



# کنین سلامت

شماره هفتم • بهمن ماه ۱۳۹۶ • صفحه ۴

• نشریه خبری و فرهنگی روایت عمومی مرکز آموزشی، درمانی امام رضا (ع)

هوا بس  
ناجوانمردانه  
سرد است ...  
هانیه محمدی

این روزها هم استانی های زلزله زده در وضعیت دشواری به سر می برند. وقتی خانه و کاشانه خود را از دست بدهی و تمام فضای خانه ات محدود به یک چادر شود و حتی خلوتی برای گریستن در عزای عزیزانت نداشته باشی، وقتی تنها حائل میان تو و سوز سرمای زمستان، یک چادر باشد یا یک لایه فلزی کانکسی، هر چقدر هم که مقاوم باشی نمی توانی استقامت یک دیوار بستی را داشته باشی و میبشکنی!

هوا بس ناجوانمردانه سرد است عیدانیم. دیدن کودکان بیمار چادر نشین غذایمان می دهد. دیدن سقهای طویل پشت در سرویسهای بهداشتی و حمامهای موقت زنج آور است. آخر ما مردمان سرزمین مهر و انبساط و رنج هستیم. چو روزگار گوشه ای از ایرانمان را بسلزاند تمام چهار ستون ایران را قراری نمی ماند...

قلمهای غمگینی از درد نوشتند شاید با انعکاس دردها به نوعی حس نودوسستی جامعه را برای کمکهای بیشتر برانگیزند شاید رنگ هشدار و بیدار باش را برای مسئولین به صدا در بیاورند. قلمهای دلسوز حواسشان هست که در اوضاع حساس کنونی احساسات نوع دوستانه جامعه می تواند با هر سبزه تعبیری شعله ور شود. میباید به قصد بنای گوشه ای، آبادی دیگری را بپروان کند.

شاید نگارنده این سطور بعنوان یک روزنامه نگار به حکم و وظیفه مترصد یک سوز، بیک نقد و یک قصور هستیم نه برای ایجاد فضایی آلوده بلکه برای اصلاح آن. اما شاید نمی بینیم خدمات پرستاران و پزشکان مراکزی که بیماران را در بدترین حالت بیماری پذیرش می کنند و علاوه بر سنگ تمام گذاشتن در درمان، برای جمع آوری کمکها مالی همکاران و جلب کمکهای خیرین پیشقدم می شوند و بیماران را در مراحل پس از ترخیص و اسکان رها نمیکنند.

شاید باورمان نمی شود این واقعیت را که در روزهای بحران که راهرو و حیاط بیمارستانهای مرکزی استان، مملو از آسیب دیدگان زلزله بود همین پرستاران و پزشکان به صورت داوطلبانه بیست و چهار ساعته و بدون استراحت شبیفت دادند، با اشکهای زلزله زدگان اشک ریختند و با درد مردمشان درد کشیدند. شاید واریسهای پای پرستاران، گمراهی از درد خم شده، تنهای رجوری که هزاران بیماری تهفته و آشکار را بدگ می کنند و چشمان خسته و نیمه باز پرسنل بیمارستان را ندیدیم. شاید چون ندیدیم بساوار نداریم این واقعبیت ها را که این چنین این روزها به جای خدا فوت به این عزیزان، خسارتی این ایام تلخ را بر تنشان می گذاریم.

کودکی اگر جان می دهد پیش از آنکه ما خبردار شویم، پزشکان و پرستارانش برایش جان می دهند.

میباید جان دادن عزیزان بیخانه ای شود برای نمک پاشیدن بر زخم خدمتگزاران عرصه درمان که آخرین حلقه زنجیره خدمت هستند. که اگر چنین کردیم ماهم در افزایش ریشترهای زلزله بازمین همدست شده ایم.



## سیزده سالگی بیمارستان

رئیس بیمارستان امام رضا (ع) کرمانشاه همچنین گفت: در این مجتمع بیمارستانی ۱۸۰ نفر عضو هیات علمی و ۲ هزار پرسنل که ۷۰۰ نفر را پرستاران تشکیل می دهند، مشغول به ارائه خدمت به هموطنان هستند. دکتر سرشوش اضافه کرد که سالیانه ۲۰ هزار عمل جراحی در این مرکز انجام می شود و نزدیک به ۱۰۰ هزار نفر نیز به اورژانس مراجعه می کنند که بعد از طرح تحول نظام سلامت تعداد مراجعین بستری با رشد ۲۳ درصد و تعداد مراجعین سرپایی با رشد ۲۸ درصد مواجه شده است.

بیمارستانی یک هزار تختخوابی در سال آینده به کار خود ادامه خواهد داد. او گفت: در چند سال اخیر تلاش های زیادی برای خریداری دستگاه ها و تجهیزات منحصر به فردی چون دستگاه پیشرفته رادیوتراپی و دستگاه سسی تی اسکن ۲۵۶ اسلایس و آنژیوگرافی برای اولین صورت گرفته است که دستگاه رادیوتراپی نصب و جایگزین دستگاه قدیمی شد و تا چند ماه آینده نیز دیگر تجهیزات به این مجموعه اضافه خواهند شد.

پژوهشی را در راستای طرح تحول نظام جامعه ارائه داده است. دکتر علی سرشوش به خبرنگار ایرنا افزود: بیمارستان امام رضا (ع) کار خود را با ۵۱۵ تخت شروع کرد و اکنون با وجود ۷۱۲ تخت مصوب، دارای ۸۲۰ تخت فعال می باشد. او اظهار کرد که این بیمارستان با اضافه شدن ۸۰ تخت به اورژانس، ۱۲ تخت به مرکز (مرکز درمان مبتلایان به سل مقاوم به درمان)، ۵۰ تخت به مرکز سوختگی گلستان، ۱۲۰ تخت به مرکز جامع سرطان و همچنین کلینیک جامع بوستان به عنوان یک مجتمع

مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع) بسز گنبرین، مجهزترین و مدرنترین مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی منطقه غرب و شمال غرب کشور است که در ۱۵ بهمن ۱۳۸۴ به طور رسمی به بهره برداری رسید. رئیس بیمارستان امام رضا (ع) کرمانشاه این مرکز آموزشی درمانی را یکی از مراکز تألیف گذار در منطقه غرب کشور می داند و می گوید: این مرکز همواره به سه عنوان پیشگامی دانشگاه علوم پزشکی، جدیدترین و علمی ترین روش های آموزشی، درمانی، تشخیصی، توانبخشی و

## تقدیر مدیر عامل سازمان بیمه سلامت کشور از مدیر عامل مجتمع بیمارستانی امام رضا (ع)



نشست رئیس هیات مدیره و مدیر عامل سازمان بیمه سلامت کشور با صاحب سلامت کرمانشاه بیست و پنجم بهمن ماه در هتل پارسایان برگزار شد. در این نشست از دکتر سرشوش به دلیل مدیریت بهینه هزینه و فراهم نمودن بستر ارائه خدمات

مطلوب علمی به بیمه شدگان با اهداء لوح تقدیر شد. مجتمع بیمارستانی امام رضا (ع) تنها مرکزی بود که مفتخر به دریافت لوح تقدیر از سوی مهندس موهبتی مدیر عامل سازمان بیمه سلامت کشور شد.

مطلوب علمی به بیمه شدگان با اهداء لوح تقدیر شد. مجتمع بیمارستانی امام رضا (ع) تنها مرکزی بود که مفتخر به دریافت لوح تقدیر از سوی مهندس موهبتی مدیر عامل سازمان بیمه سلامت کشور شد.



## مراسم روز پرستار



دکتر سرشوش افتخار میکند که در بیمارستانی خدمت میکند که بهترین پرستاران را دارد. دکتر سنشوری: خدا را شاکرم که ما را مامور کرد در کنار پرستاران پاسدار نعمت سلامتی باشیم. کامران افلاهی: پرستاران قلبی آکنده از مهر و صفا دارند.



## ساماندهی ملاقات بیماران ضامن ارتقای کیفیت خدمات و آرامش بیماران



طرح ساماندهی ملاقات های بیمارستانی از اول دی ماه در مجتمع بیمارستانی امام رضا (ع) کرمانشاه آغاز شده، طرحی که می تواند از ازدحام در بیمارستان ها بکاهد و منجر به ارتقای کیفیت خدمات رسانی به بیماران شود.

مسئولان استان کرمانشاه در نظر دارند به تدریج این طرح را در

سایر بیمارستان ها نیز اجرا کنند و در این راستا ابتدا به دنبال فرهنگ سازی از طریق اطلاع رسانی و آموزش به مردم هستند. مجتمع بیمارستانی امام رضا (ع) کرمانشاه که اکنون به مجتمع بیمارستانی تبدیل شده به عنوان پایلوت اجرای طرح ساماندهی ملاقات تبدیل شده و از اول دی ماه این طرح در این بیمارستان آغاز شده است. ملاقات در این بیمارستان پس از

همگی ساور داریم که ملاقات یک سنت حسنه بوده و از لحاظ روحی و روانی می تواند تاثیر مثبتی در بهبودی بیمار داشته باشد اظهار داشت: اما باید یسدانیم ملاقات های غیر ضروری و بی رویه علاوه بر تاثیر منفی در روند درمانی بیماران کار کادر درمانی را نیز مختل کرده و باید کنترل شود. علی سرور اظهار کرد: در شبانه روز حدود ۱۸ تا ۲۰ هزار نفر به

کنند. به گفته او پیش از ۲ هزار پرسنل از جمله ۲۰۰ متخصص و فوق تخصص و ۶۰۰ پرستار در قالب ۳۰ بخش و ۸۰۰ تخت فعال در این بیمارستان به مردم منتقله غرب کشور خدمات درمانی ارائه می دهند. او دانشگاه علوم پزشکی، دادگستری، نیروی انتظامی، شورای اسلامی شهر و شهرداری، آموزش و پرورش، صدا و سیما و رسانه ها را به عنوان عوامل دست اندرکار اجرای این طرح اعلام کرد و گفت: اهداف این طرح بدون فرهنگ سازی و اجتماعی کردن آن محقق نمی شود و از این رو جایگاه رسانه ها را در این طرح برجسته دیده ایم. وی اذعان کرد که هدف اصلی از اجرای این طرح کمک به خود بیماران در راستای تسریع در روند بهبودی است و از این رو خواهان همکاری مردم برای اجرای مطلوب طرح هستیم.



عنوان بیمار، ملاقات کننده و همراه به این مرکز مراجعه می کنند و این موضوع باعث شلوغی بیش از حد بیمارستان شده است. او گفت که این شلوغی روند کار کادر بیمارستان را مختل کرده و به نفع بیماران و بیمارستان نیست. سرور تاکید کرد که دهیاران، بهوزان و شوراهای اسلامی روستا به عنوان افراد تاثیر گذار در جامعه روستایی می توانند نقش بسزایی در فرهنگ سازی ملاقات ایفا

اجرای طرح ساماندهی تنها محدود به روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه از ساعت ۱۴:۳۰ تا ۱۶:۳۰ شده و روابط عمومی بیمارستان از مردم خواسته است تنها در این سه روز و در آن ساعت به ملاقات بیماران بیایند.

### ملاقات های غیر ضروری کار درمان را مختل می کند

رئیس مجتمع بیمارستانی امام رضا (ع) کرمانشاه با بیان اینکه که

### رسانه ها برای فرهنگ سازی تلاش کنند



فرماندار کرمانشاه نیز در مورد طرح ساماندهی ملاقات گفت: در حوزه فرهنگ جای کار بسیار وجود دارد و باید همگی با هم افزایی و در کنار هم بودن در مسیر تعالی این مهم گام برداریم. فضل الله رجسبر افزود: ملاقات بسی رویه در بیمارستان ها تبعات منفی به همراه داشته و تهدیدی برای بیماران، ملاقات کنندگان و کادر درمان است.

او یاد آور شد که رسانه ها به ویژه صدا و سیما در امر فرهنگ سازی بسیار تاثیر گذار بوده و نقش بسزایی دارند. فرماندار کرمانشاه همچنین تاکید کرد که مشکل پارکینگ بیمارستان ها باید با همکاری شهرداری و شورای شهر ساماندهی شود.

### ارتقای سطح کیفیت خدمات با اجرای طرح

عضو شورای شهر کرمانشاه نیز در خصوص طرح ساماندهی ملاقات گفت: اجرای طرح ساماندهی ملاقات بسیار پستندیده است و هدفش معافیت از فرهنگ حسنه سرکشی و عیادت از بیماران نیست. سالار احمدزاده افزود: این طرح می کوشد با جلوگیری از افراط در امر ملاقات های بیمارستانی علاوه بر ارتقا کیفیت خدمات درمانی رفا، آسایش و آرامش خاطر را برای بیماران، خانواده های آنان و کادر بیمارستان به ارمغان آورد. وی اظهار کرد: اقدام های خوبی در راستای فرهنگ سازی ملاقات ها صورت گرفته و در این امر به ادامه حمایت رسانه ها نیازمندیم.

استان ۲ میلیون نفری کرمانشاه در مجموع ۱۳ بیمارستان دولتی دارد که از این تعداد هفت بیمارستان در کلاشهر یک میلیون نفری کرمانشاه واقع شده است.

### من و اینهمه ملاقاتی...

ساعت ملاقات تازه شروع شده بود که همراه یکی از بیماران آندوشکی شد که سرم مریض جریان ندارد. وارد اتاق که شدم نزدیک به ده نفر روی سرم مریض خیمه زده بودند به محض ورود هر کدام سر تپای مرا ورتاداز کرده و نظر میدادند مثل اینکه سوزه ای برای حرف زدن آنها شده بودم. این یکی پرستار خوش اخلاقیه معلومه... این بیچاره ها از بس شیفت میدن وقت نمی کتن غذا بخورن!...

خلاصه میخواستیم رگ مریض را تعویض کنیم. یکی میگفت: پشت دشت بگیر... اون یکی میگفت ساعد و هر کدام نظری میدادند من هم بدون توجه به حرفهای آنها اقدام به تعویض رگ کردم اما متأسفانه موفق نشدم و از اتاق بیرون آمدم. می شنیدم که میگفتند: دانشجو بود. تازه کاره بلد نیست... به فکرم رسید این بار ماسک بزیم و تا میتوانیم سگره هم را در هم بکشم. وقتی وارد اتاق شدم به همه گفتم باید بیرون بروید و گرنه کاری برای بیمار تان انجام نمیشود. (وای که اگر آقای ریسی که اینهمه تاکید بر خوشرویی و خوش آمدگویی پرستار در سر خورد با بیمار داشتند برا در این حالت میدیدند!!!!) وقتی با بیمار تنها شدم دلم سوخت سگره هم خودبخود باز شد احوالش را پرسیدم. گفتم که دوست داری اینقدر ملاقاتی داشته باشی؟ اذیت نمیشی؟ گفت دخترم اینها سالی یکبار هم به من سر نمیزند الان آمدند دور هم باشند و گرنه آدم چرا بچه های کوچولو را با خودش باید بیاره بیمارستان که هزار جور مریضی بگیره.

خوشبختانه اینبار با موفقیت و در کمال آرامش تعویض رگ (آنژیوپکت) را انجام دادم. اینها اتفاقاتی است که هرروز من و همکارانم به انواع مختلف درگیر آن هستیم. چندی پیش یکی از دوستان خبرنگارم گفت: بیمارستان امام رضا (ع) چه اقداماتی برای این حجم ملاقات کنندگان در جهت رفاه حال آنان انجام داده؟ مثلاً آسانسوری اضافه کرده؟ گفتم دوست عزیزم خواهشاً اگر میخواهید اطلاع رسانی کنید استناد در مورد معایب همین ملاقات های بی رویه و اصلاح فرهنگ ملاقات صحبت کنید نه اینکه بیمارستان را موقوف کنید که بودجه وامکانات را در خدمت به یک فرهنگ که متأسفانه به سمت ضد فرهنگ پیش می رود بکار نگیرد.



گاه می اندیشم در دنیایی که اگر میل به ثواب کردن داریم می توانیم دست کودکی که به جای تشستن سرکلاس درس در میان آسفاتها پی روزی میگردد را بگیریم. میتوانیم به مادری که در پی فروختن کلیه اش برای اسیر کردن شکم فرزندانش است کمک کنیم که مبادا روزی شرافت و حرمت مادری اش را بفروشد. در دنیایی که می توانیم به مردی که چون یک طفل اشک می ریزد و قشعی نمی تواند هزینه داروهای مادر پیرش را پرداخت کند می توانیم کمک کنیم. چرا ثوابی راحت تر ازین پیدا کرده ایم که به نام عیادت از بیمار، بالین آرام یک بیمار را به جولانگاه دورهمی قایلی تبدیل کرده و حریم خصوصی دیگر بیماران را به خطر می اندازیم.

متأسفانه امروزه عده ای سنت حسنه عیادت را بنا درک نادرست از این امر خداینداده با ملاقات های تکراری و پر تعداد به جای مایورند که هزینه های گزاف مادی و معنوی این امر بر دوش بیمار و پرستار و دولت سنگینی میکند.

گرچه قصد ما نهی کردن یک فرهنگ دینی که برای آرامش بیمار بنا شده است نیست قصد ما اصلاح این فرهنگ به سمت وسویی است که معایب آن بر محاسنش غالب نشود و اما امر یا نهی یا اصلاح یک فرهنگ ریشه ای مذهبی نه در شایستگی نویسنده این مطلب است، بلکه بر عهده علما و فضلا و کسانانی است که می توانند تاثیر عمیقی از نظر فرهنگی و مذهبی بر جامعه داشته باشند و انتظار داریم که این عزیزان کمر همت به متحول کردن فرهنگ ملاقات بیمارستانی بکنند. انشاءالله

هاله محمدی چاپ شده در روزنامه باختر سال ۱۳۹۵

ماموستا محمدی: ملاقات های طولانی مدت و بی رویه بیماران در بیمارستانها به معضلی برای درمان تبدیل شده است. این فرهنگ نامناسب، با تعالیم دینی عیادت از بیمار مغایرت دارد







# مزایای و اهمیت تماس پوستی مادر و نوزاد و تغذیه با شیر مادر در ساعت اول تولد

## اخبار کوتاه

**کسب بالاترین امتیاز ارزیابی اعتبار بخشی آموزشی توسط مجتمع بیمارستانی امام رضا (ع)**



طبق نتایج اعلام شده اعتباربخشی مراکز آموزشی درمانی استان کرمانشاه، مجتمع بیمارستانی امام رضا (ع) موفق به کسب بالاترین امتیاز ارزیابی اعتباربخشی آموزشی در بین سایر مراکز درمانی واخذ تأییدیه از وزارت بهداشت گردید. در استان کرمانشاه تنها دو بیمارستان موفق به کسب تأییدیه آموزشی شدند که پس از بیمارستان امام رضا (ع) نام بیمارستان محمد کرمانشاهی قرار گرفت.

دارای فاکتور رشد موثر بسر تکامل و عملکرد روده نوزاد است. آغوز سرشار از ویتامین آ برای محافظت از چشم است. آغوز با افزایش دفع به کاهش زردی کمک میکند.

### حجم معده نوزاد

روز اول ۷۵ سی سی (تبله بزرگ) و متوسط دریافت در هر وعده ۱۰۲ سی سی است. در روز سوم حجم پذیرش ۲۷۲۲ سی سی (پینگ پنگ) میرسد. در روز دهم به ۸۱۶۰ سی سی (تخم مرغ بزرگ) میرسد. رفلکس مکیدن در طی یکساعت اول بسیار قوی است و انقباض رحم، خروج جفت و کاهش خونریزی را بدنبال دارد. امکان تماس پوست با پوست را فراهم و گرمای مورد نیاز نوزاد بخصوص نارس و کم وزن را تأمین میکند. برای نوزاد کم وزن که احتمال خطر بیشتری دارد مفیدتر است.

گردآوری: پاسفین دلفی زاده مسئول ترویج تغذیه با شیر مادر بیمارستان امام رضا (ع) / برگرفته از راهنمای آموزشی کارکنان بهداشتی جهت اجرای دستورالعمل برقراری تماس پوستی با پوست مادر و نوزاد اداره سلامت کودکان با همکاری کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر



تسریع روند رشد جسمی و ارتقا، تکامل و شکوفایی استعدادهای بالقوه در سنین بالاتر کاهش شدت و مدت گریه به علت کاهش اضطراب و مصرف انرژی ۶۳٪ تکمیل موثر نوزاد در ساعت اول روی میدهد در مقابل ۲۱٪ جدایی مادر و نوزاد حتی به کوتاهی ۲۰ دقیقه در ساعت تولد جهت موفقیت شیردهی زاینبار است. تماس اولیه مادر و نوزاد در ساعتهای اول افزایش چشمگیری در تغذیه انحصاری ۳۳ ماهگی به همراه دارد. ایجاد شروع موفق شیردهی در ساعت اول و پایه ریزی تغذیه انحصاری موفق با شیر مادر در آینده ایجاد آرامش در مادر و نوزاد و ثبات دما ضربان قلب و تنفس در وی افزایش دمای بدن نوزاد و اصلاح بهتر اسیدیته خون و تطابق متابولیکی و ثبات قند خون تحکیم پیوند عاطفی بین مادر و نوزاد

۴۵٪ مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال در دوره نوزاد است که بالغ بر ۲.۹ میلیون در سال میشود با شروع شیردهی در ساعت اول تولد و ادامه آن تا ۶ ماهگی ۱ میلیون نوزاد زنده میمانند میزان مرگ و میر در نوزادانی که پس از ۲۴ ساعت تغذیه با شیر مادر میشوند ۲/۵ برابر مرگ نوزادانی است که در ساعت اول شیر مادر میخورند.

شروع تغذیه انحصاری از شیر مادر در روز اول ۱۶٪ و در ساعت اول ۲۲٪ از مرگ نوزاد پیشگیری میکند در تماس پوستی ساعت اول تولد حتی بمدت کوتاه (۲۰ دقیقه) ۶۳٪ تکمیل موثر نوزاد در ساعت اول روی میدهد در مقابل ۲۱٪ جدایی مادر و نوزاد حتی به کوتاهی ۲۰ دقیقه در ساعت تولد جهت موفقیت شیردهی زاینبار است.

تماس اولیه مادر و نوزاد در ساعتهای اول افزایش چشمگیری در تغذیه انحصاری ۳۳ ماهگی به همراه دارد.

ایجاد شروع موفق شیردهی در ساعت اول و پایه ریزی تغذیه انحصاری موفق با شیر مادر در آینده ایجاد آرامش در مادر و نوزاد و ثبات دما ضربان قلب و تنفس در وی افزایش دمای بدن نوزاد و اصلاح بهتر اسیدیته خون و تطابق متابولیکی و ثبات قند خون تحکیم پیوند عاطفی بین مادر و نوزاد

# عوامل ایجاد استرس

دکتر قدرت قاضی پور



خود باعث کاهش کارایی فرد و کاهش اعتماد به نفس و توانایی او می شود. تظاهرات فکری دیگر استرس شامل این موارد است: مشغولیت ذهنی، اشتباهات شناختی، نتیجه

خصوصاً فوت همسر، یا مرگ فرزند یا از دست دادن والدین بخصوص برای کودکان و نوجوانان، اختلافات شدید در خانواده و طلاق، آسیب یا بیماری جدی فردی، اخراج شدن از کار، زدن شدن، و بسیاری موارد دیگر از این قبیل نیز ایجاد استرس می کنند. علائم استرس:

سر درد، احساس سبکی سر، احساس سنگینی و سرگیجه، تغییرات الگوی خواب یا بی خوابی، تغییرات اشتها به صورت کم شدن و یا افزایش اشتها و در نتیجه پرخوری یا کم خوری و علائم گوارشی مثل احساس گرسنگی، سوء هاضمه، نفخ و ترش کردن، تهوع، خشکی دهان و اسهال نیز ممکن است در جریان استرس بروز کند.

برخی بیماری های گوارشی در جریان استرس تشدید می شوند. از جمله سندروم روده تحریک پذیر که این بیماران از دردهای شدید شکمی همراه با یبوست و گاه اسهال رنج می برند و در جریان استرس های شغلی و خانوادگی ناراحتی آن ها تشدید می شود.

از علائم و تظاهرات فکری فرد دچار استرس: عدم امکان تمرکز بر فکر یا کار خود می باشد که این

هر موقعیت جدید یا تغییر در زندگی، از جمله ازدواج، حاملگی، تولد فرزند، جدا شدن یک فرزند از خانواده (بعلمت خدمت سربازی، دانشجوی شدن در شهر دیگر یا از دواج و...) باعث ایجاد استرس می شود. این استرس ها در حد طبیعی آن باعث ایجاد تغییراتی در جسم و روان می شود و قدرت سازگاری انسان با شرایط جدید را بالا می برد ولی گاهی باعث بروز مشکلاتی نیز خواهد شد. امتحان، مسابقه و احساس خطر نیز از عوامل دیگر ایجاد استرس هستند. در شرایط اضطراری تروما هستند و واسطه های شیمیایی دستگاه عصبی، آمادگی انسان در مواجهه با سختی ها یا تهدید های فیزیکی را فراهم می کند و باعث آمادگی و برانگیختگی بدن برای دفاع و مقابله با مشکلات و افزایش توانایی انسان در هنگام مسابقات، ورزش و کارهای سنگین و سخت می شود. از جمله این آمادگی ها افزایش ضربان قلب، بسیج انرژی های ذخیره شده، انتقال سریع خون به ماهیچه ها و افزایش هوشیاری می باشد. ضرب العجل در انجام برخی مسئولیت ها، تغییر محل زندگی و مسافرت بخصوص مسافرت های نیازمند برنامه ریزی زیاد (مثل سفر حج و...)، مشکلات اقتصادی و مالی، حوادث، تصادفات، بیماری خود و یا نزدیکان و مرگ عزیزان

داشته اند راه کاربردی و سودمند مدیریت استرس و استرس مخرب (پریشانی):

۱. برای تمدد اعصاب زمان بگذارید. راه های آرامش بخش را پیدا کنید. یاد بگیرید که چطور فکر کنید یا از تمرین های تمدد اعصاب استفاده کنید. موسیقی آرام بخش گوش کنید. دوش بگیرید...
۲. یک روال معمولی را حفظ کنید و مسئولیت های اضافه را محدود کنید و یاد بگیرید که نه بگویید.
۳. رژیم غذایی سالم داشته باشید. بر غلات، میوه ها و سبزی ها متمرکز شوید. از مصرف زیاد شکر، غذاهای چرب و کافئین پرهیز کنید. ورزش را به عنوان بخشی از فعالیت های روزانه قرار دهید
۴. شرکت در برخی از فعالیتهای ورزشی متعادل برای حداقل ۳۰ دقیقه در روز به شما کمک می کند تا از استرس خلاص شوید. شکر، نگرش مثبت داشته باشید. در مورد خودتان مثبت فکر کنید. حضور افراد مثبت و الهام بخش در اطرافتان می تواند به تقویت روحیه شما کمک کند.
۵. در فعالیت هایی که از آن لذت می برد شرکت کنید





صاحب امتیاز: مرکز آموزشی، درمانی امام رضا(ع) کرمانشاه  
مدیر مسئول: دکتر علی شروش  
سر دبیر: هانیه محمدی

## تأثیر موسیقی در بهبود عملکرد ادراک و شناخت



احمد آراین

تحقیقات نشان می دهد بخش موسیقی به عنوان زمینه هنگامی که فرد در حمال انجام فعالیت دیگری است روی آن تمرکز کرده می تواند عملکرد او را در کارهایی که نیاز به درک و شناخت دارد بالا برده و گوش دادن به موسیقی های سستنی می تواند موجب کاهش استرس، تقویت حافظه، کمک به مدیریت درد، کمک به خواب بهتر و همچنین افزایش انگیزه و کاهش علائم افسردگی گردد. تأثیرات شگفت انگیز موسیقی بر روح و روان مروری در سال ۲۰۱۵ نشان داد بیماری های

قبل و حین و بعد از عمل جراحی به موسیقی گوش داده بودند. نسبت به آنهایی که به موسیقی گوش نداده بودند، درد و اضطراب کمتری تجربه کرده بودند. گوش دادن به موسیقی سنتی در هر شرایطی از درد موثر است اما به گفته محققان گوش دادن به موسیقی قبل از عمل جراحی نتایج بهتری دارد. این مرور اطلاعات جمع آوری شده بیش از ۷۰۰۰ بیمار را بررسی کرد و دریافت آنهایی که به موسیقی گوش داده بودند، داروی کمتری برای تسکین درد خود مصرف کرده بودند.

## زندگی سالم در اهمیت به ورزش و تغذیه مناسب

مهدی سپاه گهری



برسند! بهترین ورزش ها شامل آهسته دویدن، پیاده روی تند، تنیس، دوچرخه سواری و خصوصاً تمرین و ورزش در آب (هیدروتراپی) می شود. می توانید برای حفظ قدرت و انعطاف بدنی از ورزشی چون پیلاتس در خانه هم تمرین کنید! هرگز بهانه قابل قبولی برای فرار از ورزش وجود ندارد.

یک زندگی سالم منبع ارزشمندی برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری و تأثیرات ناشی از مشکلات مرتبط با سلامتی، مقابله با موارد استرسزا و نیز بهبود کیفیت زندگی به شمار می رود. شواهد علمی، نقش سبک زندگی بر روی سلامتی انسان را انکار ناپذیر می دانند. نحوه خوردن و آشامیدن، میزان ورزشی که انجام می دهیم، همگی شیوه زندگی ما محسوب می شوند که نه تنها روی طول عمر بلکه مدت زمانی که می توانیم بدون هیچ گونه بیماری زندگی کنیم تأثیر خواهند گذاشت. طیف گسترده ای از ناتوانی ها و مرگ و میرها به دلیل بیماری های قلبی، سرطان، دیابت، بیماری های مغزنی و مشکلات عصبی روی می دهند. حال آنکه بسیاری از آنها می توانند برآحتی و بسا انتخاب یک سبک زندگی سالم پیشگیری شوند و یا حداقل زمان وقوع آنها به تأخیر بیفتند. تداوم در حفظ سلامتی باید به عنوان بخشی از فعالیت های روزانه ما مد نظر قرار گیرد. سلامتی شما به فعالیت های روزانه تان بستگی دارد. انتخاب یک شیوه سالم از زندگی، به عنوان امری کاملاً حیاتی، به سادگی قابل انجام است. حفظ سبک زندگی حتی در محیطه یک برنامه بر مشغله هم چندان سخت نیست. حقیقت این است: تا زمانی که مرتب ورزش می کنید، پایبند تغذیه سالم و مناسب هستید و به اندازه کافی استراحت می کنید، می توانید از بیشترین میزان سلامتی برخوردار شوید. البته گنجاندن این عادات در سبک زندگی فعلی تان نیاز به تمرین دارد در این مطلب نگاهی را به شما همکاران ارائه می دهیم تا بدانید چطور از خودتان مراقبت کرده و به سلامتی بهتری برسید.

ورزش و ورزش، به غیر از حفظ سلامت بدن، استرس و اضطراب تان را هم کم می کند. ورزش منظم به کنترل وزن، افزایش سلامت روانی، و طول عمر کمک می کند! تمرین و ورزش کردن همچنین عضلات و استخوان ها را تقویت می نماید. پزشکان باید حداقل دو بار در هفته و حداقل سه مدت ۴۵ دقیقه تمرینات هوازی با شدت متوسط و همچنین یک بار در هفته به مدت یک ساعت تمرینات استقامتی انجام دهند تا به بیشترین میزان سلامتی

## ۲۲ بهمن روز پیروزی انقلاب اسلامی ایران



حجت الاسلام رضا خسروی کارشناس فرهنگی از هفدهم تا ۲۲ بهمن ۵۷، ایران یکی از دوره های استثنایی تاریخ سیاسی ج هان را گذرانید. در این ایام، دو دولت در یک مرکز و بدون هیچ گونه مرزبندی مواجه بودند. دولتی که پیشگوتوانه و عامل مشروعیت خود را از دست داده و از قدرت نظامی محروم گشته و با انقلابی عظیم روبرو بود، و دولتی دیگر متکی به رهبری انقلاب بوده های میلیونی مردم که بسه جای قدرت نظامی، تنها به ارتش مردم وابستگی داشت. روز سه نوشت فرا رسید و در ۲۲ بهمن ۱۳۵۷، نظام پوسیده ستمشاهی فرو ریخت و ریشه های فاسد دودمان سیاه پهلوی از این کشور اسلامی کنده شد. مبارزه پانزده ساله ملت

مسلمان ایران به رهبری امام خمینی (ره) به ثمر رسید و با سرنگونی نظام ۲۵۰۰ ساله شاهنشاهی، انقلاب شکوهمند اسلامی ایران پیروز گردید.

## تای چی (سبک نرم ورزش)

داریوش همدانی



شروع این ورزش با مدیتیشن است؛ این موضوع مورد بحث خیلی از دانشمندان و فلاسفه و... در جوامع بشر از قبل تا به حال بوده نتایجی تقریباً یکسان بدست آمده است که جای بحث و گفتگو فراوان دارد این حقیر در حد توان برداشت خودم را از این موضوع گسترده بیان میکنم امیدوارم مورد توجه و استفاده قرار گیرد.

مدیتیشن: به معنای متمرکز بودن ذهن روی هر چیزی مثل یک صدا یا دعا و یا اشیاء مختلف دیگری که هستی در ذهن وجود خارجی نداشته باشد می تواند باشد. تمرکز می تواند روی تنفس خود شخص باشد اما نه تنفس معمولی و غیر آزادی تنفس باید آگاهانه و عمیق ویا آرامش باشد. صدق همان مثل معروف که میگوید: در هر نفس دو نعمت است چون فرومی رود مد حیات و چون برآید فرح ذات است.

در سلامتی روان عیبناشد. در این زمینه می خواهیم یک رشته ورزشی زیبا آرام ویا ریشه کامل مدیتیشن به خوانندگان محترم معرفی نمایم. این رشته ورزشی تای چی است که یک رشته رزمی چینی است که به سبک نرم کونگ فو معروف است و کاملاً با مبحث مدیتیشن آغاز و پایان میابد. این ورزش زیبا با تمرکز حواس و مدیتیشن آغاز می شود اما نرمش ها و فعالیت های هوای خیلی متنوع و زیسای ای همراه بسا تمرکز و تنفس دارد که در نهایت منجر بسه تمرکز پیدا کردن و هماهنگی جسم و روح و سلامتی فیزیکی و... میشود که باعث شادایی خاصی در کالبد انسان می شود در ضمن چنین ورزشی می تواند در طولانی مدت باعث بهتر شدن سیستم متابولیسم و سوخت و ساز بدن شود. این ورزش روی سیستم عصبی انسان تأثیر مثبت داشته وساعت ریلکسیشن تمام بدن می شود و بر گرفتگی عضلات که در اکثر ورزش ها هست تأثیر مثبت دارد. البته این ورزش در شکل واقعی باید قبل از سپیده دم انجام شود ولی برای شروع در هر زمان و مکان و بسا شرایطی برای به نتیجه رسیدن باید به صورت ممتد و بسا انگیزه قوی انجام شود آن شسا... به نتیجه دلخواه که سلامتی جسم و روح شاداب و قوی است برسیم.

مدیتیشن: به معنای متمرکز بودن ذهن روی هر چیزی مثل یک صدا یا دعا و یا اشیاء مختلف دیگری که هستی در ذهن وجود خارجی نداشته باشد می تواند باشد. تمرکز می تواند روی تنفس خود شخص باشد اما نه تنفس معمولی و غیر آزادی تنفس باید آگاهانه و عمیق ویا آرامش باشد. صدق همان مثل معروف که میگوید: در هر نفس دو نعمت است چون فرومی رود مد حیات و چون برآید فرح ذات است.

مدیتیشن می تواند روی فرائض دینی و هر کار عرفانی که مورد علاقه انسان است باشد مثلاً انسان با تمام وجود و تمرکز و آرامش می تواند نماز بخواند و بتسول معروف وصل شود...

در اکثر ورزشهای رزمی به این موضوع بسه صورت سطحی پرداخته میشود ولی میتوان بدون اینکه هیچ رشته ورزشی خاصی مورد نظر باشد به آن پرداخت و بسا تمرکز فکر خود را متمرکز و قوی ساخت که از مسائل مهم

### تبریک



محسن امیری پرسنل بخش تنفس در مسابقات کشوری کارکنان دولت جز ۴ نفر برتر شناخته شد.



نازنین نوروزی کوچکله فرزند همکار جمال نوروزی معدل ۲۰ دوره اول متوسطه و نفر اول جشنواره خوارزمی

## برای باز نشستگان مرکز آرزوی سلامتی داریم



مراسم بازنشستگی اقایان: رامین اردشسبیری، ایرج جواهری، مجید عزیزی و خانم نوشین سنجری



به این همکاران بخاطر در گذشت عزیزان طبیعت می کنیم خانم پروین تقی زاده همکار واحد بهبود کیفیت در گذشت مادر. آقای داوود محمدی همکار واحد کتابخانه در گذشت پدر. خانم مریم حاصلی همکار بخش جراحی سه در گذشت پدر. خانم صدیقه محمدی افشار در گذشت پدر و آقای سعاده دهجرائی در گذشت پدر همسر. آقای سجده پور همکار واحد درآمد در گذشت پدر و خانم گرمی مسئول دبیرخانه در گذشت پدر بزرگ. آقای دکتر محمدرسول زارعی، دکترای علوم آزمایشگاهی در گذشت پدر. آقای مهندس مسگریان همکار واحد آموزش ضمن خدمت در گذشت مادر.