

آغاز طرح سرشماری تحول نظام سلامت

دهشیمی

گروه جامعه

طرح سرشماری جمعیت برای ارائه خدمات رایسانگ و همگانی از اول مردادماه در دانشگاه علوم پزشکی زاهدان آغاز می شود. به گزارش «سیستان و بلوچستان» معاون اجرایی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان روز گذشته در جلسه طرح سرشماری بهداشت که در مرکز بهداشت استان برگزار شد گفت: این طرح با هدف افزایش سطح سلامت جمعیت افزایش عادلانه دسترسی به خدمات سلامت، بهبود کیفیت خدمات رسانی و افزایش رضایتمندی شهروندان اجرا می شود. دکتر «مهدی زنگنه» ادامه داد: در این طرح به مراقبت های تغذیه، سلامت روان، پیشگیری از بیماری های واگیر و کنترل عوارض بیماری های مزمن و غیرواگیر به صورت ویژه اهمیت داده شده است. وی اظهار کرد: طرح سرشماری تحول نظام سلامت از اسفند سال ۹۳ آغاز شدو در خرده‌ماه‌سال ۹۴ در تمام حاشیه شهرهای زیرمجموعه دانشگاه علوم پزشکی زاهدان برپایان رسیدو اکنون قرار است طرح سرشماری برای همه شهرها از اول مرداد ماه امسال آغاز شود. وی هدف از اجرای آن را خدمات‌رسانی رایگان به همه افراد استان عنوان کرد و گفت: طبق بررسی‌های مرکز بهداشت جمعیت زیرمجموعه دانشگاه علوم پزشکی زاهدان حدود ۹۰۵ هزار و ۸۹۴ نفر و ۲۱۰ هزار و ۶۷۳ خانوار است که این جمعیت در زاهدان ۵۸۴ هزار و ۳۲ نفر و ۱۳۵ هزار و ۸۹۰ خانوار را شامل می شود. وی ادامه داد: مقرر شده است ۶۰۰ نفر نیز کار سرشماری را در محدوده دانشگاه علوم پزشکی در دو شیفت صبح و عصر بسته به نوع منطقه آغاز کنند.

یک مراقب سلامت به ازای هر ۲۵۰۰ نفر طبق برنامه ریزی های انجام شده به ازای هر ۲۵۰۰ نفر جمعیت، یک مراقب سلامت در پایگاه های سلامت موظف است سلامت افراد را به صورت مداوم بررسی کند.

مشاوره تغذیه

مصرف مایه منجمد بهتر است یا تازه؟

گروه جامعه- مصرف مایه تازه در این استان به دلیل صید مایه از آب های آزاد بیشتر از مایه منجمد و بسته بندی رواج دارد علاوه بر آن بسیاری از مردم اعتقاد دارند مایه تازه سالم تر و خاصیت بیشتری دارد. یک مشاور تغذیه می گوید: عده ای از مردم اعتقاد دارند مایه های تازه موجود در بازار از مایه های منجمد و بسته بندی شده، سالم تر و پرخاصیت تر است درحالی که برخلاف باور عام، خرید مایه های تازه به هیچ وجه برتری خاصی بر مایه های منجمد ندارد. چه بسا که در مواردی، مایه های منجمد سالم تر از مایه های تازه هم باشد. به طور کلی، مایه های منجمد که دارای بسته بندی کارخانه ای است، به محض صید و تمیز شدن، بسته بندی و منجمد می شودو امکان فساد در

من و کود کم

کود کم نا آرام است

«**مهراڻه. ل** از **زهک**: پسر دو ساله ای دارم که به علت تب و تبوع به وی آمپول مديتروڻ تزریق شده است. اکنون از خواب می پرد و چیچ و داد راه می اندازد. چه کنم دوباره آرام شود؟

وی ادامه داد: مراقب سلامت وظیفه دارد وضعیت

سلامت افراد تحت پوشش خود را روزانه بررسی کند و در صورت مراجعه نکردن افراد به پایگاه سلامت برای بررسی وضعیت با آنها تماس بگیرد و چنانچه فرد پس از تماس هم برای بررسی وضعیت سلامتی خود به پایگاه مراجعه نکرد، به صورت حضوری به در خانه آنها مراجعه کند. وی گفت: پایگاه های سلامت به عنوان سطح یک پس از بررسی وضعیت سلامت افراد تحت پوشش خود در صورت نیاز افراد را به مرکز بهداشت که سطح ۲ سلامت نام گذاری می شوند، ارجاع می دهند و در نهایت پزشک حاضر در مرکز بهداشت چنانچه افراد نیاز به متخصص داشته باشند آنها را به متخصصان و فوق تخصص ها که سطح ۳ سلامت را تشکیل می دهند، ارجاع می دهد. وی بیان کرد: با اجرای این سطح بندی هزینه های درمان کاهش پیدا می کند و دولت نیز به خواسته خود که افزایش سطح بهداشت و کشور و بهره مندی خدمات درمانی و بهداشتی رایگان به همگان است، فراهم می شود. معاون فنی دانشگاه علوم پزشکی تصریح کرد: طرح سرشماری تحول نظام سلامت در همه شهرهای بالای ۲۰ هزار جمعیت و کلان شهرهای کشور در حال اجراست و در این استان نیز در حال انجام است اما در شهرستان های سوران و مهرستان به دلیل داشتن جمعیت زیر ۲۰ هزار نفر اجرا نمی شود و این شهرستان ها همچنان از خدمات بهداشتی درمانی روستایی بهره می گیرند.

وی بیان کرد: متأسفانه با وجود اعلامیه های دانشگاه علوم پزشکی زاهدان درباره جذب نیرو برای شهرستان های زیر مجموعه هنوز افراد مورد نیاز تأمین نشده است و شهرستان های استان با کمبود نیرو در پایگاه های سلامت مواجه هستند. طبق سرشماری حدودی از جمعیت استان، ۲۴۰ میلیون نفر جمعیت برای پایگاه های سلامت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی زاهدان مورد نیاز است. دکتر زنگنه ادامه داد: در طرح سرشماری افرادی با کارت شناسایی ویژه همراه بااکو به در منازل



شهروندان مراجعه می کنند و از آنها اطلاعاتی در خصوص کد ملی، شماره تماس، کدپستی، سن، نسبت اعضاء با سرپرست، وضعیت تاهل، سواد، شغل و نوع بیمه و بیماری فشارخون، دیابت، سرطان، تعداد مادر باردار یا افراد فوت شده در سال ۹۴ و یا سال جاری سوال می کنند. وی گفت: تمام اطلاعات در سامانه نرم افزار سیب ثبت و بر این اساس مراقبت بهداشتی فعالی از کشور بیمار شود، پزشک معالج با استفاده از کد ملی و دفترچه او به پرونده پزشکی بیمار دسترسی پیدای کند و درمان را با استفاده از این اطلاعات آغاز می کند. وی ادامه داد: در مدت سرشماری در شیفت های صبح نیز ترجیحاً افراد نفر در منزل حضور داشته باشد تا اطلاعات افراد را به همکاران بهداشتی ارائه دهد و در صورت حضور نداشتن در منزل با شماره تلفنی که در برگه هایی که در منزل آنها انداخته می شود، تماس بگیرند یا به آدرس های درج شده در برگه ها مراجعه کنند تا سلامت آنها ثبت سیستم شود.

طرح فقط یک بار اجرا می شود وی تأکید کرد: این طرح تنها یک بار در استان



اجرا می شود بنابراین هم استانی ها در این طرح شرکت کنند تا همه در سامانه پرونده ثبت شوند. ۵۳ پایگاه سلامت و ۲۳ مرکز بهداشت در دانشگاه علوم پزشکی زاهدان وجود دارد و فعلا همین تعداد پایگاه سلامت نیاز از جمعیت را تأمین می کند. معاون فنی مرکز بهداشت ادامه داد: متأسفانه در سراوان به دلیل کمبود نیرو در پایگاه های سلامت کمی با مشکل مواجه هستیم بنابراین باید تمام ظرفیت ها به کار گرفته شود تا مشکل شهرستان های این استان نیز برطرف شود. در مراکز سلامت یک پزشک، یک مشاور و یک روانشناس به شهروندان خدمات رایگان ارائه می دهدو در پایگاه های سلامت نیز سه نیروی کارشناس مامایی و بهداشت محیط مشغول به کار می شوند. وی از مردم خواست با توجه به گستردگی این استان، شهروندان با مأموران سرشماری همکاری های لازم را در ارائه خدمات بکنند تا در مدت مشخص شده بتوانیم تمام مشخصات مردم را ثبت کنیم. در این طرح اسامی افرادی که کد ملی ندارند نیز ثبت سامانه می شوند و طبق رابرتی های انجام شده با اداره کل ثبت احوال، به آنها کد ملی داده می شود. به گفته وی طرح سرشماری طرح سلامت افراد اتباع بیگانه را نیز شامل می شود.

ماهی در طول هفته هم می تواند باعث افزایش قدرت حافظه کوتاه مدت در به خاطر سپردن کارها شود. به همین دلیل مصرف ماهی در دوران میان سالی و پیری، به خصوص به افرادی که دمام کارهای شان را فراموش می کنند، توصیه می شود. ضمن اینکه مصرف مداوم ماهی و دریافت ریزمغذی های فراوان موجود در گوشت آن، به خصوص امگا۳، تا حد چشمگیری از ابتلا به افسردگی و زوال عقل هم پیشگیری می کند. برخی از مردم نیز تصور می کنند میزان امگا۳ ماهی های دریایی از ماهی های پرورشی بیشتر است درحالی که اشتباه است، میزان امگا۳ موجود در گوشت ماهی به نوع ماهی بستگی دارد. مثلا ماهی هایی مانند قزل آلا، سالمون، شاه ماهی، ساردین و خال مخالی دارای اسیدهای چرب امگا۳ زیادی هستند. اما میزان امگا۳ موجود در انواع دریایی و پرورشی آنها چندان تفاوتی با هم ندارد. این در حالی است که برخی ماهی ها دارای امگا۳ کمتری هستند. مثلا تغذیه ماهی تیلاپپای پرورشی که امروزه طرفداران زیادی هم پیدا کرده، بر پایه ذرت است و به همین دلیل حجم امگا۳ موجود در گوشت این ماهی بسیار کم است.




قرار دادن گوشتی، وقت بیشتری برای بازی با او اختصاص دهد. بازی هایی که در داخل خانه انجام می شود. مثل بازی های فکری، هوشی، بازی هایی که به تقویت حافظه منجر می شوند، ثبت نام در کلاس های هوشی و تخصصی این گروه سنی مثل هوش و خلاقیت و نقاشی. همچنین بردن فرزند به پارک و بازی کردن با فرزند در پارک گزینه مناسبی است. برای این که همسران به این باور برسند، شما باید روش های ارتباطی خود را با او بهتر کنید. لحن کلام خود را با او تغییر دهید و با او بهتر صحبت کنید تا بتواند فرزندتان را به بازی سالم سوق دهد و هم او را به تحرک وادار کند.



جامعه

www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

سرپرستی زاهدان: تلفن آگهی و اشتراک: تلفن مسئول تحریریه: نمابر تحریریه: تلفن های تحریریه: تلفن و نمابر سرپرست دفتر: چاپخانه:	خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شهرچاب خراسان	صاحب امتیاز: مدیر مسئول: سردبیر: دفترترگزین: مشهد، بلوار سازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱ ۳۷۶۴۴۰۰۰ نمابر شهرستان ها: ۰۵۱ ۳۷۶۴۳۳۴۴ ۳۰۰۰۹۹۹	موسسه فرهنگی هنری خراسان محمد سعید احدیان علی ولی زاده مهدی، بلوار سازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱ ۳۷۶۴۴۰۰۰ نمابر شهرستان ها: ۰۵۱ ۳۷۶۴۳۳۴۴ ۳۰۰۰۹۹۹
--	--	--	---

امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۰۸	اذان صبح	۰۴:۰۹			
۰۵:۳۸	طلوع آفتاب	۰۵:۳۹	۲۱	۳۶	۲۱
۱۲:۳۳	اذان ظهر	۱۲:۳۳	۲۱	۳۵	۲۱
۱۹:۲۷	غروب آفتاب	۱۹:۲۶			
۱۹:۴۵	اذان مغرب	۱۹:۴۵			

اخبار

رئیس اداره بهداشت و مدیریت بیماری های دامی استان:

تب کنگو در وضعیت بحرانی نیست

شهرکی – تب خونریزی دهنده کریمه کنگو به لحاظ شیوع در وضعیت بحرانی نیست. رئیس اداره بهداشت و مدیریت بیماری های دامی اداره کل دامپزشکی به خبرنگار ما گفت: همواره با شروع فصل گرما، فعالیت کته ناقل بیماری تب خونریزی دهنده کریمه کنگو یا CCHF آغاز می شود و با توجه به اینکه در سال های گذشته این بیماری در استان مشاهده شده است احتمال اینکه در فصل گرمای امسال دیده شود وجود دارد. دکتر «روح...» زاهدی گفت: در حال حاضر موردی از ابتلا به این بیماری و اپیدمی خارج از انتظار در منطقه مشاهده نشده است و اصلا در وضعیت بحرانی و شیوع بیماری تب خونریزی دهنده کریمه کنگو در استان نیستیم. وی اظهار کرد: اقدامات بهداشتی دامپزشکی و علوم پزشکی در این زمینه موثر واقع شده و برای کنترل این بیماری و از بین بردن کته های ناقل آن ۴۵۲ هزار و ۵۵۳ مترمربع از مساحت دامداری ها و ۲۷۴ هزار و ۴۹۱ رأس دام در سال ۹۴ سم پاشی شده است و امسال نیز سم پاشی دام و دامداری های استان در دستور کار قرار دارد. وی تصریح کرد: مردم باید مراقب باشند و برای مبتلا نشدن به این بیماری گوشت باید آورده های پروتئینی مورد نیاز خود را از محل های مجاز تهیه کنند، زیرا فعالیت کته ناقل این بیماری از اسفندماه و با شروع فصل گرما در استان آغاز می شود و تا پایان دوره گرما ادامه دارد. وی اظهار کرد: دام مبتلا به این بیماری معمولاً علائمی را نشان نمی دهد و در دوره ای که ویروس CCHF در خون دام وجود داشته باشد اگر مورد استفاده انسان قرار گیرد و به صورت غیربهداشتی ذبح شود احتمال انتقال بیماری به انسان هم وجود دارد. دام ها نباید آلوده به انگل خارجی باشند، دام های وارداتی حتماً قرنطینه و بعد وارد کشتارگاه شوند.

طرح کوهورت گامی موثر در مسیر کنترل بیماری های غیر واگیر

اجرای طرح کوهورت گامی موثر برای کنترل بیماری های غیر واگیر است. معاون بهداشتی دانشگاه به خبرنگار ما گفت: با اجرای طرح مطالعات سلامت کوهورت با هدف کنترل بیماری های غیر واگیر و پیشگیری از بیماری ها گام های موثری در زمینه ارتقای سلامت مردم استان برداشته می شود. دکتر «سید مهدی طباطبایی» ادامه داد : در طرح کوهورت در دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، یک تیم متشکل از کارشناسان سلامت، اطلاعات پایه ای از مردم استان و غربالگری افراد در زمینه فشار خون، کلسترول خون، بررسی الگوهای غذایی مردم و رفتاری، وضعیت بینایی و بررسی آنزیم های کبدی را جامع آوری می کنند تا پس از به حد نصاب رسیدن این آمار به مرز ۱۰ هزار نفر، آنها را مورد مطالعه قرار دهند. وی گفت: آزمایشگاه و بانک اطلاعات کوهورت در مهرماه ۹۴ در در مانگاه سیدالشهدا راه اندازی شده است. طباطبایی بیان کرد: این طرح برای آشناسایی بیماری های مزمن و غیرواگیر در حال انجام است بنابراین مردم با تیم های سلامت دانشگاه همکاری لازم را داشته باشند. مرکز کوهورت که با پیشرفت ۲۵ درصدی در دانشکده پرستاری در حال ساخت است در آینده ای نزدیک برای ارائه خدمات سلامت به بهره برداری خواهد رسید.

مادران در بارداری

کلاس آمادگی برای زایمان

«**شبیانی**»: با سلام. در هفته بیستم بارداری به سر می برم. درباره کلاس های آمادگی زایمان و تاثیر آن ها توضیح دهید.

«فهمیه خراسانی»: **کارشناس ارشد مامایی:** کلاس هایی برای آماده کردن خانم های باردار وجود دارد که کار زایمان را برای آنها آسان می کنند. این کلاس ها ممکن است توسط بخش زایمان بیمارستان ها، زایشگاه ها، یا به طور مستقل اداره شود. بهترین مطالبی که باید در این کلاس ها آموزش داده شود، ورزش های قبل از زایمان، فن تمدد اعصاب و استراحت، تنفس درست، فیزیولوژی بارداری و زایمان، تقویت روحیه و آرامش، مسایل مربوط به مصرف دارو و دستورهای عملی برای همکاری زانو با ماما در هنگام زایمان برای کاهش ناراحتی ها و تسریع در امر زایمان است. در این کلاس ها به مادران جوان یاد می دهند چگونه به نیازهای بدن خود توجه کنند، چه وقت و چگونه راه بروند، کی آرام بایستند، بنشینند یا چمباتمه بزنند و تعادل خود را حفظ کنند یا چطور روی پهلو، پشت و شکم بخوابند. نحوه زایمان در زایشگاه و سایر مراکز، ملاقات چچه های خانواده با نوزاد، نحوه برقراری پیوند عاطفی، خلوت کردن مادر با نوزاد، تغذیه مادر و نوزاد و پرهنرهای غذایی و آنچه برای مادر در طول بارداری ممنوع است، مطالب دیگری است که در این کلاس ها آموزش می دهند.

بعضی از کلاس های آمادگی کتابخانه ای دارند که به شرکت کنندگان علاوه بر کتاب های مصور، فیلم، اسلاید و نوارهای ویدیویی در مورد نحوه زایمان، دردهای زایمان و ... به امانت می دهند. اطلاعات مربوط به شیر مادر ، نحوه شیردادن و زندگی با نوزاد نیز باید آموزش داده شود.

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن ۶۰-۳۳۲۱۷۸۶۵