من هم دلداری می دادم که خوب شده ام و همه چیز تمام شده و جای نگرانی نیست و همسرم و بچه ها هم خدا را شکر سالم هستند. واقعا ایشان خیلی تحت تاثیر قرار گرفته بودند و تا چند روز اصلا حال خوبی نداشتند. یکی از خاطرات شیرینی که به یاد می آورم، روز سوم اردیبهشت، روز تولد من بود و همکارانم با مدیران پرستاری، مدیران بیمارستان و پزشکان، هماهنگی کرده بودند و روز سوم من دیدم خیلی از همکاران درخواست مرخصی کرده بودند و من پیش خودم گفتم که هیچ خبری نیست و انگار هیچکدام یاد جشن تولد من نیستند. من هم هدایایی را که برای همکاران تهیه کرده بودم که به آن ها بدهم تا در شرایط سخت کاری به آن ها انرژی بخش باشم و خوشحالشان کنم را داخل کمد گذاشتم. ساعت ده آقای داوری با من تماس گرفتند که به دفترشان بروم برای رسیدگی به اعتراض یکی از بیماران. من حسابی استرس گرفتم و رفتم دفتر پرستاری و آقای داوری گفت: «یکی از بیماران خیلی از بخش شما و همکارانتان شاکی بوده و حالش بد شده و او را به بخش منتقل و سرم وصل کرده ایم. شما هم باید تشریف ببرید برای پاسخگویی.» خیلی استرسم زیاد شده بود آقای داوری هم جلوتر رفت و من پشت سر. وقتی در اتاق را باز کردیم، مواجه شدم با همکارانم که اتاق را تزئین کرده بودند، کیک گرفته بودند، همه ی همکاران دفتر پرستاری، سوپر وایزرها، پزشک ها و بهکاران، خیلی از همکاران از منزل آمده بودند، تمام همکارانی که درخواست مرخصی کرده بودند همه با هدایا، بادکنک، سبد های گل و از همه جالب تر همسرم با یک سبد گل همه در اتاق بود و همگی شروع کردند به خواندن شعر تولد و من واقعا شوکه شده بودم و گریه ام گرفت. همکارانم واقعا لطف کرده بودند، دست تک تک آنها را می بوسم.

ما با کنار هم بودن است که می توانیم در این دوران شیوع کرونا از بیماران مراقبت کنیم، همکاری ارزشمند مدیر پرستاری بیمارستان آقای داوری و پزشکان عزیزی چون دکتر گوهری، دکتر معماریان و سوپروایزرهای دیگر، با هماهنگی و تلاش روزهای پرتلاطمی را مدیریت می کنیم و به امید پایان شیوع این بیماری منحوس.

ویرایش: مارال ممصامی - کارشناس روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان



مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

