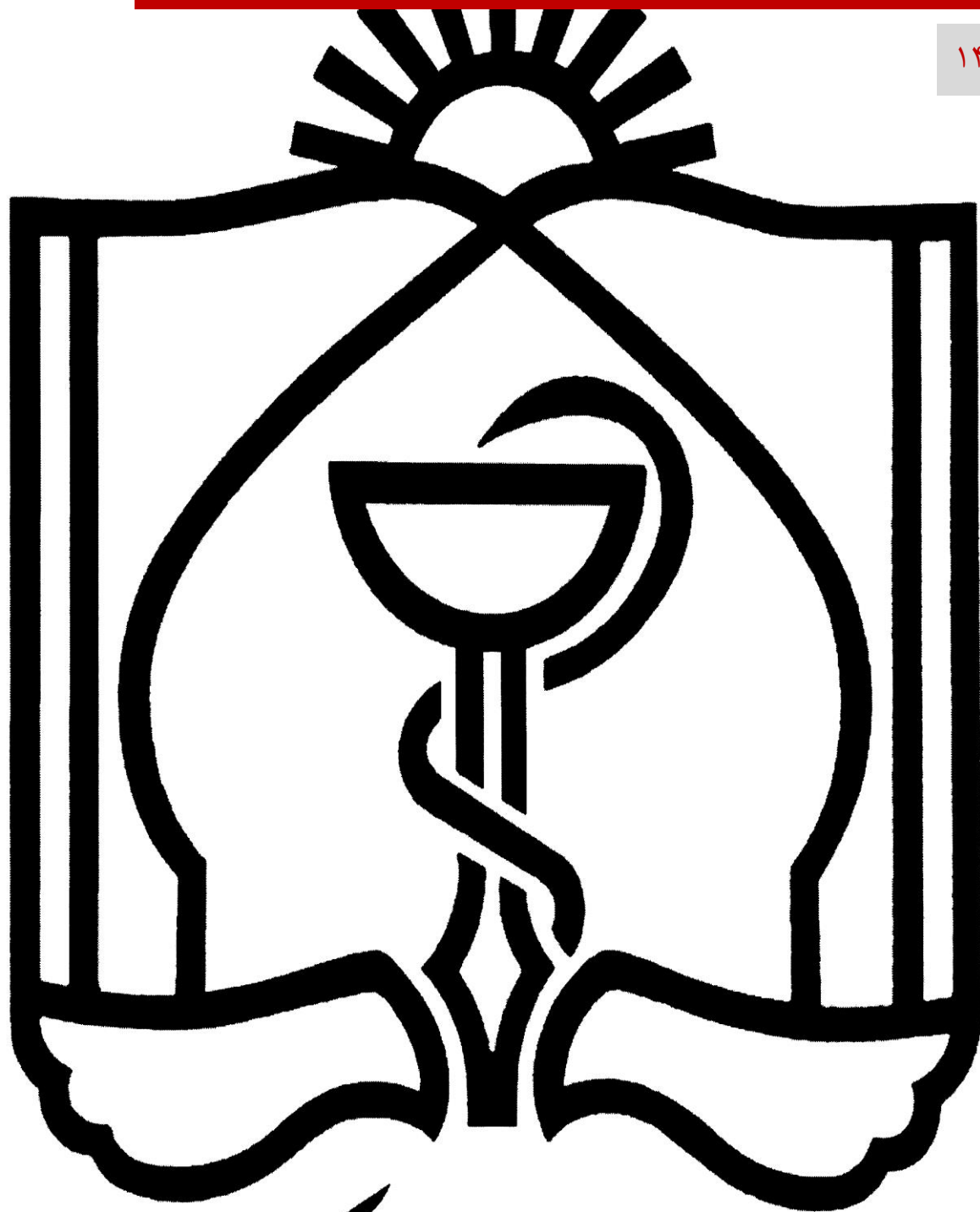




دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فهرست مطالب

بخش اول رادیو و تلویزیون	۶
بخش دوم بریده جراید	۹
بخش سوم سایت های خبری	۱۲
وزیر بهداشت: میزان تقاضا تعیین کننده تأمین واکسن آنفلوانزا در کشور است	۱۳
دارالشفاء امام رضا (ع) در تربت جام افتتاح شد	۱۳
با رعایت نکات پزشک می توان بیشتر مشکلات شایع حین بارداری را رفع کرد	۱۵
پیچیده ترین عمل های جراحی انحراف ستون فقرات در دانشگاه علوم پزشکی مشهد انجام می شود	۱۷
حوزه ی وظایف متخصص بیهوشی، تنها در به خواب بردن بیمار خلاصه نمی شود	۱۹
پیام رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد به مناسبت روز جهانی بیهوشی	۲۱
مراکز سراج مسئول ارائه خدمات تخصصی سرپایی روانپزشکی هستند	۲۱
نبود نظارت جدی بر پت شاپ ها، عامل اصلی رشد مراکز غیرمجاز دامپزشکی	۲۳
بلایی که زیاده روی در خوردن سیر سرتان می آورد	۲۴
توزیع ۲۳ هزار واکسن آنفلوانزا در مراکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد	۲۷
مراقبت معنوی مبتنی بر توکل و رضایت به قضای الهی می تواند به تسکین آلام بیماران منجر شود	۲۸
هشدار جدی درباره همه گیری چاقی در ایران؛ رتبه نهم جهان در انتظارمان است	۲۹
افزایش ۹۳ درصدی در آمد حاصل از گردشگری سلامت در مشهد	۳۰
۸ خوابگاه متاهلی در دانشگاه علوم پزشکی مشهد راه اندازی شد	۳۱
دیدار چهره به چهره رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد با مردم و کارکنان	۳۲
استاد دانشگاه: ۹۰ درصد کمردردها با تقویت عضلات بهبود می یابند	۳۲
از چند سالگی منتظر پوکی استخوان باشیم	۳۳

لزوم توجه به ارتقا سطح سواد ایمنی مواد غذایی و تغذیه جامعه ۳۴

گفتگو با مدیر گروه آموزشی رشته بینایی؛ تنبلی چشم؛ یک اختلال بدون علامت/ بهترین زمان تشخیص تنبلی چشم؛ سن ۳ تا ۶ سالگی ۳۶

فیش حقوقی فرهنگیان بازنشسته | فیش حقوقی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ۴۰

نخستین محموله واکسن های آنفلوانزا دریافتی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی وارد چرخه تزریق شد ۴۵

دبیرخانه برنامه مهر ماندگار در دانشگاه علوم پزشکی مشهد تشکیل می شود ۴۵

افزایش سالمندی و لزوم اجرای برنامه های سلامت محور ۴۶

استرس های روزمره، تهدیدی جدی برای سلامت روان ۵۳

مهمترین خصیصه ی پزشک نمونه، پایبندی به اصول اخلاق پزشکی و انسانی است ۵۴

ساخت نخستین ربات اگزواسکلتون لگن در کشور با نام هگزا ۵۸

تشخیص ۱۰۰ درصدی پنج سویه باکتریایی بیماریهای منتقله از آب و غذا ۶۰

فراخوان شرکت در جشنواره هفته پژوهش و فناوری دانشگاه علوم پزشکی مشهد ۶۱

حدود ۹۰ درصد کمردرد ها منشأ مکانیکال دارند و با تقویت عضلات بهبود می یابند ۶۱

نجات دختر جوان از خودکشی ۶۴

چه اتفاقی می افتد وقتی کسی سریع تر غذا می خورد؟ ۶۵

بخش چهارم نیم صفحه ها ۶۹

بخش پنجم مطالب تلگرام ۷۶

بخش آمار تحلیلی و نمودارها ۸۴

نمودار منابع موجود رصدی و تعداد هر نوع ۸۵

منابع رصدی و تعداد هر نوع ۸۵

نمودار جهت گیری گزارش ۸۶

تحلیل آماری خبرگزاری ۸۶



- تأثیرگذارترین خبرهای سایتهای خبری و خبرگزاریها ۸۶
- نمودار اخبار در یک بازه ی زمانی ۸۸
- نمودار جهت گیری خبر گذاری ۸۸
- تحلیل آماری تلگرام ۸۹
- تأثیرگذارترین پیام های تلگرام ۸۹
- نمودار پیام های تلگرامی در یک بازه ی زمانی ۹۱
- نمودار تعداد پست ها براساس نوع پست ۹۱
- نمودار کانال هایی که بیشترین پیام را منتشر کرده اند ۹۲
- نمودار جهت گیری تلگرام ۹۲
- تحلیل آماری اینستاگرام ۹۳
- تأثیرگذارترین پیام های اینستاگرام ۹۳
- نمودار تأثیرگذارترین پست های اینستاگرام ۹۴
- تحلیل آماری رادیو و تلویزیون ۹۴
- موضوعات برش ها براساس بیشترین تعداد پخش ۹۴
- فراوانی و مجموع زمان برنامه های پخش شده در شبکه های رادیو و تلویزیون ۹۵
- نمودار برنامه های پخش شده در شبکه های رادیو و تلویزیون ۹۶
- نمودار جهت گیری رادیو و تلویزیون ۹۶
- تحلیل آماری بریده جراید ۹۷
- عناوین روزنامه های استخراج شده ۹۷
- نمودار روزنامه هایی که بیشترین مطلب را منتشر کرده اند ۹۸
- نمودار جهت گیری روزنامه ۹۸



بخش ششم اخبار اینستاگرام ۹۹

راديو و تلويزيون



۱۴۰۳/۷/۲۴

ساخت اولین ربات فیزیوتراپ بومی

تلویزیون خراسان رضوی



شناسه: ۵۷۰۲۸۶

نام برنامه: صبح خراسانی

پژوهشگران_ مرکز_ تحقیقات_ ارتوپدی_ دانشگاه_ علوم_ پزشکی_ مشهد



۱۴۰۳/۷/۲۴

توصیه هایی جهت تغذیه سالم

تلویزیون خراسان رضوی



شناسه: ۵۷۰۲۸۹

نام برنامه: صبح خراسانی

کارشناس_ تغذیه



۱۴۰۳/۷/۲۴

برنامه طبیب

شبکه سه



شناسه: ۵۷۰۳۷۵

نام برنامه: طبیب

کل_ برنامه



۱۴۰۳/۷/۲۴

برنامه شما پیرسید

رادیو خراسان رضوی



شناسه: ۵۷۰۴۹۴

نام برنامه: شما پیرسید

کل_برنامه

۱۴۰۳/۷/۲۴

بهره برداری از یک مجموعه درمانی در تربت جام

تلویزیون خراسان رضوی



شناسه: ۵۷۰۶۵۶

نام برنامه: خبر استانی خراسان رضوی

درمانگاه #مرکز_درمانی



بخش بریده جراید





شناسه: ۲۱۸۷۴۶

اعتبارات سفر رهبری موجب تحول در حوزه سلامت استان شد

زهره اسدی، سرپرست دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی به مناسبت گرامیداشت سالروز سفر مقام معظم رهبری به استان، از بهره‌برداری بسیاری از پروژه‌های مصوب سفر در حوزه بهداشت و درمان در استان خبر داد و گفت: ۹۰۰ میلیارد ریال اعتبار برای پروژه‌های مصوب این حوزه اختصاص پیدا کرد. دکتر سید احمد هاشمی ۱۴۰۳، درگفت و گو با ابتکار با بیان اینکه اختصاص اعتبارات سفر رهبری به این حوزه، تکمیل پروژه‌های عمرانی و ترمیم منابع مالی و بودجه را به همراه داشت، خاطرنشان کرد: با اختصاص این اعتبارات ۱۴ پایگاه اورژانس جاده، بین جاده ای و پیش بیمارستانی احداث، ۶ مرکز جامع سلامت شهری و روستایی تکمیل، تجهیز و بهره‌برداری، ۶ پایگاه بهداشت شهری در بجنورد و شیروان راه اندازی و بهره‌برداری شد. وی تجهیز دیارتمان قلب بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد را از مصوبات مهم سفر مقام معظم رهبری در حوزه بهداشت و درمان ذکر و بیان کرد: اختصاص اعتبار مصوب سفر و تجهیز و راه اندازی مرکز تخصصی قلب بجنورد دغدغه مهمی در حوزه سلامت استان را رفع و از خروج بیماران از استان جلوگیری کرد. وی ارائه بهترین خدمات درمانی در این حوزه را از برکات سفر مقام معظم رهبری به استان پرشمرد و اذعان کرد: در گذشته و نبود مرکز تخصصی قلب، تعداد زیادی از بیماران قلبی برای دریافت خدمات تشخیصی و درمانی به سایر استان‌ها سفر می‌کردند، اما اکنون با حضور جراح قلب بومی، تیم متخصص و بهترین و بروزترین تجهیزات درمانی، خدمات در استان به مردم ارائه می‌شود. وی راه اندازی کلینیک ویژه را نیز از دیگر برکات سفر دانست و گفت: در این کلینیک خدمات تخصصی داخلی، جراحی، قلب، اطفال، زنان و ... ارائه می‌شود. سایر شهرهای استان از جمله شیروان نیز اکنون دارای کلینیک‌های ویژه و تخصصی هستند و مردم در این مراکز بهترین خدمات درمانی را با تعرفه دولتی دریافت می‌کنند. دکتر هاشمی، راه اندازی مرکز تخصصی تشخیص سرطان را از دیگر مصوبات سفر ذکر و عنوان کرد: استان در گذشته استان، محروم از تجهیزات رادیوترابی و شیمی درمانی بود که به یمن سفر مقام معظم رهبری به استان و اختصاص اعتبارات ویژه، این تجهیزات و مرکز راه اندازی و بهره‌برداری شد. سرپرست دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تکمیل بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد، احداث و تکمیل دانشگاه دندان پزشکی و احداث دانشکده داروسازی را نیز از دیگر مصوبات این حوزه بیان کرد و ادامه داد: دانشکده دندان پزشکی از سال ۹۸ یا جذب دانشجو فعال است، دانشکده داروسازی نیز با پیشرفت فیزیکی ۵۰ درصد در طرح توسعه مراکز آموزشی دانشگاه قرار دارد.



شناسه: ۲۱۸۷۴۶

اثر تبلیغات بر الگوهای غذایی ناسالم

راتوضیح بدهیم، آموزش باید با روش های مختلف برای گروه های سنی مختلف متناسب باشد. باید پروژه هایی در مهدکودک ها همراه با بازی و تفریح برگزار کنیم که این گروه سنی به صورت غیرمستقیم ترغیب شوند.

ازوم تغییر رفتار تغذیه ای

او در پاسخ به اینکه آیا می توان ذائقه نوجوانی را که از کودکی با این نوع مواد غذایی بزرگ شده است، تغییر داد، توضیح می دهد: ما اصلی داریم به نام تغییر رفتار تغذیه ای؛ یعنی نه اینکه به فرد یک برگه رژیم بدهیم که برود براساس آن غذا بخورد، بلکه تغییر رفتار تئوری های مختلفی دارد که وارد مباحث روان شناسی می شود. کار سختی هم هست. در بحث کودک و نوجوان، والدین خیلی مهم هستند. تصور کنید در خانه ها کابینتی داریم به نام سوپرمارکت که همه انواع چیپس، فک، کیک و شکلات هست. کودک به صورت مداوم و روزانه در معرض تنقلات است، مادر این خصوص باید روی والدین کار کنیم.

عضو هیئت علمی گروه تغذیه دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد می گوید: تبعات تغذیه ناسالم خیلی واضح است. هر بیماری به جز بیماری های واگیردار که شیوع آن خیلی کم شده، شامل همه بیماری های مزمن قلبی و عروقی، دیابت، فشارخون، اختلالات چربی خون و انواع سرطان ها کاملاً با نوع تغذیه ارتباط مستقیم دارند. چاقی و اضافه وزن که دیگر منشأ همه بیماری های دیگر است و ریسک ابتلا را افزایش می دهد و افزایش آن در همه سنین دیده می شود.

دهنوی ادامه می دهد: میزان افزایش وزن در بچه ها اصلاً نیازی به گرفتن آمار هم ندارد. هم رژیم غذایی نادرست دارند، هم سبک زندگی بدون تحرک و فعالیت فیزیکی. برای همین فشار خون و کبد چرب به شدت در میان کودکان و نوجوانان افزایش پیدا کرده است. این اضافه وزن به بزرگ سالی منتقل می شود. او در نهایت معتقد است: تنها راه، آگاهی دادن با اطلاعات صحیح به خانواده هاست. ما در هر مدرسه یک مربی بهداشت داریم. در مراکز بهداشت هم از چند سال پیش کارشناس تغذیه حضور دارد که کارشان همین آموزش جامعه است. باید تلاش کنیم با کمک روش های مختلف و جهانی آموزش در همه سطوح و سنین را باشد بیشتر انجام دهیم.

اکنون به خاطر تبلیغات نادرستی که درباره نمک های معدنی و دریا می شود، گرایش به سمت آن ها به شدت افزایش پیدا کرده است. این کاهش باعث کمبود ید شده و عدد و رقم ها نشان می دهد میزان هیپوتیروئیدی در میان نوزادان افزایش پیدا کرده است. اطلاعات نادرست تغذیه ای به شهروندان آسیب می رساند.

دهنوی درعین حال آگاه شدن شهروندان درباره نوع تغذیه صحیح و مواد غذایی را هم رد نمی کند و می گوید: ممکن است برخی اطلاعات درست باشد؛ اما براساس آنچه ما می بینیم، انگار اطلاعات نادرست آن قدر جذاب و زیبا به مردم انتقال داده می شود که کاملاً باورپذیر است.

فاجعه سوخاری کیلویی

وی ادامه می دهد: غذای سالمی که می خوریم، اثر مفید دارد؛ اما اگر بخواهیم درباره فست قودها اظهار نظر کنیم، افزایش زیاد آن به شدت آسیب زاست. تنوع بسیار زیاد در فست قودها همراه با طعم های جدید می تواند مردم را به خوردن آن ترغیب کند. چیزی که الان مد شده، فروش سوخاری کیلویی است که قیمت به صرفه تری دارد. حالا تصور کنید دریافت اسید چرب ترانس با خوردن آن سوخاری که چندین بار از روغن آن استفاده شده و سوخته، سرشار از هیدروژنه و اسیدهای مضر است، فاجعه ایجاد می کند. وقتی مصرف فست قود زیاد می شود، یعنی نوشیدن نوشابه های گازدار و سس ها هم افزایش پیدا می کند.

این دکترای علوم تغذیه با تأیید اینکه شاهد تغییر ذائقه شهروندان هستیم، می گوید: تغییر ذائقه ناشی از عوامل مختلف است. یکی از دلایل تغییرات فرهنگی و اجتماعی است. تصور کنید در گذشته مردم برای مهمانی ها در خانه غذا می پختند، اما الان از بیرون غذا می گیرند یا اصلاً مهمانی را در رستوران برگزار می کنند. همین طور به خاطر فضاهای مجازی و ارتباطات گسترده، غذاهای کشورهای دیگر را می خورند. ممکن است جنبه مثبت هم داشته باشد و در معرض غذاهای مفید هم قرار بگیرند؛ اما باید خیلی روی آن کار شود.

دهنوی یادآوری می شود: مادر گروه تغذیه، پروژه هایی را تعریف می کنیم که روی آموزش شهروندان کار کنیم. مثلاً وقتی فضای مجازی درباره نمک دریا تبلیغ می کند، ما از فواید نمک پددار بگوییم. لبنیات بد است و سردی می آورد، ما هم ضرر حذف این مواد

زهرا دهنوی، دکترای تخصصی علوم تغذیه و عضو هیئت علمی گروه تغذیه دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ترجیح می دهد گفت و گو را با تعریف الگوی غذایی صحیح آغاز کند؛ همان که همه درباره آن تردید دارند و در حال تغییر و آسیب دیدن است؛ منظور الگوی است که از یک طرف نیازهای تغذیه ای ما را به مواد مغذی و انرژی و موارد دیگر تأمین کند و از سوی دیگر سلامت عمومی را بهبود ببخشد؛ یعنی عامل پیشگیری از بیماری ها هم باشد. الگوی صحیح شامل مصرف متنوع مواد غذایی است که از همان مواد مغذی غنی هستند. اگر بخواهیم به صورت کلی بگوییم، سه اصل کلی باید داشته باشد. اصل اول، تنوع در گروه های مختلف (غلات، سبزی و میوه، گوشت و لبنیات)، اصل دوم تعادل و اصل سوم تناسب است؛ یعنی مقدار غذا با نیاز جسمی هم اندازه باشد. در نهایت اینکه به صورت کلی از خوردن مواد غذایی مضر همچون قندهای ساده، چربی های اشباع و فست قودها خودداری کنیم. او با اشاره به وضعیت تغذیه مشهدی ها می گوید: ما در گروه علوم تغذیه دانشگاه، تحقیقات متعددی روی شهروندان مشهدی انجام دادیم. پرسش نامه تغذیه ای داریم و برخی ابزارها برای ارزیابی تغذیه افراد که دریافت های غذایی را بررسی می کنیم. یکی از مهم ترین پرسش نامه ها، بسامد خوراک (FFQ) است که الگوی مصرف را ارزیابی می کند. من نمی توانم عدد و رقم خاصی به شما بدهم؛ چون در الگو، کاری به عدد نداریم؛ اما در بررسی ها مشخص شده است که الگوی غذایی ما به سمت الگوهای غذایی ناسالم که سرشار از قندهای ساده و مصرف فست قودها هستند، کشیده شده است.

این تغییر الگو ناشی از تبلیغات و اطلاعات نادرستی است که شهروندان در فضاهای مختلف در معرض آن هستند. مثلاً درباره مصرف لبنیات خیلی تغییر اتفاق افتاده، از طرفی گران است و پای مشکلات اقتصادی هم مطرح است. مصرف میوه و سبزی ها به ویژه در قشر ضعیف جامعه بسیار کم است. استادیار گروه تغذیه با اشاره به یکی از جلسات در مراکز بهداشت درباره مصرف نمک ها اضافه می کند: نتایج بررسی نشان می داد مصرف نمک های پددار در بین مردم به شدت کاهش پیدا کرده است. ما طی سال ها توانسته بودیم مصرف نمک پددار را ترویج و از بیماری هایی مثل گواتر و هیپوتیروئیدی پیشگیری کنیم؛ در حالی که

سایت‌های خبری



وزیر بهداشت: میزان تقاضا تعیین کننده تأمین واکسن آنفلوانزا در کشور است



۱۱:۳۱:۰۵ - ۱۴۰۳/۷/۲۵

شهرآرانیوز

به گزارش شهرآرانیوز؛ محمدرضا ظفرقندی در حاشیه جلسه هیئت دولت در جمع خبرنگاران، اظهار کرد: واکسن هست، اما اینکه میزان تقاضای مردم چقدر باشد، تعیین می کند که زیاد شود یا کم.



وی با اشاره به وضعیت انسولین در داروخانه های کشور نیز عنوان کرد: انسولین چند مدل دارد. یک مدل که یک کشور خاص تولید و صادر می کند در همه جای دنیا از جمله ایران، کم است.

ظفرقندی در پاسخ به پرسش دیگری درباره قانون جمعیت و جوانی و تسهیلات پیش بینی شده در این قانون تصریح کرد: بودجه آن ها باید تصویب شود که امروز در جلسه بودجه درباره انواع و اقسام مدل ها مثل خوابگاه متاهلان و اقداماتی که برای جلوگیری از سقط جنین باید انجام شود و موارد دیگر، صحبت شد و باید کارهایش انجام شود.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به کمک های وزارت بهداشت ایران به مردم لبنان، گفت: در حوزه درمان هر آنچه بتوانیم کمک می کنیم.

منبع: ایسنا

در ادامه حتما بخوانید بیش از ۲۲ هزار واکسن آنفلوانزا به دانشگاه علوم پزشکی مشهد رسید

۸ سایت دیگر:

[خبرگزاری دانشجویان ایران](#) - [شفقنا](#) - [پروژه ایرانی](#) - [خبر خودرو](#) - [تابا خبر](#) - [آخرین خبر](#) - [اصلاحات نیوز](#) - [خبرگزاری پانا](#)

دارالشفاء امام رضا (ع) در تربت جام افتتاح شد



۱۸:۳۸:۱۷ - ۱۴۰۳/۷/۲۴

خبرگزاری جمهوری اسلامی

به گزارش ایرنا، رییس دانشکده علوم پزشکی تربت جام روز سه شنبه در حاشیه برگزاری این آیین گفت: عملیات ساختمانی دارالشفاء امام رضا(ع) در آذرماه سال ۱۴۰۰ در زمینی به مساحت پنج هزار مترمربع با زیربنای ۲ هزار و ۷۰۰ مترمربع در ۲ طبقه و هر طبقه هزار و ۲۵۰ مترمربع و تاسیسات ۲۰۰ مترمربع توسط آستان قدس رضوی (ع) در تربت جام آغاز شد.



محمد محمدی افزود: زمین دارالشفاء امام رضا (ع) توسط موسسه موقوفات ملک (آستان قدس رضوی) به ارزش ۱۷۵ میلیارد ریال با بیش از ۹۰۵ میلیارد ریال ارزش ریالی زمین و اعتبار ساخت پروژه اهدا شد و سهم آستان قدس رضوی بالغ بر ۷۰۰ میلیارد ریال برای احداث و حدود ۳۰ میلیارد ریال توسط دانشگاه علوم پزشکی برای سایر هزینه های دارالشفاء امام رضا علیه السلام تامین شده که اعتبار ساخت آن ۷۳۰ میلیارد ریال برآورد شده است.

فرماندار تربت جام با قدردانی از تولیت آستان قدس رضوی و دانشگاه علوم پزشکی و همت مدیران کشوری، استانی و شهرستانی در احداث و افتتاح دارالشفاء امام رضا(ع) گفت: احداث این دارالشفاء از افتخارات شهید خدمت آیت الله ریسی است که برای تربت جام موافقت و اجرا شد و زمان تولیت آیت الله مروی عملیات ساختمانی آن ادامه یافت.

حسین جمشیدی با اشاره به صرف هزینه ۷۳۰ میلیارد ریال اعتبار توسط آستان قدس و سه میلیارد تومان توسط دانشکده علوم پزشکی و راه اندازی هنرستان بهیاری افزود: هنرستان بهیاری تربت جام نیاز مبرم به زمین دارد و با واگذاری زمین از سوی آستان قدس رضوی (ع) این هنرستان به نام امام رضا(ع) در این شهرستان احداث خواهد شد.

نماینده مردم شهرستانهای تربت جام، تایباد، باخرز و صالح آباد در مجلس شورای اسلامی با قدردانی از همت بلند آستان قدس رضوی در احداث دارالشفاء امام رضا(ع) گفت: امروز جمهوری اسلامی تحت رهبری مقام معظم رهبری پرچمدار تحقق امت واحده اسلامی و تمدن نوین اسلامی در جهان و منطقه شده و مردم تربت جام در عمل ثابت کردند که سرباز نظام، رهبری و همچنین عشق و علاقه به اهل بیت (ع) را در عمل ثابت کردند.

عثمان سالاری ادامه داد: اهالی این حوزه انتخابیه مستحق و نیازمند مساعدت تولیت آستان قدس رضوی هستند، تربت جام نیاز به توجه جدی دارد زیرا بیماران از تایباد، خواف، صالح آباد و باخرز به بیمارستان سجادیه سوق داده می شوند و همچنین در مجاورت ۲ کشور افغانستان و ترکمنستان قرار دارد و روزانه هفت هزار زائر و مسافر در این منطقه تردد دارند لذا انتظار می رود آستان قدس توجه و عنایت بیشتری به این منطقه داشته باشد و مردم از برکات و ثمرات آستان قدس بیشتر بهره ببرند.

قائم مقام تولیت آستان قدس رضوی با ابلاغ سلام آیت الله مروی گفت: آستان قدس رضوی وظیفه دارد در حد توان و مقدرات به سایر مناطق کشور نیز خدمات رسانی کند.

مصطفی فیضی با اشاره به جنایات رژیم صهیونیستی افزود: آمار جنایات رژیم صهیونیستی در غزه، فلسطین، لبنان، یمن و سوریه از عدد و آمار گذشته است.

وی خاطرنشان کرد: امروز خون شهدای شیعه و سنی در کنار هم علیه ظلم و ستم توسط دشمن به زمین ریخته می شود، نصرت و پیروزی خداوند نصیب جبهه مقاومت خواهد شد، امروز فرزندان و رزمندگان جبهه مقاومت در مقابل ظلم استکبار جهانی مقاوم ایستاده و خواهند ایستاد.

وی با اشاره به اجرای فرامین مقام معظم رهبری در مناطق محروم افزود: به پاس احترام به مردم تربت جام و بنا به تاکید تولیت آستان قدس رضوی و در راستای اجرای فرامین مقام معظم رهبری، دارالشفاء امام رضا (ع) ظرف سه سال اجرا و براساس تحقق بخشیدن به نیت پاک واقف در تربت جام اجرا شد.

وی ادامه داد: وظیفه داریم آنچه را که در اختیار آستان قدس قرار دارد در راستای نیت واقفان نگهداری و نگهداری کنیم تا حفظ ارزش داشته و سپس به نیت واقف عمل کنیم.

وی ابراز داشت: آستان قدس از موقوفه ملک بهره نمی برد و این مهم برابر نیت واقف اجرا می شود.

قائم مقام آستان قدس رضوی گفت: خدمت رسانی به مردم و زائران و توجه مدیران به افزایش زیرساخت های استان برای خدمت رسانی به مردم بیشترین دغدغه تولیت آستان قدس رضوی است.

فیضی با قدردانی از مدیران برای افتتاح درمانگاه دارالشفاء تاکید کرد: احداث این مرکز با تاکید تولیت به ثمر نشست که خدمتی از سوی آستان قدس به مردم منطقه است.

شهرستان تربت جام در ۱۷۰ کیلومتری جنوب شرق مشهد واقع شده است.

۲ شهرستان تربت جام و صالح آباد با ۳۱۰ هزار نفر جمعیت زیرپوشش خدمات بهداشتی و درمانی دانشکده علوم پزشکی تربت جام قرار دارند.

۳ سایت دیگر:

[قدس آنلاین](#) - [خبرگزاری صدا و سیما](#) - [آخرین خبر](#)

با رعایت نکات پزشک می توان بیشتر مشکلات شایع حین بارداری را رفع کرد



۱۴۰۳/۷/۲۴ - ۱۳:۲۸:۱۸

[شهر آران یوز](#)

به گزارش شهرآران یوز، دکتر سلمه دادگر، اظهار کرد: شکایت های شایع مادران حین دوره بارداری در مواردی همچون تهوع و استفراغ، سوزش سردل، یبوست و نفخ، هموروئید، کمر درد، اختلالات خواب و حافظه، کرامپ عضلات ساق پا، تکرر ادرار، درد سینه، احتقان بینی، احساس تنگی نفس، احساس خستگی، اختلالات خلق، حساسیت به بوها، افزایش بزاق، تغییر مزه ها، ژنژیویت و سر درد بوده و این مشکلات با انجام درست موارد اعلام شده از سوی پزشک مربوطه قابل رفع است.



وی در رابطه با مشکلات رایج در زمان تهوع بارداری، بیان کرد: تهوع و استفراغ از شکایت های شایع زنان در نیمه نخست دوران بارداری است که از ۵ و ۶ هفته شروع و تا ۹ هفته به حداکثر می رسد و اکثراً تا هفته های ۱۶ تا ۲۰ بارداری ادامه دارد؛ این وضعیت در هنگام صبح معمولاً شدیدتر است و درمان آن به ندرت سبب بهبود کامل می شود، اما می توان علائم آن را به

حداقل رساند.

دانشیار گروه زنان دانشگاه علوم پزشکی مشهد همچنین در خصوص درمان تهوع بارداری هم گفت: برای رفع این مشکل مواردی همچون خوردن وعده های غذایی کم حجم با دفعات بیشتر و دارو های حاوی زنجبیل، ویتامین B6 همراه با دوکسیلامین، آنتی هیستامین ها و ... توصیه می شود و در موارد شدید هم که منجر به دهیدراتاسیون و اختلالات الکترولیتی می شود بستری در بیمارستان و درمان وریدی طبق نظر پزشک مربوطه انجام می شود.

در ادامه حتما بخوانید انجام مشاوره ژنتیک به خصوص در ازدواج های فامیلی امری ضروری است

دکتر دادگر اضافه کرد: همچنین از شکایت های شایع خانم های باردار هم می توان به سوزش سر دل اشاره کرد که در اثر رفلکس محتویات معده به داخل بخش تحتانی مری ایجاد می شود و علت آن جابه جایی رو به بالای معده و فشردگی معده توسط رحم همراه با شل شدن اسفنکتر تحتانی مری بوده است؛ در چنین شرایطی باید به مواردی همچون پرهیز از خم شدن زیاد به جلو یا صاف دراز کشیدن که جنبه پیشگیرانه دارد و همچنین مصرف وعده های غذایی کم حجم، اما مکرر و نیز استفاده از آنتی اسید ها که کمک کننده هستند توجه کرد.

وی تصریح کرد: یکی دیگر از مشکلات شایع در مادران باردار یبوست بارداری است. در این خصوص باید اشاره کنیم که در دوران بارداری، افزایش سطح پروژسترون منجر به کندی حرکات روده می شود، چیزی که معمولاً در ۳ ماه اول رخ می دهد و در ۳ ماهه سوم به علت افزایش سایز جنین شدیدتر می شود.

جراح و متخصص زنان ادامه داد: بین ۹ تا ۱۶ درصد زنان باردار یبوست بارداری را تجربه می کنند؛ همچنین باید اشاره کنیم یبوست در بارداری به علت عارضه دارو های مصرفی همچون ترکیبات آهن، اوندانسترون و ... در این دوران دیده می شود و برای درمان آن مصرف فیبر، مواد غذایی پروبیوتیک، نوشیدن مایعات فراوان، استفاده از دارو هایی نظیر پسیلیوم، هیدروکسی منیزیم، لاکتولوز و ... توصیه می شود.

دکتر دادگر همچنین در خصوص بیماری هموروئید حین بارداری گفت: هموروئید به معنی واریکوزیته های ورید رکتال بوده و ممکن است که اولین بار در دوران حاملگی با افزایش فشار های وریدی لگن پدیدار شود، اما به طور شایع این هموروئید ها معرف عود هموروئید هایی هستند که از قبل وجود داشته اند.

وی افزود: در کل دوره بارداری و ۶ تا ۱۲ هفته بعد زایمان ممکن است که آن مادر علامت دار شود و در چنین مواقعی بی حس کننده های موضعی، نشستن در آب گرم و عوامل نرم کننده مدفوع معمولاً کمک کننده است و در صورت بروز ترومبوز هموروئید خارجی هم ممکن است که درد قابل توجهی به وجود آید و نیازمند جراحی یا بی حسی موضعی باشد.

فلوشیپ پریناتولوژی تصریح کرد: مشکل شایع دیگر در خانم های باردار کمردرد بارداری است و تقریباً ۷۰ درصد آنها از کمردرد شاکی هستند؛ کمر درد خفیف به دنبال کشش شدید و خم شدن و بلند کردن اشیا یا راه رفتن بیش از حد رخ می دهد و به طور کلی کمر درد در بارداری در زنان چاق و افراد دارای سابقه کمر درد، شایع تر است.

دکتر دادگر خاطرنشان کرد: نشستن به جای خم شدن در هنگام برداشتن اشیا از روی زمین، حمایت کمر با بالش در هنگام

نشستن و پرهیز از پوشیدن کفش پاشنه بلند، روش هایی جهت کاهش کمر درد در دوران بارداری هستند؛ همچنین در موارد کمر درد بسیار شدید هم مواردی مثل استئوپروز مرتبط با بارداری، استئوآرتریت ستون فقرات و آرتريت سپتیک مطرح می شود و در چنین مواقعی استفاده از مسکن های مجاز در بارداری، کمپرس گرم و استراحت کمک کننده است.

وی با ذکر این نکته که یکی از گلايه ها و شکایات رایج مادران باردار اختلالات خواب و حافظه است، تأکید کرد: دشواری در به خواب رفتن، بیدار شدن های مکرر، کاهش ساعات خواب شبانه و کاهش کیفیت خواب از هفته ۱۲ بارداری و تا ۲ ماه بعد از زایمان ا جمله این موارد بوده و بیشترین اختلال خواب این گروه از مادران هم در دوره بعد از زایمان است؛ همچنین در خصوص مشکلات حافظه ای هم باید بگوییم که در سرتا سر دوران حاملگی و اوایل دوره نفاس، زنان اغلب مشکلاتی در زمینه تمرکز و حافظه گزارش می کنند و کاهش حافظه در ۳ ماهه سوم بارداری به شدیدترین شکل خود می رسد و در چنین شرایطی خواب های کوتاه روزانه و مصرف سداتیو ها ممکن است که مفید باشد.

عضو هیئت علمی گروه زنان دانشگاه علوم پزشکی مشهد خاطرنشان کرد: تکرر ادرار به دنبال افزایش سطح پروژسترون و BHCG در بارداری رخ می دهد و افزایش سایز رحم و اثر فشاری بر روی مثانه نیز موجب تشدید تکرر ادرار می شود، البته میزان آن در افراد مختلف متفاوت است، اما در صورت همراه نبودن با سایر علائم ادراری، نیاز به بررسی ندارد.

دکتر دادگر گفت: یکی از شایع ترین شکایات مادران باردار کرامپ عضلات ساق پا است که معمولاً در نیمه دوم بارداری رخ می دهد و به صورت انقباض دردناک عضلات پشت پا در هنگام شب تجربه می شود.

وی افزود: ایجاد این کرامپ های ثانویه به تولید اسید لاکتیک و پیروویک اسید در عضلات منجر می شود و در چنین مواقعی مصرف روزانه ویتامین B۱، ۱۰۰ میلی گرم با ویتامین B۶، ۴۰ میلی گرم به کاهش بروز آن کمک می کند، البته مصرف کلسیم، منیزیم و ویتامین های C و D در این مورد تأثیر بسزایی ندارد، اما فعالیت های ورزشی کششی، مصرف مایعات فراوان، استفاده از کفش های با پنجه گرد در پیشگیری از کرامپ عضلات ساق پا در بارداری موثر است.

۱ سایت دیگر:

[دانشگاه علوم پزشکی مشهد](#)

پیچیده ترین عمل های جراحی انحراف ستون فقرات در دانشگاه علوم پزشکی

مشهد انجام می شود



۱۴۰۳/۷/۲۴ - ۱۳:۲۸:۳۶

[دانشگاه علوم پزشکی مشهد](#)

جراح مغز و فوق تخصص جراحی ستون فقرات و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: در سال های اخیر موفق به انجام تعداد زیادی جراحی های پیچیده انحراف ستون فقرات (اسکولیوز) در شرق کشور شده ایم که این جراحی ها با هدف بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا



به انحراف ستون فقرات انجام می شود و نتایج قابل توجهی به همراه داشته است.

دکتر امیر حسین حقیر در گفتگو با وب دا خاطر نشان کرد: "این جراحی ها نه تنها به کاهش درد و مشکلات حرکتی بیماران کمک می کند، بلکه موجب بهبود عملکرد عمومی آن ها و افزایش امید به زندگی و بهبود کیفیت روحی نیز می شود."

وی با اشاره به پیشرفت های اخیر در تکنیک های جراحی تصریح کرد: "این روش ها به بیمارانی که پیش از این گزینه های محدودی داشتند، امید جدیدی بخشیده است."

این جراح مغز و فوق تخصص جراحی ستون فقرات دانشگاه علوم پزشکی مشهد در خصوص بیماری انحراف ستون فقرات یا همان اسکولیوزیس اظهار کرد: اسکولیوز به انحراف جانبی ستون فقرات گفته می شود که معمولاً در دوران کودکی یا اوایل نوجوانی تشخیص داده می شود. این ناهنجاری ممکن است خفیف باشد و نیازی به درمان نداشته باشد، اما در برخی موارد به مرور زمان پیشرفت کرده و منجر به مشکلات جدی تری می شود.

دکتر حقیر با بیان اینکه اسکولیوز می تواند علل مختلفی همچون از جمله عوامل ژنتیکی، شرایط عصبی-عضلانی یا حتی دلایل ناشناخته داشته باشد تصریح کرد: عدم تقارن در شانه ها و کمر: یکی از شانه ها ممکن است بالاتر از دیگری باشد، کج شدن بدن به یک طرف: فرد ممکن است به طور طبیعی به یک سمت متمایل شود، برجستگی در یک سمت کمر یا پشت: این علامت اغلب در موارد شدیدتر مشاهده می شود. و مشکلات حرکتی یا درد کمر: در صورت پیشرفت بیماری، ممکن است محدودیت حرکتی یا درد در ناحیه کمر رخ دهد.

وی تاکید کرد: تشخیص زودرس اسکولیوز اهمیت بالایی دارد، چرا که در مراحل اولیه، درمان این ناهنجاری با استفاده از روش های غیرجراحی یا جراحی های ساده ممکن است. اگر اسکولیوز به موقع تشخیص داده نشود، می تواند در دوران بلوغ و رشد کودک، مشکلات جدی تری ایجاد کند و نیاز به جراحی های پیچیده تری لازم باشد

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد همچنین بر اهمیت آگاهی عمومی و برنامه های غربالگری در سطح خانه های بهداشت تأکید و اظهار کرد: این برنامه ها می توانند به تشخیص زودهنگام کمک کرده و از پیشرفت بیماری جلوگیری کنند. معلمان و والدین باید به علائم ابتدایی توجه داشته و در صورت مشاهده هر گونه عدم تقارن یا تغییر در وضعیت بدن کودک، به پزشک مراجعه کنند.

دکتر حقیر همچنین به تاریخچه درمان انحراف ستون فقرات اشاره کرد و گفت: "این بیماری، که امروزه به نام اسکولیوز شناخته می شود، سابقه طولانی در تاریخ طب دارد. اولین درمان ثبت شده توسط بقراط در حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد بوده که تنها شامل کشش بیمار بوده است. این روش تا قرن ۱۶ میلادی ادامه داشت. با پیشرفت علم، از اواخر قرن ۲۰ و به ویژه از دهه ۱۹۸۰، روش های جراحی جدید وارد درمان این بیماری شدند و به طور مداوم در حال بهبود و تکامل هستند."

این جراح مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد با توجه به اهمیت تشخیص و درمان زودرس اسکولیوز، اظهار امیدواری کرد که با همکاری بیشتر در سطح جامعه پزشکی و آموزشی، بتوان به تعداد بیشتری از بیماران خدمت رسانی کرد.

بعدی

۱ سایت دیگر:

[خبرگزاری برنا](#)

حوزه ی وظایف متخصص بیهوشی، تنها در به خواب بردن بیمار خلاصه نمی شود



۱۱:۱۴:۲۲ - ۱۴۰۳/۷/۲۵

[دانشگاه علوم پزشکی مشهد](#)

دانشیار گروه بیهوشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: بیهوشی یک فرآیند است که دارای بخش های مختلف بوده و در تمام دنیا، متخصص بیهوشی را علاوه بر تسلط زیاد در حوزه علم فارماکولوژی و داروشناسی در چندین حوزه دیگر نیز به عنوان یک متخصص متبحر می شناسند.



دکتر محسن صابر مقدم به مناسبت روز بیهوشی در گفتگو با وبدا، یکی از دغدغه های مهم خود به عنوان استاد بیهوشی را انتقال اطلاعات به عموم مردم در ارتباط با فرآیند بیهوشی، عوارض و فعالیت های متخصص بیهوشی در حین عمل جراحی عنوان کرد و افزود: انتقال اطلاعات به مردم در مورد علم بیهوشی به این دلیل مهم است که اگر زمانی به هر علتی نیازمند فرآیند بیهوشی شوند، حداقل اطلاعات نسبی داشته باشند، چون مردم با شنیدن اسم بیهوشی دچار نگرانی می شوند تا جایی که گاهی به دلیل ترس ناشی از بیهوشی از عمل جراحی که پزشک متخصص توصیه کرده خودداری می کنند و بیماری آنها پیشرفت می کند و ممکن است، زمانی مراجعه کنند که عمل جراحی برای آنها اثربخش نباشد، لذا داشتن این اطلاعات باعث کم شدن نگرانی ها و استرس های روحی و روانی آنها می شود.

وی همچنین گفت: در رابطه با فرایند بیهوشی، بخشی که مردم نسبت به آن دارای ذهنیت هستند، استفاده از داروها برای به خواب بردن بیمار است، اما این تنها، بخش کوچکی از فرآیند بیهوشی است که یک متخصص بیهوشی در هنگام ارائه خدمت بیهوشی برای یک بیماری که نیاز به عمل جراحی دارد انجام می دهد و اگر چه این بخش بسیار مهم و به عنوان پایه بیهوشی عمومی محسوب می شود، اما همه وظایف متخصص بیهوشی در به خواب بردن بیمار خلاصه نمی شود.

وی خاطرنشان کرد: در تمام دنیا، متخصص بیهوشی را علاوه بر تسلط زیاد در حوزه علم فارماکولوژی و داروشناسی در چندین حوزه دیگر نیز به عنوان یک متخصص متبحر می شناسند. به عنوان مثال وقتی که اسم یک جراح به ذهن ما خطور می کند، همیشه یک تیغ جراحی و برش بافت با آن تداعی می شود؛ به همین صورت وقتی که اسم یک متخصص بیهوشی به گوش ما می خورد دارودرمانی و خواب در اذهان شکل می گیرد، اما در کنار بیهوشی و به خواب بردن بیمار، مدیریت تنفس و مدیریت راه های هوایی و اکسیژن رسانی به سلول های حیاتی بدن، مانند سلول های مغزی و قلبی بیمار نیز یکی از پایه های مهم فرآیند علم بیهوشی به شمار می رود.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد همچنین گفت: مدیریت و درمان کردن وضعیت گردش خون و آن چیزی که به صورت کامل تر و علمی به آن سیستم همودینامیک می گوییم، با علم بیهوشی عجین و تلفیق شده است، که از وظایف یک متخصص بیهوشی به شمار می رود. در کنار این وظایف، فعالیت مهم دیگری تحت عنوان پایش فیزیولوژی و عملکرد ارگان های بیمار مطرح است که از دیگر وظایف پایه ای و مهم یک متخصص بیهوشی محسوب می شود. یک متخصص بیهوشی در طول فرآیند بیهوشی که ممکن است بین چند دقیقه تا ساعت های متمادی می تواند متغیر باشد، مسئول پیگیری، پایش و مدیریت عملکرد صحیح همه ارگان های بیمار است.

وی با ذکر مثالی در این رابطه افزود: در هنگام بیهوشی باید عملکرد قلب، مغز، کبد، کلیه ها و سایر ارگان های بیمار را تحت پایش قرار دهیم، چرا که ممکن است یک جراح، فرآیند های مختلفی را روی آن ارگان انجام داده و فیزیولوژی آن عضو دستخوش تغییر شود؛ در حالیکه لازم است در پایان عمل جراحی چند ساعته فیزیولوژی ارگان های این بیمار به حالت قبل برقرار باشد و چنانچه مشکلاتی به دلایل مختلف از جمله مداخلات جراحی، خونریزی زیاد حین عمل، اثرات داروهای بیهوشی و یا بیماری های قبلی خود بیمار به وجود آید، وضعیت بیمار به سمت ناپایداری برود، لذا در این شرایط یک متخصص بیهوشی باید، با پایش وضعیت بیمار، از طریق دارو درمانی و یا سایر فرآیندها، بتواند آن فیزیولوژی حداقل قبلی بیمار را برای او حفظ کند تا جان بیمار سلامت بماند.

دکتر صابر مقدم گفت: ارزیابی قبل از عمل جراحی شاید موضوع جدیدی، برای عموم مردم باشد اما این موضوع از دیگر وظایف با اهمیت یک متخصص بیهوشی، محسوب می شود. به عنوان مثال فردی که مبتلا به بیماری قلبی نیازمند جراحی است و همزمان دچار بیماری دیگری مثل نارسایی کلیوی پیشرفته است و هفته ای سه بار تحت دیالیز قرار می گیرد، این بیمار قبل از اینکه در لیست عمل جراحی قرار بگیرد باید، توسط یک متخصص بیهوشی مورد معاینه و بررسی قرار گیرد، تا از آسیب های احتمالی بعدی در هنگام بیهوشی و جراحی پیشگیری شود.

وی با تأکید بر اهمیت بسیار بالای ارزیابی قبل از عمل بیهوشی توسط یک متخصص بیهوشی در علم نوین بیهوشی گفت: به این دلیل کلینیک های ارزیابی قبل از بیهوشی که یکی از واحدهای مهم بیمارستان های بزرگ هستند، یک "باید" در علم بیهوشی امروز محسوب میشوند و ارزیابی قبل از عمل در این کلینیک های بیهوشی به صورت گسترده توسط متخصصین مجرب و آگاه بیهوشی انجام میشود تا از آسیب های احتمالی در هنگام بیهوشی و عمل جراحی به سایر ارگان های بیمار که تحت عمل نیستند جلوگیری شود و ما بتوانیم فیزیولوژی حداقلی همه ارگانهای بیمار را حفظ کنیم. همچنین ارزیابی قبل عمل بیمار از این جهت مهم است، که خیلی از بیمارانی که کاندید عمل جراحی هستند اطلاعی از سایر بیماری های خود ندارند و برخی بیماری ها در ویزیت قبل عمل مشخص می شوند، در اینجا ممکن است متخصص بیهوشی بیمار را به متخصص مربوطه ارجاع دهد تا بیماری فرد قبل از ورود به اتاق عمل کنترل شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد افزود: برخی بیماران ممکن است ساعتها یا روزهای پس از عمل جراحی، دچار عوارضی مانند افزایش بدخیم فشار خون، سکت قلبی، پرکاری شدید تیروئید، کم کاری یا نارسایی کبدی یا کلیوی بشوند که ممکن است به فرایند بیهوشی برگردد و اگر ارزیابی قبل عمل بخوبی انجام شود، احتمال بروز عوارض بعد عمل نیز بشدت کاهش پیدا می کند، لذا ارزیابی قبل از عمل، توسط یک متخصص آگاه بیهوشی بسیار مهم است.

وی تصریح کرد: این ارزیابی در همه سنین و حتی بیمارانی که قرار است تحت عمل جراحی کوچک قرار بگیرند، از اهمیت

زیادی برخوردار است و بیمارانی که قرار است تحت عمل جراحی قرار گیرند تصور می کنند، که سایر ارگان های بدن آنها سالم است اما حتی برای آنها نیز ارزیابی قبل از عمل جراحی ضرورت دارد تا از آسیب ها و عوارض احتمالی هنگام جراحی و بعد از آن کاسته شود.

بعدی

پیام رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد به مناسبت روز جهانی بیهوشی



۰۸:۲۹:۱۴ - ۱۴۰۳/۷/۲۵

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد در پیامی ضمن تبریک روز جهانی بیهوشی به تمام اعضا هیات علمی، متخصصان و کارشناسان فعال در مراکز درمانی آورده است: رشته هوشبری و بیهوشی از مهم ترین رشته های علوم بالینی است و متخصصین و کارشناسان این رشته در حساس ترین بخش های بیمارستانی یعنی اتاق عمل و ICU فعالیت می کنند که بالاترین مسؤولیت حرفه ای را برای



آنان رقم می زند.

دکتر محمود شبستری در این پیام آورده است: ۱۶ اکتبر (۲۵ مهر ماه) روز جهانی بیهوشی، مقارن با رویداد و تحول شگرفی در تاریخ بشریت و علم پزشکی بوده که نیاز انسان های دردمند را با بهره گیری از روش های پیشرفته تخصصی و فوق تخصصی تسکین درد به واسطه تلاشگران این عرصه برطرف نموده است.

نقش بسیار مهم بیهوشی را نیاز به اقدامات جراحی و درمان بیماری ها مشخص می کند لذا برای انجام اقدامات درمانی مدیریت، مداخله، و مراقبت های بیهوشی عمومی و بی حسی از جایگاه ویژه برخوردار است.

اینجانب روز ملی هوشبری را به اعضای محترم هیات علمی، پزشکان متخصص بیهوشی، تکنسین ها و کارشناسان بیهوشی، همچنین دانشجویان این رشته صمیمانه تبریک و تهنیت عرض می نمایم و از درگاه خداوند متعال سلامتی و توفیق روزافزونشان را مسئلت دارم.

بعدی

مراکز سراج مسئول ارایه خدمات تخصصی سرپایی روانپزشکی هستند



۱۰:۱۴:۱۶ - ۱۴۰۳/۷/۲۵

دانشگاه علوم پزشکی مشهد



رئیس گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: مراکز سلامت روان جامعه نگر یا سراج واحدهایی در داخل جامعه در یک شهرستان و خارج از بیمارستانهای روانپزشکی هستند که مسئول اصلی ارائه خدمات تخصصی سرپایی می باشند.

دکتر ندا اخروی، در گفتگو با وب دا با اشاره به اینکه هدف از طراحی و ارائه خدمات مراکز سراج، ارتقای کمی و کیفی ارائه خدمات به بیماران شدید روانپزشکی و از این طریق ارتقای سلامت و کیفیت زندگی آنان و رضایت بیماران و خانواده آنان از خدمات می باشد، گفت: در این راستا طیف وسیع تری از بیماران تحت پوشش قرار گرفته و هم چنین خدماتی که تاکنون علیرغم ضروری بودن جای آنها در نظام ارائه خدمات خالی بود تعریف شده و تحت پوشش قرار گرفته اند.

وی ادامه داد: این الگو با تاکید بر اهمیت سه جزء درمان دارویی، درمان روانشناختی و مداخلات اجتماعی در اختلالات روانپزشکی طراحی شده است.

دکتر اخروی با بیان اینکه خدمات ذکر شده در این بسته ها خدماتی برشواهد علمی معتبر هستند که سابقه عرضه آنها در کشور وجود دارد و اثربخشی و قابلیت اجرای آنها سنجیده شده است، گفت: بسته های خدمات این مجموعه شامل خدمات مرکز روزانه، مراقبت پس از ترخیص (شامل ویزیت در منزل و پیگیری تلفنی) و مراقبت مشارکتی است.

رئیس گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه مدیریت فرآیند درمان دارویی و روانشناختی موارد ارجاعی از مراکز خدمات جامع سلامت (بخصوص اورژانس های روانپزشکی)، تسهیل ارجاع به بیمارستان، مدیریت عوامل اجتماعی موثر در فرآیند درمان بیماران و ارتقای کیفیت ارائه خدمت در مراکز پایه از طریق نظارت توسط متخصصین سراج (مراقبت مشارکتی) از جمله خدمات این مراکز است، گفت: مدیریت فرآیند درمان دارویی و روانشناختی بیماران ترخیص شده از بیمارستان، ارائه مداخلات آموزش بیمار و آموزش خانواده و پیگیری درمان بیماران پس از ترخیص از طریق پیگیری تلفنی و ویزیت در منزل از دیگر خدمات این مراکز محسوب می شود.

دکتر اخروی به دستاوردهای این الگو اشاره کرد و گفت: از جمله دستاوردهای این الگو ارائه مداخلات همه جانبه در درمان و مدیریت اختلالات روانپزشکی، کاهش بار مراجعات به بخش بستری بیمارستان، پیشگیری از عود مجدد در بیماران مبتلا به اختلال شدید روانپزشکی، کاهش ضریب اشغال تخت روانپزشکی، توانمند سازی بیماران روانپزشکی در بهبود کیفیت زندگی، آموزش و توانمندسازی خانواده بیماران در مراقبت از بیمار دارای اختلال روانپزشکی و پیگیری حمایت های اجتماعی مورد نیاز بیماران دارای اختلال روانپزشکی است.

وی با بیان اینکه براساس دستور مقام عالی وزارت در سال ۱۴۰۲ معاونت بهداشت دانشگاه مکلف به راه اندازی ۴ مرکز خدمات سلامت روانی اجتماعی (سراج) در دانشگاه علوم پزشکی مشهد شد و هم اکنون این ۴ مرکز راه اندازی و در حال ارائه خدمت روانپزشکی، روانشناختی، مددکاری و حمایتی به بیماران دارای اختلال روانپزشکی و خانواده ایشان هستند، گفت: پذیرش بیماران بصورت ارجاع از بخش های بستری روانپزشکی صورت می گیرد ساعت کار مراکز از ۸ صبح تا ۱۳:۳۰ همه روزه بجز ایام تعطیل می باشد.

قبلی بعدی

نبود نظارت جدی بر پت شاپ ها، عامل اصلی رشد مراکز غیرمجاز دامپزشکی



۰۸:۴۰:۰۶ - ۱۴۰۳/۷/۲۵

قدس آنلاین

به گزارش قدس خراسان، یکی از مسائل مهم در زمینه فروش اقلام و خوراکی های مربوط به نگهداری از حیوانات خانگی، اختلاف میان اتحادیه گلفروشان و سازمان نظام دامپزشکی است، این تداخل صنفی سبب می شود اتحادیه گلفروشان روی داروخانه ها و کلینیک های دامپزشکی برای فروش اقلام و خوراکی های غیردارویی فشار بیاورد و خواهان دریافت مجوز از این اتحادیه شود، گاهی نیز دخالت های درمانی و فروش اقلام دارویی در پت شاپ ها موجب می شود سازمان نظام دامپزشکی در راستای وظیفه نظارتی خود این واحدهای صنفی متخلف را پلمب کند.

پت شاپ ها تنها اجازه فروش خوراک های غیردارویی و ملزومات را دارند برای بررسی بیشتر این موضوع ابتدا به سراغ رئیس اتحادیه گلفروشان مشهد رفتیم تا حد و مرز این تداخل صنفی را متوجه شویم. او با بیان اینکه تاکنون بیش از ۸۰ مجوز پت شاپ در مشهد صادر شده است، گفت: مجوزی که ما برای پت شاپ ها صادر می کنیم با مجوز کلینیک ها و داروخانه های دامپزشکی متفاوت است. محمد رضایی مزینانی افزود: پت شاپ ها تنها اجازه فروش خوراک های غیردارویی حیوانات خانگی، انواع لباس، اسباب بازی و لوازم سرگرمی، مکمل های غیردارویی، قفس، قلاده و از این قبیل اجناس مربوط به نگهداری حیوانات خانگی را دارند و فروش دارو، واکسن، خوراک های دارویی در پت شاپ ها ممنوع است و تخلف محسوب می شود. تا اینجا شاید تداخل صنفی مشاهده نشود؛ چرا که حد و حدود فروش اقلام در پت شاپ ها مشخص است، به همین خاطر برای روشن شدن ابعاد دیگر ماجرا به سراغ رئیس نظام دامپزشکی خراسان رضوی رفتیم تا ضمن بررسی این تداخل صنفی از اقدام های صورت گرفته در زمینه مسائل دامپزشکی استان آگاه شویم. امیر افخمی در زمینه اهمیت کار دامپزشکان گفت: دامپزشکان به واسطه نقشی که در کنترل، پیشگیری و درمان بیماری های حیوانات از یک سو و نقشی که در حوزه فرهنگ سازی و انتقال این فرهنگ به مردم در خصوص نحوه درست همزیستی با حیوانات، مقوله غذارسانی، ضرورت واکسیناسیون به موقع، درمان های ضد انگل و اصولاً در حوزه بیماری های مشترک میان انسان و حیوان ایفا می کنند، نقشی حیاتی در حفظ و صیانت از سلامت جامعه ایفا می کنند. وی افزود: در واقع کلینیک های دامپزشکی مستقر در شهرها جزئی جدایی ناپذیر و غیر قابل انکار از مبانی حفظ بهداشت شهروندان در مقابل بیماری های مشترک میان انسان و دام هستند. مسئولیت کنترل، پیشگیری و اطلاع رسانی به موقع به ارکان مدیریتی در خصوص بیش از ۸۰۰ بیماری مشترک میان انسان و دام بر عهده همکاران دامپزشکی است که بیش و پیش از هر نهاد دیگری در خط مقدم برخورد با این عوامل بیماریزا قرار دارند.

افخمی با بیان اینکه با توجه به شرایط ویژه کلانشهر مقدس مشهد و حضور زائران بارگاه امام هشتم(ع)، بعضاً حضور این عزیزان در مناطق تفریحی اقامتی اطراف شهر و...، جایگاه عملکردی وظایف دامپزشکان در خصوص بیماری های قابل انتقال انسان و دام اهمیتی دوجندان یافته است، متذکر شد: متأسفانه در سال های اخیر، تلقی و درک نادرست در خصوص معضلات فرهنگی مرتبط با سگ گردانی و... و تداخل آن با وظایف و رسالت های بنیادین دامپزشکان در خصوص کنترل بیماری های مشترک در ذهن برخی مسئولان، مشکلات عدیده ای را برای همکاران خدوم این حوزه ایجاد کرده و این در حالی است که مراکز درمانی دامپزشکی نه تنها عامل ترویج این مبانی نبوده و در انتهای این زنجیره قرار دارند، بلکه رسالت اطلاع رسانی و

فرهنگ سازی درست به مردم در خصوص خطرات بالقوه بیماری های مشترک را نیز به دوش می کشند. رئیس نظام دامپزشکی خراسان رضوی ادامه داد: این درک نادرست و اعمال ناملایمتهای صنفی به هر دلیلی و از هر روشی نظیر ایجاد تعرفه تجاری، خارج کردن کلینیک ها از شهر و اعمال ضرایب مالیاتی سنگین و... و در نتیجه تضعیف جایگاه این مراکز درمانی، در نهایت منجر به پیامدهای خطرناک ناشی از تهدید بهداشت عمومی می شود.

رشد قارچ گونه مراکز و اماکن غیرمجاز خدمات مورد نیاز نگهداری حیوانات افخمی با بیان اینکه در صورت در دسترس نبودن کلینیک های دامپزشکی در داخل شهر، خدمات مورد نیاز نگهداری حیوانات را مراکز و اماکن غیرمجازی ارائه می دهند که بدون هیچ گونه نظارتی، قارچ گونه در شهر مشهد و اطراف آن رشد کرده اند، خاطرنشان کرد: متأسفانه رشد بی رویه این مراکز که از حوزه نظارتی سازمان دامپزشکی و بخش های دیگر نظارتی در جامعه خارج هستند، چه در حوزه بهداشت و درمان و چه در حوزه فرهنگی، موضوع را به شکل نادرست و نگران کننده ای از مدار خودش خارج و به سمت مسیرهای نادرستی هدایت کرده است.

وی متذکر شد: با عنایت به شرایط ویژه شهر مقدس مشهد و شناختی که همکاران دامپزشک ما نسبت به موضوعات مطرح شده داشته، در جلسات متعدد هم اندیشی مورد تأکید قرار گرفته و در چارچوب اختیاراتی که به ما واگذار شده است، دامپزشکان پایه گذار و رابطان مبانی فرهنگ سازی درست در این خصوص خواهند بود و از هیچ کوششی فروگذار نمی کنند. از سوی دیگر نیز انتظار جامعه دامپزشکی از مسئولان مربوط این است که با درک صحیح حساسیت های بهداشتی و فرهنگی، حمایت از مراکز درمانی مجاز و قانونمند دامپزشکی را در دستور کار خود قرار دهند؛ چرا که تضعیف جایگاه این مراکز در واقع تهدیدی علیه بهداشت عمومی جامعه خواهد بود.

رئیس نظام دامپزشکی خراسان رضوی با بیان اینکه هم اکنون در مشهد بیماری های خطرناکی همچون هاری، سالک، کیست هیداتید و... در مرز انفجار است و متأسفانه در جامعه انسانی مشهد خیلی گسترش پیدا کرده اند، گفت: اگر مسیر را خدای ناکرده اشتباه برویم ممکن است عواقب و آسیب های آن زائران و مجاوران امام رضا(ع) را درگیر این بیماری ها کرده و خسارات جبران ناپذیری به جامعه وارد کند.

طرح جامع ساماندهی کلینیک های دامپزشکی در حال تدوین است
افخمی خاطرنشان کرد: خوشبختانه جلسات متعدد همفکری با مسئولان مربوط و نهایتاً تدوین طرح جامع ساماندهی بهداشتی فرهنگی کلینیک های دامپزشکی در شهر مشهد به همت نظام دامپزشکی استان و با همکاری نهادهای دیگر مانند دانشکده دامپزشکی دانشگاه فردوسی مشهد، اداره کل دامپزشکی استان و مرکز کنترل بیماری های واگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد و سایر نهادهای متولی نظیر شورای اسلامی شهر مشهد در دستور کار قرار گرفته است. امیدواریم با تصویب، ابلاغ و عملیاتی شدن این طرح چندین معضل بزرگ ما در این حوزه از جمله بیماری های مشترک، کنترل جمعیت سگ های بدون صاحب، ساماندهی کلینیک های دامپزشکی و رفع دغدغه های فرهنگی موجود در شهر مقدس مشهد حل شود.

با دلسوزی و درایتی که در مسئولان مربوط سراغ داریم، این بخش از خدمات رسانی در مشهد به عنوان یکی از مهم ترین اهرم های حفظ سلامت شهروندان و زائران مورد نظر قرار گرفته و حمایت های ویژه از این بخش انجام پذیرد.

بلایی که زیاده روی در خوردن سیر سرتان می آورد



برای بسیاری از سرآشپزهای خانگی، سیر به دلیل طعم و عطر تندش، ادویه مورد علاقه برای پختن مرغ و گوشت است. سیر به ویژه در خورش ها، انواع سس ها، پیتزاها و اسپاگتی ها و پاستا استفاده می شود و طعم این غذاها را به طرز شگفت آوری ارتقا می دهد.

خبر مرتبط

مهمترین ماده غذایی که برای پیشگیری از آرتروز باید مصرف کنیم

استادیار گروه روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: سن مهم ترین عامل غیر قابل کنترل در ابتلاء به بیماری آرتروز است و وجود آنتی اکسیدان در رژیم غذایی می تواند، در پیشگیری از این بیماری بسیار مؤثر باشد.

به گزارش هلت لابن، این گیاه تند و خوشمزه به دلیل خواص دارویی آن با چندین فواید سلامتی مرتبط است. با این حال، علیرغم تطبیق پذیری و مزایای سلامتی آن، برخی از دوستداران سیر ممکن است تعجب کنند که مصرف بیش از حد آن می تواند عوارضی در پی داشته باشد.

در این مطلب سعی شده به این پرسش پاسخ داده شود که آیا می توان بیش از ۲ حبه سیر در روز مصرف کرد یا استفاده بیشتر از آن می تواند برای سلامتی مضر و خطرناک باشد.

افزایش خطر خونریزی

یکی از جدی ترین عوارض مصرف زیاد سیر افزایش خطر خونریزی به خصوص برای افرادی که از داروهای رقیق کننده خون استفاده می کنند یا تحت عمل جراحی قرار گرفته اند، است. این عارضه به این دلیل رخ می دهد که سیر دارای خواص ضد ترومبوتیک است، به این معنی که ممکن است از تشکیل لخته های خون جلوگیری کند. اگرچه خونریزی ناشی از سیر غیرمعمول است، در یک گزارش به شرح موردی پرداخته شده که در آن فردی پس از خوردن منظم ۱۲ گرم سیر (تقریباً ۴ حبه) در روز قبل از جراحی، افزایش خونریزی را تجربه کرده است.

در یک مطالعه موردی نیز، فردی پس از جراحی تغییر رنگ و کبودی بیش از حد را تجربه کرد. علت احتمالی، یک مکمل غذایی بود که فرد مصرف می کرد، حاوی روغن ماهی و ۱۰ میلی گرم کنسانتره سیر بود، که هر دو بر تشکیل لخته خون تأثیر می گذارند. بنابراین، مهم است که قبل از استفاده از مکمل های سیر با پزشک خود صحبت کنید. اگر دارو مصرف می کنید یا قصد انجام عمل جراحی را دارید، قبل از افزودن سیر به رژیم غذایی خود باید با یک متخصص مشورت کنید.

بوی بد دهان

سیر حاوی انواع مختلفی از ترکیبات گوگردی است که اغلب به فواید سلامتی فراوان آن نسبت داده می شود. با این حال، این ترکیبات ممکن است باعث بوی بد دهان شوند، به خصوص زمانی که به مقدار زیاد خورده شوند. این امر به ویژه در مورد سیر

خام صادق است، زیرا در پخت و پز، محتوای این ترکیبات مفید گوگردی کاهش می یابد.

مسائل گوارشی

سیر مانند پیاز، تره فرنگی و مارچوبه سرشار از فروکتان است، نوعی کربوهیدرات که ممکن است در برخی افراد باعث نفخ، گاز و درد معده شود. در واقع، وقتی کسانی که دچار عدم تحمل فروکتان هستند، غذای با فروکتان بالا می خورند، غذا به طور کامل در روده کوچک جذب نمی شود.

در عوض، دست نخورده به روده بزرگ می رود و در روده شما تخمیر می شود، فرآیندی که ممکن است به مشکلات گوارشی کمک کند. اما افرادی که از رژیم غذایی فودمپ (FODMAP) سبک پیروی می کنند اغلب تشویق می شوند که مصرف سیر خود را محدود کنند.

رژیم غذایی فودمپ شامل حذف انواع خاصی از کربوهیدرات ها است که قابل تخمیر هستند و هضم آن ها برای مردم سخت است. این اصطلاح به عنوان یک رژیم غذایی جهت شناسایی و کم کردن محرک های غذایی در افرادی که دارای اختلالات عملکردی دستگاه گوارش مانند سندروم روده تحریک پذیر هستند، به کار می رود.

سوزش سردل

اگر به بیماری ریفلاکس معده به مری (GERD) مبتلا هستید، ممکن است بخواهید میزان مصرف سیر خود را کاهش دهید. ریفلاکس معده یک بیماری شایع است که زمانی رخ می دهد که اسید معده به مری شما برمی گردد و باعث علائمی مانند سوزش سر دل و حالت تهوع می شود. سیر ممکن است عملکرد اسفنکتر تحتانی مری (LES) را کاهش دهد، که توانایی ماهیچه های انتهای مری شما برای بسته شدن و جلوگیری از ورود اسید را کم می کند.

به نوبه خود، این ممکن است باعث ریفلاکس اسید شود. با این حال، برخی غذاها بر افراد مبتلا به ریفلاکس معده تاثیر متفاوتی دارند. اگر متوجه شدید که خوردن سیر زیاد علائمی ایجاد نمی کند، احتمالاً نیازی به محدود کردن مصرف آن نخواهید داشت.

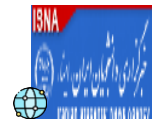
چقدر باید خورد؟

اگرچه هیچ توصیه رسمی برای میزان مصرف سیر وجود ندارد، مطالعات نشان می دهد که خوردن ۱ تا ۲ حبه (۳ تا ۶ گرم) در روز ممکن است فواید سلامتی داشته باشد.

اگر بعد از خوردن بیش از این مقدار، متوجه عوارض جانبی شدید، مصرف خود را کاهش دهید. پختن سیر قبل از خوردن ممکن است به جلوگیری از عوارض جانبی مانند بوی بد، مشکلات گوارشی و ریفلاکس اسید معده نیز کمک کند. اگر بیماری زمینه ای دارید یا دارو مصرف می کنید، بهتر است قبل از ایجاد هر گونه تغییر در رژیم غذایی یا استفاده از مکمل های گیاهی با پزشک خود صحبت کنید.

روزنامه همشهری - عصر ایران - سلامت نیوز - شیعه نیوز - بهداشت نیوز - روزنامه شرق - خبرگزاری اقتصادی ایران - شفقنا - رویداد ایران - بهار نیوز - روزنامه آرمان ملی - روزنامه اطلاعات - مشرق نیوز - اقتصاد نیوز - تیتربتر - خبرگزاری تابناک - زیر نویس - وقایع روز - پایگاه خبری تحلیلی گرو - شمال نیوز - گیل خبر - حامیان ولایت - جهان نیوز - فرارو - دیار میرزا

توزیع ۲۳ هزار واکسن آنفلوانزا در مراکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد



۱۴۰۳/۷/۲۴ - ۱۴:۳۸:۰۷

[خبرگزاری دانشجویان ایران](#)

زهره نهبندانی در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: از اواسط مردادماه سال جاری، مراجعین مبتلا به شبه آنفلوانزا در مراکز جامع خدمات سلامت افزایش داشته است.



وی افزود: با توجه به تغییرات دما در صورت عدم رعایت آداب تنفسی و عدم جداسازی افراد دارای علائم بیماری به دلیل تقارن با فصل شروع فعالیت های مراکز و واحدهای آموزشی، تعداد مبتلایان رو به افزایش خواهد بود.

نهبندانی درخصوص پیش بینی پیک بیماری آنفلوانزا عنوان کرد: پیش بینی پیک آنفلوانزا با توجه به روند موارد ابتلا در سال جاری و سال های گذشته تقریباً اواخر آبان ماه تا اواسط آذر است.

رئیس گروه پیشگیری و مقابله با بیماری های واگیر دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: واکسن آنفلوانزا از اوایل مهرماه برای مادران باردار، بیماران خاص و سایر گروه های هدف به میزان ۲۳ هزار دوز در مراکز بهداشت تحت پوشش دانشگاه توزیع شده است.

وی با بیان اینکه مهم ترین چالش در بیماری آنفلوانزا عدم رعایت آداب تنفسی و فرهنگ پیشگیری است، در رابطه با تاثیر واکسن آنفلوانزا برای پیشگیری، اظهار کرد: بهترین راه جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری آنفلوانزا در گروه های آسیب پذیر، واکسیناسیون است؛ اثربخشی واکسن آنفلوانزا بسته به عوامل مختلف مانند سن و سلامت گیرنده واکسن متفاوت است و به طور متوسط حدود ۸۰ درصد تخمین زده می شود.

نهبندانی خاطرنشان کرد: بهترین اقدامات برای پیشگیری از این بیماری رعایت آداب صحیح هنگام عطسه، سرفه و همراه داشتن دستمال در مواقع عطسه و سرفه، شستشوی مکرر دست ها با آب و مایع صابون، استفاده از ماسک در محیط های شلوغ از جمله مترو و اتوبوس و... است. همچنین هنگام مشاهده علائم تنفسی در خود یا اطرافیان، تغذیه مناسب در جهت تقویت سیستم ایمنی بدن و واکسیناسیون گروه های پرخطر می تواند موثر باشد.

وی تأکید کرد: توصیه می شود در صورت مشاهده علائم آنفلوانزا مخصوصاً در دانش آموزان، تا بهبودی کامل از رفتن به مدرسه خودداری کنند.

انتهای پیام

۲ سایت دیگر:

[خبرگزاری آگاه نیوز - عصر توس](#)

مراقبت معنوی مبتنی بر توکل و رضایت به قضای الهی می تواند به تسکین آلام بیماران منجر شود



۱۴۰۳/۷/۲۵ - ۱۰:۵۹:۱۹

[دانشگاه علوم پزشکی مشهد](#)

رئیس مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام رضا(ع) از مراکز زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: مطرح کردن مراقبت معنوی مبتنی بر توکل، توسل و رضایت به قضای الهی می تواند به تسکین آلام بیماران منجر شود.



به گزارش وب دا، دکتر سید مجید حسینی در مراسم گرامیداشت دومین سالگرد تاسیس واحد مراقبت معنوی در بیمارستان امام رضا(ع) خاطر نشان کرد: بحث مراقبت معنوی تاریخچه ای طولانی دارد و کسانی که در تاریخ علوم پزشکی نقش های مهمی داشته اند به مسائل پزشکی و سلامت به ابعاد عمیق تری می نگریستند و تمرکز بر امر طب به عنوان یک مسئله صرفا مادی نداشته اند و به روح و روان افراد هم توجه ویژه ای می نمودند.

وی با بیان اینکه واحد مراقبت معنوی در این مجتمع در سطح کشور پیشرو و پیشگام است تصریح کرد: روزانه به بیش از ۱۵ مددجو خدمات مراقبت معنوی داده می شود که برای هر فرد ممکن است ۲ الی ۴ جلسه زمان گذاشته شود.

در این مراسم حجت الاسلام مهدی جوادی مسئول واحد مراقبت معنوی بیمارستان امام رضا(ع) به شرح اقدامات این دو سال پرداخت و بیان کرد: این واحد در این دو سال سعی داشته است که کلیه فعالیت های خود را بر پایه علمی پژوهشی بنا نهد و تاکنون توانسته است نظر بسیاری از مراکز درمانی دیگر از استان های سراسر کشور را جهت انتقال تجربیات به خود جلب نماید.

وی با اشاره به اینکه برای مداخلات معنوی که انجام می شود در این واحد فرآیندها و برنامه ریزی های خوبی تاکنون انجام شده است تصریح نمود: ما در این واحد تلاش می کنیم تعارضات و نیازهای معنوی مددجویان را در مرکز شناسایی کنیم و پس از آن با استفاده از روش های علمی و آموزه های دینی مداخلات معنوی را انجام دهیم.

حجت الاسلام جوادی تاکید کرد: آشنایی پرستاران با تشخیص های پرستاری مربوط به دیسترس معنوی در راستای حمایت از گیرندگان خدمت و ارائه تسهیلات معنوی در کلیه بخش های بستری و اورژانس به عنوان همیار مراقبت معنوی و قرار داده

شدن یک فرم در سامانه سپید جهت پیگیری فرم و جهت ارزیابی از جمله اقدامات شاخص این واحد به شمار می آید.

مسئول واحد مراقبت معنوی بیمارستان امام رضا با بیان اینکه این مجتمع هم اکنون ۵۴ همیار مراقبت معنوی دارد که با این واحد همکاری می کنند خاطرنشان نمود: در سال جدید سعی داریم آموزش ها به صورت جدی تر برای کلیه همیاران مراقبت معنوی برگزار شود و حتی پیشنهادهای از سوی سایر مراکز درمانی در مشهد داریم که در حال برنامه ریزی و ساماندهی آن ها می باشیم.

گفتنی است برگزاری کلاس های خودمراقبتی، ارائه پمفلت های آموزشی با توجه به اصول مراقبت معنوی با لحاظ شرایط بیمار و برگزاری برخی مراسمات معنوی بر بالین بیمار از جمله اقدامات شایان این واحد طی این دو سال بوده است.

رئیس دفتر نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه نیز در این مراسم ضمن تشکر از زحمات و حمایت های مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا(ع) از واحد مراقبت معنوی خاطرنشان نمود: دفتر نهاد این دانشگاه از کلیه امور مربوط به تقویت و گسترش این واحد در سایر مراکز درمانی استقبال می نماید.

حجت الاسلام مهدوی نسب ابراز امیدواری نمود: که بتوانیم در کنار ارائه خدمات درمانی شایسته به بیماران مرهمی برای روح و روان ایشان باشیم.

قبل بعدی

هشدار جدی درباره همه گیری چاقی در ایران؛ رتبه نهم جهان در انتظارمان است



۱۴۰۳/۷/۲۵ - ۱۰:۱۵:۰۶

[خبرگزاری اقتصادی ایران](#)

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، مراسم افتتاحیه پنجمین همایش بین المللی تغذیه بالینی ایران، از صبح چهارشنبه ۲۵ مهر ۱۴۰۳ در مرکز همایش های رازی دانشگاه علوم پزشکی ایران برگزار شد.



عبدالرضا پازوکی رئیس همایش، محمد رئیس زاده رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران، فریدون عزیزی رئیس انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران، عبدالرضا نوری دبیر علمی همایش و مدیرعامل انجمن تغذیه بالینی ایران و مهدی شادنوش دبیر اجرایی همایش و رئیس انجمن تغذیه بالینی ایران، سخنرانان مراسم افتتاحیه بودند.

سخنرانی های علمی همایش

محمد صفریان از دانشگاه علوم پزشکی مشهد، درباره سیگنال های تغذیه ای در دوره بیماری بحرانی، سخنرانی خواهد داشت.

موضوع سخنرانی علمی امید مرادی مقدم از دانشگاه علوم پزشکی ایران، تطابق تغذیه ای در دوره های مختلف بیماران با وضعیت بحرانی است.

کفایت تغذیه ای در بیماران با وضعیت بحرانی و موانع و تسهیل گره ای اجرای صحیح تغذیه انترال در کشور، دو سخنرانی دیگر در روز اول این همایش خواهد بود.

نقش هوش مصنوعی در درمان چاقی، و ژنتیک و چاقی و رفتارهای غذایی و اختلالات خوردن و چاقی، سه سخنرانی با محوریت چاقی خواهد بود که توسط اساتید دانشگاه علوم پزشکی ایران و شهید بهشتی، در این همایش ارائه خواهد شد.

دبیر علمی همایش افزود: با این روند که پیش می رویم، جایگاه ایران در جهان از رتبه فعلی که چهل و دوم است، در ۱۴۱۴ به رتبه نهم می رسیم.

۵ سایت دیگر:

[خبرگزاری مهر](#) - [میرنیوز](#) - [سلامت نیوز](#) - [خوزنا](#) - [جهان نیوز](#)

افزایش ۹۳ درصدی درآمد حاصل از گردشگری سلامت در مشهد



۱۴۰۳/۷/۲۵ - ۰۹:۵۹:۰۸

[قدس آنلاین](#)

به گزارش قدس خراسان، دکتر داود خوش شکن افزود: در این مدت بیش از ۹ هزار و ۳۷۷ میلیارد ریال از گردشگری سلامت در بیمارستان ها، مراکز درمانی و کلینیک های تخصصی در مناطق زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد درآمد حاصل شده است.



وی بیان کرد: بر اساس آمار رسمی ثبت شده در سامانه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۴۵ هزار و ۹۰ گردشگر سلامت (بیمار غیر ایرانی) در نیمه اول امسال به مراکز درمانی دارای مجوز پذیرش گردشگر سلامت در مناطق زیر پوشش این دانشگاه مراجعه کرده اند که نسبت به مدت مشابه پارسال ۲۷ درصد رشد داشته است.

حضور گردشگران سلامت از ۶۸ ملیت

مدیر گردشگری سلامت دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: امسال گردشگران سلامت از ۶۸ ملیت به مراکز درمانی زیر پوشش این دانشگاه مراجعه کردند که ۱۱ کشور نخست که بیشترین مراجعه را داشتند از کشورهای افغانستان، عراق، ترکمنستان، بحرین، تاجیکستان، عربستان سعودی، کویت، پاکستان، عمان، لبنان و ترکیه هستند.

وی بیان کرد: دانشگاه علوم پزشکی مشهد در سه ماهه نخست امسال در بین سایر دانشگاه های علوم پزشکی کشور، رتبه نخست گردشگر سلامت را کسب کرده و رتبه های بعدی به استان های قم و تهران اختصاص یافته است.

خوش شکن افزود: هم اینک ۴۶ بیمارستان و درمانگاه تخصصی در مشهد دارای مجوز پذیرش گردشگر سلامت (آی.پی.دی) و ۱۲ مرکز درمانی دیگر در حال دریافت این مجوز هستند.

وی گفت: هم اکنون ۱۴۰ شرکت گردشگری دارای مجوز فعالیت در حوزه سلامت در مناطق زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد فعالیت دارند.

۲ سایت دیگر:

[خبرگزاری جمهوری اسلامی - باشگاه خبرنگاران جوان](#)

۸ خوابگاه متاهلی در دانشگاه علوم پزشکی مشهد راه اندازی شد



۱۱:۳۶:۰۷ - ۱۴۰۳/۷/۲۵

[خبرگزاری تسنیم](#)

به گزارش خبرگزاری تسنیم از مشهد، به نقل از پایگاه اطلاع رسانی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، اسماعیل زاده اظهارداشت: به منظور رفاه حال دانشجویان متاهل و تسهیل شرایط تحصیل، هشت خوابگاه متاهلی استیجاری در دانشگاه راه اندازی شده است.

وی با بیان اینکه خوابگاه های دانشجویان متاهل به صورت سوییچ و با تجهیزات لازم پیش بینی شده است خاطر نشان کرد: با توجه به ظرفیت های موجود، ارائه خوابگاه به دانشجویان بر اساس اولویت بندی انجام می شود.

قائم مقام معاون دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه بر اساس برنامه ریزی تا دو ماه آینده هشت خوابگاه دانشجویان متاهل به مجموع این خوابگاه ها افزوده می شود تصریح کرد: تلاش می شود تا پایان سال هشت خوابگاه دیگر نیز به صورت استیجاری آماده سازی شود که با این اقدام مجموع خوابگاه های دانشجویان متاهل به ۲۴ مورد می رسد.

اسماعیل زاده با بیان اینکه این اقدام برای نخستین بار و با حمایت های رئیس دانشگاه صورت گرفته است بیان کرد: دانشجویان متاهل متقاضی خوابگاه می توانند برای نام نویسی اولیه به مدیریت دانشجویی واقع در ساختمان شماره سه مراجعه کنند.

انتهای پیام/۲۸۲.

۱ سایت دیگر:

[دانشگاه علوم پزشکی مشهد](#)

دیدار چهره به چهره رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد با مردم و کارکنان



۱۴۰۳/۷/۲۴ - ۱۳:۲۸:۳۶

[دانشگاه علوم پزشکی مشهد](#)

رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد در ادامه سلسله نشست های عمومی خود، روز گذشته با جمعی از کارکنان دانشگاه و مردم دیدار داشت.



به گزارش وب دا، در این برنامه که در راستای تکریم و جلب رضایت ارباب رجوع در نظام اداری انجام شد، جمعی از پرسنل و مردم مشهد، در دیدار با دکتر محمود شبستری که بیش از ۵ ساعت به طول انجامید، درخواست ها و سوالات خود را در حوزه های مختلف بهداشتی، درمانی، آموزشی، دارویی، دانشجویی به صورت چهره به چهره بیان کردند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد ضمن تاکید بر رسیدگی بر موارد مطرح شده در چارچوب قوانین و دستور رسیدگی به آن ها اظهار کرد: مسئولان دانشگاه باید دیدار مستقیم با مردم و رسیدگی به حل مشکلات و خواسته های آنها در چارچوب قوانین را در اولویت کار خود قرار دهند و در برگزاری دیدارهای مردمی و حضور در بین مراجعین استمرار و مداومت داشته باشند.

وی تصریح کرد: علاوه بر بازدیدهای میدانی و گزارشات واحدهای نظارتی، بهترین راه شناخت مسائل و مشکلات واحدهای خدمت رسان، دیدار چهره به چهره با کارکنان و مردم است.

بعدی

استاد دانشگاه: ۹۰ درصد کمر دردها با تقویت عضلات بهبود می یابند



۱۴۰۳/۷/۲۴ - ۱۳:۲۸:۳۳

[خبرگزاری جمهوری اسلامی](#)

به گزارش ایرنا از پایگاه خبری دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دکتر بابک گنجه ایی فر روز سه شنبه افزود: تنها ۱۰ درصد از دردهای کمری علتی خارج از ضعف عضلات دارند.



وی با بیان اینکه کمر دردهای مکانیکال مهم ترین کمردردها است که به واسطه ضعف عضلات به وجود می آید، بیان کرد: تقویت عضلات، مصرف داروهای ضد التهابی، مسکن ها و در مواقع خیلی خاص انجام فیزیوتراپی، می تواند در بهبود کمر درد و جلوگیری از عود کردن آن مؤثر باشد.

این پزشک متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: کمر درد جزء پنج درد شایعی به شمار می رود که انسان آن را تجربه می کند و به طور متوسط هر فردی، هر سه یا چهار ماه یک بار ممکن است دچار کمر درد با درجات مختلف شود.

وی گفت: افراد زیر ۲۰ سال و بالای ۵۰ سال و یا افرادی که با کمردرد احساس ضعف و اختلال در حس می یابند و یا دوره زمانی درد آنها بیش از یک ماه طول می کشد، باید به پزشک متخصص مراجعه کنند.

گنجه ای عنوان کرد: زنانی که دچار کمر درد هستند، هیچ ممانعتی برای بارداری و زایمان طبیعی ندارند، فقط باید در کنار متخصص زنان و زایمان از یک متخصص مغز و اعصاب نیز مشاوره بگیرند.

وی با بیان اینکه افراد غیر متخصص در درمان کمر درد مداخله زیادی انجام می دهند، افزود: بیماران باید قبل از اینکه روش های سنتی مثل شکستن قلعج و مراجعه به شکسته بند را انجام دهند، با یک پزشک متخصص مشورت کنند.

دانشیار گروه جراحی مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: در چند سال اخیر پیشرفت بسیار خوبی در انجام عمل های پیچیده ستون فقرات در کلیه مراکز آموزشی این دانشگاه انجام شده است و به تمام بیمارانی که نیاز به انجام عمل های پیچیده ستون فقرات دارند، خدمات خوبی ارائه می شود.

نخاع رابط بین مغز و به عنوان فرمانده بدن و عضلات و ارگان های حیاتی بدن است و حفظ راست قامتی انسان، اتصال عضلات جزء وظایف اصلی ستون فقرات به شمار می رود.

دانشگاه علوم پزشکی مشهد با ارائه خدمات بهداشتی و درمانی در ۱۶ شهرستان خراسان رضوی، ۸۰ درصد از جمعیت ۶ میلیون و ۸۷۰ هزار نفری این استان را زیر پوشش دارد و ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به جمعیت ۱۸ شهرستان دیگر این استان بر عهده دانشگاه های علوم پزشکی سبزوار، گناباد، تربت حیدریه، نیشابور و دانشکده علوم پزشکی تربت جام است.

از چند سالگی منتظر پوکی استخوان باشیم



۱۱:۲۳:۰۶ - ۱۴۰۳/۷/۲۵

[بهداشت نیوز](#)

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر لیدا جراحی در حاشیه پویش غربالگری سلامت کارکنان دانشکده پزشکی که با مشارکت گروه پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی مشهد برگزار شد خاطر نشان کرد: انجام اقدامات پیشگیری از پوکی استخوان، باید از قبل از ۳۰ سالگی، یعنی زمانی که فرصت برای دستیابی به حداکثر توده استخوانی فراهم است، انجام شود، جهت پیشگیری از پوکی استخوان

شناسایی عوامل خطر و عوامل حفاظتی آن بسیار مهم است و هر فرد می تواند با آگاهی از این موارد به صورت خودمراقبتی از سلامت استخوان های خود حفاظت نماید.

وی تصریح کرد: تغذیه صحیح، مصرف کافی لبنیات، دریافت سبزی و میوه، تحرک بدنی کافی، تامین ویتامین دی، دریافت مکمل کلسیم بسته به شرایط افراد، و عدم استعمال دخانیات در پیشگیری از پوکی استخوان تاثیر مستقیم دارند. علاوه بر آنکه در افرادی که سابقه خانوادگی استئوپروز، بیماری های خاص، مصرف طولانی مدت برخی داروها بخصوص کورتون ها را دارند و همچنین وجود برخی شرایط خاص در خانم ها مانند وقوع یائسگی، غربالگری اهمیت بیشتری دارد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اجرای پویش سلامت دردانشکده پزشکی تصریح کرد: خطر سنجی بیماریهای قلبی عروقی، پوکی استخوان، ارزیابی رژیم غذایی، خطر سنجی سرطان های شایع، سنجش توده بدنی و ارایه توصیه های لازم به همکاران مراجعه کننده از برنامه های این پویش بود. همچنین برای افراد نیازمند چکاپ آزمایشات لازم تجویز شد.

دکتر جراحی گفت: در این پویش که با استقبال خوبی روبرو شد بیش از ۱۰۰ نفر از پرسنل دانشکده پزشکی زیر پوشش قرار گرفتند که در بررسی های انجام شده، از نظر عوامل خطر استئوپروز، به صورت متوسط سطح مصرف لبنیات روزانه، دریافت کلسیم و تحرک بدنی پایین بود که آموزش و مشاوره به همکاران ارائه گردید.

لازم به ذکر است؛ پوکی استخوان وضعیتی است که در آن چگالی استخوان تحلیل می یابد و در واقع استخوان از مواد سازنده آن خالی می شود. این بیماری یک بیماری خاموش است که علائم اولیه آشکاری ندارد و پس از استقرار، خود را در سنین بالاتر با علائم درد، کاهش قد، شکستگی های استخوانی بخصوص در ستون فقرات، لگن، سر استخوان ران، ساعد و در نهایت کاهش کیفیت زندگی، نشان می دهد.

۳ سایت دیگر:

[دانشگاه علوم پزشکی مشهد - خبرگزاری برنا - شهر آرا نیوز](#)

لزوم توجه به ارتقا سطح سواد ایمنی مواد غذایی و تغذیه جامعه



۱۴۰۳/۷/۲۴ - ۱۳:۲۸:۳۶

[دانشگاه علوم پزشکی مشهد](#)

مدیر امور فرآورده های غذایی و آشامیدنی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه یکی از چالش های جامعه امروز وجود منابع اطلاعاتی غیر علمی و بعضا نادرست می باشد که منجر به رواج فرهنگ نادرست استفاده از مواد غذایی و الگوهای غذایی ناسالم شده است، اظهار کرد: لذا یکی از مهم ترین وظایف ارگان های زیربط ارتقا سطح سواد ایمنی مواد غذایی و تغذیه



جامعه می باشد. ازینرو نقش گروه علوم تغذیه در دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

دکتر میترا رضایی در گفتگو با وب دا با بیان اینکه روز جهانی غذا ۱۶ اکتبر (۲۴ مهر) هر سال از سوی سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد (فائو) برگزار می شود تا توجه جهانیان را به مسائل مرتبط با نظام غذا و تغذیه جلب کند، خاطر نشان کرد: شعار امسال حق غذا برای داشتن زندگی و آینده ی بهتر است. این امر بر اهمیت دسترسی به غذا به عنوان یک حق اساسی بشر تاکید می کند.

وی با اشاره به اینکه در حال حاضر بیش از ۲٫۸ میلیارد نفر توانایی پرداخت هزینه های یک رژیم غذایی سالم را ندارند، گفت: به بیان ساده، تقریباً نیمی از جمعیت جهان امروز مواد مغذی مورد نیاز خود را برای رشد و در برخی موارد زنده ماندن دریافت نمی کنند. بر طبق مطالعات انجام شده هر ساله، از هر ده نفر در جهان یک نفر به دلیل مسمومیت با مواد غذایی آلوده بیمار می شود. این بدان معناست که تقریباً نیمی از جهان احتمال بیشتری دارد که به طور مداوم به بیماری های مزمن مبتلا گردند یا توان لازم برای برخورداری از یک زندگی فعال را نداشته باشند.

دکتر رضایی افزود: در طول دهه گذشته وقوع بیماریهای میکروبی ناشی از مواد غذایی نه تنها در کشورهای در حال توسعه بلکه در کشورهای توسعه یافته نیز روند افزایشی داشته است که عدم دسترسی به غذای کافی علت این اتفاق است.

وی با اشاره به اینکه ما به تجربه می دانیم که تولید غذای بیشتر به تنهایی راه حل نیست و هر فرد باید قادر باشد غذاهایی را که از نظر فرهنگی و اجتماعی با آن سازگار است، مصرف کند، گفت: این امر به حفظ تنوع غذایی و فرهنگی کمک می کند و برخورداری از حق غذا به توسعه ی اقتصادی نیز کمک می کند.

دکتر رضایی با بیان اینکه افراد سالم قادر به کار مؤثرتر و تولید بیشتر هستند که در نهایت به رشد اقتصادی و کاهش فقر منجر می شود ابراز کرد: در زمینه تامین حق غذا برای همه دولت ها، بخش خصوصی، کشاورزان، دانشگاه ها، جامعه ی مدنی و افراد باید با یکدیگر همکاری کنند تا تنوع بیشتری از غذاهای مغذی، مقرون به صرفه، در دسترس، ایمن و پایدار برای جامعه فراهم شود.

وی گفت: گروه علوم تغذیه هم اکنون با ۷ عضو هیئت علمی افتخار تعلیم و تربیت در دو مقطع کارشناسی ارشد رشته های "بهداشت و ایمنی مواد غذایی" و "تغذیه جامعه" را دارد. رسالت این گروه تربیت نیروهای متخصص در حوزه علوم تغذیه و ایمنی غذا است که با وجدان و تعهد اخلاقی، اعتقاد به اصول اخلاقی قادر باشند نقش خود را در سطوح اجرایی، آموزشی و پژوهشی به منظور حل مشکلات نظام بهداشتی و نهایتاً تولید علم و ارتقا سطح دانش در جامعه امروزی و فردای ایران اسلامی در بالاترین سطح ایفا نمایند.

قبلی بعدی

۱ سایت دیگر:

[شهرآرا نیوز](#)

گفتگو با مدیر گروه آموزشی رشته بینایی؛ تنبلی چشم؛ یک اختلال بدون علامت /
بهترین زمان تشخیص تنبلی چشم؛ سن ۳ تا ۶ سالگی



۱۴۰۳/۷/۲۵ - ۱۴۰۳/۱۶/۱۰

[دانشگاه علوم پزشکی مشهد](#)

دکتر جواد هرویانی عضو هیات علمی و مدیر گروه آموزشی رشته بینایی سنجی (اپتومتریست) دانشکده پیراپزشکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، از جمله اساتید مجرب و با سابقه ای است که در طی بیش از ۳ دهه خدمت در حوزه های آموزش و پژوهش این دانشگاه، افزون بر ۶۵ طرح تحقیقاتی را بعنوان مجری مشارکت نموده و بر ۲۴ طرح تحقیقاتی بعنوان همکار، ۴۴ طرح تحقیقاتی بعنوان استاد راهنما نظارت داشته است، وی همچنین تعداد ۱۱۶ مقاله چاپ شده در مجلات داخلی و خارجی، ۴۳ مقاله ارائه شده بصورت سخنرانی و پوستر در همایش ها و کنگره های داخلی و خارجی و تالیف یک جلد کتاب با عنوان "مراقبت های اولیه بینایی" در سال ۱۳۹۲ را در کارنامه فعالیت های ارزنده خود دارا می باشد، کسب رتبه سوم پژوهشگر برتر دانشگاه در سال ۱۳۹۰ نیز از دیگر افتخارات دکتر جواد هرویانی می باشد... پایگاه خبری وب دا در راستای انجام مصاحبه و آشنایی بیشتر با اساتید پیشکسوت هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، گفتگویی با این استاد با سابقه داشته که شرح آن را در ادامه می خوانید:



وب دا: ضمن سپاس از حضور شما در این گفتگو، لطفاً بیوگرافی مختصری از خود عنوان بفرمایید؟

دکتر جواد هرویانی هستم، متولد ۱۳۳۴ در شهرستان مشهد، تحصیلات ابتدایی تا پایان دبیرستان را در شهر مشهد گذراندم. در سال ۱۳۵۳ وارد دانشگاه فردوسی مشهد در رشته بینایی سنجی شدم، آن زمان رشته بینایی سنجی اولین بار در دانشگاه فردوسی مشهد تاسیس شده بود و همزمان همین رشته در دانشگاه شهید بهشتی فعلی (دانشگاه ملی ایران سابق) تاسیس شد و در سال ۱۳۵۷ هم بنده فارغ التحصیل شدم.

وب دا: لطفاً از دوران تحصیل خود و شروع بکار خود در دانشگاه و مجوز راه اندازی رشته بینایی سنجی برای مقاطع کارشناسی ارشد و دکترا توضیحاتی بفرمایید؟

ما در دوران کارشناسی ۱۴ دانشجو بودیم که ۴ نفر از ما (که شامل آقایان دکتر عباس عظیمی خراسانی، دکتر عباسعلی یکتا، دکتر هادی استادی مقدم و من میشد) بعد از فارغ التحصیلی، در گروه آموزش بینایی که به موسسه بینایی سنجی معروف بود، در چهارراه دکترای مشهد، مشغول به کار شدیم و تا سال ۱۳۶۳ مشغول ویزیت بیماران در آن مرکز بودیم.

برای ارتقاء این رشته، ما ۴ نفر به کشورهای انگلیس و آمریکا رفتیم و توانستیم مقاطع بالاتر را تا مقطع فوق دکتری در آنجا

تحصیل کنیم و به تدریج از سال ۱۳۶۸ تا سال ۱۳۷۱ برگشتیم و عضو هیات علمی گروه آموزشی بینایی سنجی در دانشگاه علوم پزشکی مشهد شدیم. در سال ۱۳۶۸ که آقای دکتر یکتا بازگشتند، با توجه به اینکه رشته بینایی سنجی در سال ۱۳۵۷ برای مدتی متوقف شده بود، از سال ۱۳۶۸ دومرتبه با ورود ایشان ادامه پیدا کرد و بنده و آقای استادی مقدم در سال ۱۳۷۰ و آقای دکتر عظیمی در سال ۱۳۷۱ بازگشتیم و در سال ۱۳۸۲ با توجه به امکانات خیلی خوبی که داشتیم؛ توانستیم موافقت وزارتخانه را برای راه اندازی مقطع کارشناسی ارشد بگیریم و گروه آموزشی بینایی سنجی یکی از گروه های مصوب دانشکده پیراپزشکی شد و در سال ۱۳۸۲ ما موفق شدیم که مقطع کارشناسی ارشد این رشته را تاسیس و در اولین دوره کارشناسی ارشد ۸ دانشجو را جذب کنیم و با توجه به امکانات آموزشی و پژوهشی و فضای مناسب و اساتید خیلی خوب توانستیم در سال ۱۳۹۱ مقطع دکترا را اضافه کنیم و بعد از آن زمان تا به الان ۶ دانشجو فارغ التحصیل از این مقطع داشته باشیم.

وب دا: لطفا در خصوص رشته بینایی سنجی توضیحاتی بفرمایید؟

رشته بینایی سنجی در واقع یکی از رشته های مراقبت اولیه سلامت چشم هست و اپتومتریست ها یا بینایی سنج ها افرادی هستند که مراقبین بهداشت و سلامت چشم هستند و در کشورهای دیگر در واقع افرادی که مشکل چشم دارند به بینایی سنج مراجعه می کنند؛ چون اینها مراقبین اولیه بهداشت چشم هستند و اگر فرد احتیاج به عینک داشته باشد یا اختلالات اپتیکی چشم داشته باشد، بینایی سنج ها این کارها را انجام می دهند، در کشورهای دیگر بینایی سنج ها اگر یک بیمار داشته باشند که نیاز به جراحی داشته باشد و دارو بخواهد، به چشم پزشک ارجاع می دهند. پس در واقع، کار ما دیدن بیماری نیست، ما با توجه به درس هایی که خوانده ایم، بیماری را تشخیص می دهیم مثلاً اگر یک فردی آب مروارید داشته باشد یا فشار چشم یا گلوکوم و یا بسیاری از بیماری های چشمی دیگر، تشخیص می دهیم و بیمار را به همکاران محترم چشم پزشک ارجاع می دهیم.

وبدا: لطفا در خصوص وظایف بینایی سنج ها توضیحاتی ارائه نمایید؟

وظایف مهم یک بینایی سنج؛ اصلاح عیوب انکساری چشم هست که این اصلاح عیوب انکساری چشم شامل؛ نزدیک بینی، دوربینی، آستیگمات و پیرچشمی هست. پس تجویز عینک یکی از کارهای مهم بینایی سنج ها هست که بر حسب اینکه عیب انکسار را تشخیص داده، می تواند عینک را هم تجویز کند. این عینک ها ممکن است به صورت عینک های تبدیلی باشد یا عینک های تدریجی و یا عینک های مختلف منشوری. یکی دیگر از وظایف بینایی سنج ها، تجویز لنز تماسی هست، در واقع بعضی از افراد به جای عینک از لنز تماسی استفاده میکنند.

از وظایف دیگر بینایی سنج ها در واقع ویژن تراپی یا تمرینات و ورزش چشم هست. بعضی از افرادی که انحرافات پنهان و یا آشکار چشم دارند، برخی از این انحرافات احتیاج به جراحی ندارد؛ بلکه به کمک عینک و یا به کمک تمرینات چشمی قابل اصلاح هست. یکی از وظایف و کارهای مهم یک بینایی سنج؛ اجرای تمرینات و ورزش های اصلاحی چشمی به این افراد هست و در نتیجه این تمرینات، فرد انحراف چشمش اصلاح و درمان می شود. از وظایف دیگر اپتومتریست ها درمان کم بینایی هست. اما به چه افرادی ما کم بینا می گوییم؟ افرادی که با عینک معمولی دیدشان اصلاح نمی شود. ما به عنوان اپتومتریست یا بینایی سنج با توجه به اینکه دید این افراد کم هست برای دید دورشان عینک تلسکوپی تجویز می کنیم و یا برای دید نزدیک شان انواع ذره بین ها را تجویز می کنیم مثلاً؛ ذره بین دستی، ذره بین پایه دار و ذره بین ویدئو مگنی فایر. تمام این موارد مربوط به وظایف کارشناس اپتومتریست می باشد.

وظایف بینایی سنج ها در مقاطع ارشد و دکترا؛ علاوه بر وظایف و کارهای کارشناس ها، مقداری وسیع تر هست و فرد می تواند تدریس کند، تحقیق انجام دهد، وارد کارهای پژوهشی و کارهای انتشارات شود و می تواند به عنوان عضو هیات علمی در دانشکده هایی که گروه های آموزشی بینایی سنجی دارند مشغول به کار شود.

وب دا: لطفا در خصوص جایگاه گروه آموزشی بینایی سنجی توضیحاتی بفرمایید؟

گروه آموزشی رشته بینایی سنجی دانشکده علوم پیراپزشکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ خوشبختانه از موقعیت بسیار مناسب و جایگاه خوبی در سطح دانشگاه و کشور برخوردار هست یعنی گروه؛ موقعیت بسیار مطلوب و مناسبی دارد؛ چون ما اولاً هر سه مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا را داریم.

گروه آموزشی رشته بینایی سنجی دانشگاه علوم پزشکی مشهد تا به حال موفق شده ۶ دوره از دانشجویان دکترا را فارغ التحصیل کند و خوشبختانه این دانشجویان فارغ التحصیل چند نفرشان در حال حاضر همکار خود ما هستند و عضو گروه آموزشی رشته بینایی سنجی در دانشگاه علوم پزشکی مشهد شده اند، تعدادی از این دانشجویان فارغ التحصیل هم، در دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و دانشگاه علوم پزشکی مازندران به عضویت هیات علمی درآمده اند. در حال حاضر این رشته در دانشگاه علوم پزشکی مشهد وضعیت مطلوبی دارد و تعداد ۸۵ دانشجوی کارشناسی، تعداد ۱۲ دانشجوی کارشناسی ارشد و تعداد ۱۰ دانشجوی دکترا داریم. تعداد اعضای هیات علمی هم در گروه ۸ نفر هستند؛ ۳ نفر در مرتبه استاد تمام، ۳ نفر در مرتبه استادیار، ۱ نفر در مرتبه دانشیار و یکی از اساتید هم در حال حاضر در حال گذراندن دوره پست دکترا در دانشگاه کوئینزلند استرالیا هستند و انشاءالله ایشان هم به زودی به جمع ما اضافه می گردد. امیدواریم با حضور ایشان بتوانیم این رشته را هرچه بیشتر ارتقاء و گسترش دهیم.

وبدا: لطفاً از موفقیت ها و افتخارات گروه برایمان بفرمایید؟

تعدادی از اساتید گروه آموزشی رشته بینایی سنجی ما مثل آقای دکتر یکتا و دکتر استادی مقدم تا کنون موفق به کسب مقام اول تا سوم در ۳ دوره ی جشنواره رازی شده اند و از افتخارات دیگر گروه ما این است که ۳ نفر از اعضای هیات علمی ما عضو بورد کشوری هستند؛ یعنی اینکه اعضای هیات ممتحنه و ارزشیابی رشته بینایی سنجی کشوری هستند و عضویت در بورد هر رشته ای اهمیت زیادی دارد، به دلیل اینکه اگر هر دانشگاهی بخواهد رشته بینایی سنجی را تاسیس کند، حتماً بایستی از بورد نظرخواهی کند و اعضای بورد هستند که ادامه رشته بینایی سنجی را در یک دانشگاه با توجه به فضای فیزیکی، امکانات آموزشی و پژوهشی و نیروی انسانی مورد ارزیابی قرار میدهند.

یکی دیگر از موفقیت های گروه آموزشی رشته بینایی سنجی، تعداد انتشارات و مقالات رشته اپتومتریست در مجلات معتبر است که ما در همین دو ساله اخیر حدود ۳۰ مقاله ISI داشتیم و در مجلات بسیار معتبر با نمایه بالا چاپ شده و تعداد زیادی کتاب انتشار دادیم.

همچنین از افتخارات دیگر گروه ما، اختراع در زمینه لنزهای تماسی و دستگاه های مختلف است. یکی دیگر از افتخارات گروه، همکاری در طرح های مشترک با دانشگاه های علوم پزشکی کشور است مثل: دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشگاه علوم پزشکی مازندران و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی. ما با این دانشگاهها طرح های مشترکی داریم و این طرح های پژوهشی را با اساتید آنجا به صورت مشترک انجام می دهیم و حتی طرح های مشترک با خارج از کشور

با دانشگاه کوئینزلند استرالیا در موضوعات مختلف اپتومتری داریم.

یکی دیگر از افتخارات این گروه؛ پذیرش دانشجوی بین الملل هست که ما از کشورهای همسایه از جمله عراق، افغانستان و پاکستان دانشجویان برای مقاطع مختلف کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا پذیرش کرده ایم و آمادگی پذیرش دانشجویان از سایر کشورها را داریم. همچنین دوره های کوتاه مدت را تعریف و در سایت educationiran.com بارگذاری کردیم و این دوره ها توسط همکاران برای دانشجویان خارج کشور ارائه می شود و آنها می توانند در این دوره ها ثبت نام نمایند و اگر این دوره ها را با موفقیت سپری کنند، منجر به صدور گواهی توسط معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد می شود.

از افتخارات دیگر گروه؛ حضور و فعالیت مستمر در سامانه آموزش مداوم دانشگاه است؛ یعنی ما تعدادی دوره برای فارغ التحصیلان رشته بینایی سنجی پیش بینی و برای کسانی که چند سالی از فارغ التحصیلی آنان میگذرد در سایت بارگزاری می کنیم، تا بتوانند اطلاعات و دانش شان را به روز کنند. این دوره ها به صورت مجازی و غیرحضوری از طریق سایت آموزش مداوم انجام می شود.

از دیگر افتخارات این گروه، مدیر مسئول و دبیر علمی مجله دانشکده پیراپزشکی که از اعضای هیات علمی گروه آموزشی رشته بینایی سنجی هستند و آقای دکتر استادی مقدم، دبیر علمی مجله این دانشکده است که علاوه بر موضوعات بینایی سنجی، مقاله در زمینه فیزیوتراپی، گفتار درمانی، شنوایی سنجی و ارتز و پروتز در این مجله فعال است و چاپ می شود و در چند سایت هم، نمایه می شود و ما امیدواریم که در آینده در سایت اسکاپوس هم نمایه بشود. همچنین مرکز تحقیقات عیوب انکساری چشم با مدیریت جناب آقای دکتر استادی مقدم زیر مجموعه گروه ما می باشد که هم طرحهای مستقلی ارائه می دهند و هم طرح های مشترکی با اعضای گروه و حتی با گروه های شنوایی سنجی، فیزیوتراپی، گفتار درمانی و حتی با دانشگاههای علوم پزشکی شهرهای دیگر داریم.

از کارهای دیگر که جزو کارهای خیلی خوب و موفق گروه است همکاری با گروه چشم پزشکی است. ما با گروه چشم پزشکی بیمارستان خاتم الانبیاء هم از نظر آموزشی و هم از نظر پژوهشی همکاری داریم. همچنین با حضور اساتید، اعضای هیات علمی و دانشجویان و همکاران برای غربالگری طرح تنبلی چشم با سازمان بهزیستی همکاری می کنیم.

وب دا؛ لطفا در خصوص خدمات و فعالیت کلینیک های بینایی سنجی توضیحاتی بفرمایید؟

با برنامه ریزی های انجام شده کلیه خدمات؛ فیزیوتراپی، شنوایی سنجی، گفتار درمانی و بینایی سنجی در مرکز جامع توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد واقع در خیابان پرستار مشهد انجام می شود.

کلینیک های بینایی سنجی ما در این مرکز واقع هست و صبح و عصر فعال می باشد و کلیه خدمات ارائه شده در زمینه بینایی سنجی توسط اعضای هیات علمی، دانشجویان کارشناسی ارشد و دکترا با تعرفه های دولتی به مردم شریف مشهد و زائرین حضرت رضا(ع) انجام می شود؛ کلیه خدمات برای تعیین عیوب انکساری (نزدیک بینی، دوربینی، پیرچشمی و آستیگمات)

جهت تجویز انواع عینک (عینک تک دید، دوکانونی، تدریجی، تلسکوپی...)، انواع لنز تماسی یا چشمی (لنز سخت)، ذره بین برای خواندن و مطالعه (ذره بین پایه دار، ذره بین دسته دار و...)، غربالگری چشم برای کودکان، ویژن تراپی یا تمرینات چشمی

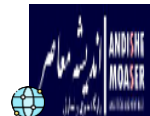
برای بیماری تنبلی چشم و انحرافات چشمی، انجام و اندازه گیری میدان دید با دستگاه پریمتری برای افرادی که میدان بینائی آن ها مقداری گرفتگی دارد (یعنی راست یا چپ و بالا و پایین را خوب نمی بینند)، عکسبرداری از قسمت قدامی یا جلوی چشم با دستگاه توپوگرافی برای مثال برای افرادی که در آستانه جراحی هستند؛ انجام می گردد.

وبدا: و سخن آخر...؟

به مردم و والدین توصیه می کنم که اگر کودکی دارند که چشم کودکشان تنبلی یا انحراف دارد، حتماً کودک را به موقع جهت معاینه به کلینیک های بینایی سنجی ارجاع دهند؛ چراکه تنبلی چشم، یک اختلال بدون علامت هست و شیوع آن در ایران بین ۲ تا ۴ درصد است و بهترین زمان جهت تشخیص و درمان بین سنین ۳ تا ۶ سالگی هست. والدین اگر بچه ها را به موقع جهت معاینه و چکاپ بیاورند، اختلال تنبلی چشم قابل درمان هست. انحرافات چشمی هم همین طور هست، اگر به موقع مراجعه، معاینه و تشخیص انجام و از عینک استفاده شود، انحراف چشم هم کاملاً اصلاح می شود، مگر انحراف فلجی باشد که در آن موارد توسط همکاران چشم پزشک ما نیاز به جراحی دارد.

بعدی

فیش حقوقی فرهنگیان بازنشسته | فیش حقوقی دانشگاه علوم پزشکی مشهد



۱۴۰۳/۷/۲۴ - ۱۳:۲۸:۰۹

اندیشه معاصر

به گزارش پایگاه خبری تحلیلی اندیشه معاصر، فیش حقوقی فرهنگیان بازنشسته و فیش حقوقی دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ عنوان مطالبی است که در اندیشه معاصر به شرح کامل آن پرداخته ایم و یادآور می شویم که سایت دریافت فیش حقوقی بازنشستگان فرهنگی با سایت دریافت مدرک برای فرهنگیان شاغل فرق داشته و کاملاً متفاوت است. بازنشستگان از طریق جستجوی نشانی cspf.ir در مرورگر و ورود به حساب کاربری خود در سامانه صندوق بازنشستگی کشوری می توانند برای مشاهده فیش اقدام کرده و اطلاعات لازم را به دست آورند؛ در پایان فیش حقوقی دانشگاه علوم پزشکی مشهد را ارائه داده و لینک های مستقیم بسیاری که گمان میکردیم در دانشگاه علوم پزشکی مشهد مورد نیاز است برایتان بارگزاری کرده ایم.



فیش حقوقی بازنشستگان فرهنگی

نحوه دریافت فیش حقوقی بازنشستگان فرهنگی

در گذشته افراد برای دریافت هر خدمتی می بایست از طریق مراجعه حضوری به ادارات اقدام می کردند اما نحوه دریافت فیش حقوقی بازنشستگان آموزش و پرورش در حال حاضر اینترنتی بوده و از طریق ورود به سامانه صندوق بازنشستگی کشوری می باشد. در ادامه راهنمای تصویری کامل آورده شده و توضیحات شرح داده شده است.

افراد جهت دریافت و مشاهده فیش فرهنگیان بازنشسته می توانند نشانی cspf.ir را در مرورگر وارد نموده و در ادامه روی “خدمات حقوق” کلیک کنند.

حالا متقاضیان می توانند گزینه “دریافت فیش حقوقی” را انتخاب نمایند.

در ادامه امکان انتخاب شیوه ورود و تکمیل فرم ورود به سامانه وجود داشته و متقاضیان می توانند بهترین روش را برای دسترسی به حساب کاربری انتخاب کنند که این روش ها شامل ورود با رمز ثابت، وارد شدن پیامکی و استعلام سه عاملی خواهد شد.

لازم به ذکر است که افراد در صورت تمایل می توانند از طریق کلیک بر روی لینک زیر به صورت مستقیم وارد بخش دریافت فیش حقوقی بازنشستگان آموزش و پرورش در سایت صندوق بازنشستگی کشوری شده و خدمات لازم را دریافت کنند. اقدام برای مشاهده فیش فرهنگیان بازنشسته از طریق هر دو روش دارای یک نتیجه بوده و در نهایت مدرک دریافتی یکسان خواهد بود. افراد پس از کلیک بر روی لینک بالا می بایست گزینه “دریافت” را انتخاب کرده و در ادامه فرم ورود به حساب کاربری را با اطلاعات صحیح و با دقت تکمیل نمایند. بدیهی است که در صورت درج اطلاعات اشتباه در فرم مربوطه افراد به حساب خود دسترسی پیدا نکرده و در نهایت موفق به دریافت خدمات مورد نیاز نخواهند شد.

مشاهده فیش حقوقی فرهنگیان بازنشسته به افراد کمک می کند تا در خصوص کسورات حقوق که مربوط به وام یا بیمه می شود، اطلاعات کسب کرده و به دلیل کاهش دریافتی خود دچار نگرانی نشوند. در صورت بروز مشکل در هر یک از بخش های سامانه صندوق بازنشستگی افراد می توانند با پشتیبانی مربوط به همان قسمت تماس گرفته و خدمات دریافت نمایند.

مشاهده فیش حقوقی بازنشستگان فرهنگی با کد ملی

فیش حقوقی بازنشستگان آموزش و پرورش از طریق سه روش مجزا قابل دریافت می باشد که یکی از آن موارد مشاهده فیش فرهنگیان بازنشسته با کد ملی و اطلاعات دفتر کل خواهد بود.

متقاضیان ابتدا می بایست نشانی cspf.ir را در مرورگر جستجو نموده و در ادامه پس از انتخاب گزینه “دریافت فیش حقوقی” روی گزینه “شناسایی سه عاملی” کلیک کنند.

در ادامه اشخاص می توانند کد ملی، شماره مرتبط با دفتر کل و شماره حساب را جهت دریافت فیش حقوقی در فرم درج نمایند.

روش مشاهده فیش حقوقی فرهنگیان بازنشسته با کد ملی مخصوص آن دسته از اشخاصی است که نام کاربری و رمز عبور را به خاطر نداشته یا تمایلی به ورود از طریق روش پیامکی به حساب کاربری خود ندارند. وارد شدن به سامانه صندوق بازنشستگی کشوری از طریق کد ملی تا حدودی پیچیده بوده، زیرا افراد نیاز به اطلاعات دفتر کل مربوطه نیز خواهند داشت.

فیش حقوقی بازنشستگان آموزش و پرورش برای هر شخصی به صورت جداگانه صادر شده و طبیعتاً مدرک مربوط به هر فرد با دیگری فرق دارد، به همین علت اشخاص جهت مشاهده این فیش می بایست اطلاعات فردی را در فرم ورود درج کرده و در

غیر این صورت به هیچ عنوان امکان مشاهده مقادیر مورد نیاز را نخواهند داشت.

فیش حقوقی فرهنگیان با کد ملی my medu.ir

برای دریافت فیش حقوق فرهنگیان با کد ملی my medu.ir ، ابتدا باید به صفحه اصلی سامانه ورود کرده و سپس به دو طریق ۱- استفاده از کد ملی و رمز ۲- استفاده از درگاه دولت، وارد سامانه شده و فیش حقوقی را مشاهده نمایید. در سال های گذشته با مراجعه به fish medu ir فیش حقوقی فرهنگیان با کد ملی قابل دریافت بود و بسیاری از فرهنگیان و معلمان هنوز برای دریافت فیش حقوق خود این آدرس اینترنتی را جستجو می کنند.

دریافت فیش حقوقی فرهنگیان با شماره حساب

آیا امکان دریافت فیش حقوقی فرهنگیان با شماره حساب وجود دارد؟ خیر، امکان دریافت فیش حقوقی معلمان از طریق شماره حساب وجود ندارد. معلمان آموزش و پرورش برای دریافت فیش حقوقی خود یا باید به سامانه my.medu.ir مراجعه نموده و با استفاده از کد ملی و رمز عبور my medu.ir سایت فیش، فیش حقوقی خود را دریافت کنند، یا باید به صورت حضوری اقدام نمایند.

فیش حقوقی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

به گزارش اندیشه معاصر، دانشگاه علوم پزشکی مشهد یکی از دانشگاه های دولتی و تحت پوشش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است. این دانشگاه دارای هفت دانشکده دندانپزشکی، داروسازی، بهداشت، پزشکی، پرستاری و مامایی، علوم پیراپزشکی و دانشکده طب ایرانی و مکمل می باشد و ۲۰ شبکه بهداشتی و درمانی نیز در نقاط مختلف استان خراسان رضوی زیر نظر این دانشگاه فعالیت می کنند.

کارکنان محترم دانشگاه علوم پزشکی مشهد می توانند از طریق لینک mums.ac.ir، نسبت به دریافت فیش حقوقی خود اقدام کنند.

دانشگاه علوم پزشکی مشهد همانند تمامی دانشگاه های کشور سامانه ای را جهت ارائه انواع خدمات و انتشار اطلاعیه های مربوطه، در اختیار دانشجویان، اساتید، کارکنان و دیگر کاربران خود قرار داده است.

لینک مستقیم ورود به بخش خدمات و امکانات سایت دانشگاه علوم پزشکی مشهد

عنوان لینک مستقیم ورود

اساتید mums.ac.ir

دانشجویان mums.ac.ir

کارکنان mums.ac.ir

همگانی mums.ac.ir

گردشگری و سلامت mums.ac.ir

چند رسانه ای mums.ac.ir

رایانامه mail.mums.ac.ir

اتوماسیون اداری itc-auto.mums.ac.ir

سایت قدیم msite.mums.ac.ir

میز خدمت tahavoledari.mums.ac.ir

پایگاه خبری وب دا webda.mums.ac.ir

نوبت دهی nobat.mums.ac.ir

کتابخانه مرکزی centlib.mums.ac.ir

لینک مستقیم ورود به بخش خدمات ویژه اساتید

عنوان لینک مستقیم ورود

سامانه یکپارچه آموزش مداوم پزشکی کشور ircme.ir

پژوهان research.mums.ac.ir

توانمند سازی اساتید ums.mums.ac.ir

ثبت فعالیت های استادان ۵۳، ۱۶، ۱۷۲

اعتبار پژوهشی هیات علمی v-research.mums.ac.ir

آموزش باز lms.mums.ac.ir

امور اداری هیات علمی faculty.mums.ac.ir

درگاه دانشجویی (سیپاد) sipad.mums.ac.ir

مدیریت آموزشی v-education.mums.ac.ir

امور پژوهشی v-research.mums.ac.ir

لینک مستقیم خدمات کارکنان این دانشگاه در جدول زیر قرار داده شده اند.

لینک مستقیم ورود به بخش خدمات ویژه کارکنان

عنوان لینک مستقیم ورود

اتوماسیون اداری itc-auto.mums.ac.ir

آموزش کارکنان hrm.mums.ac.ir

جذب نیرو emp.mums.ac.ir

سامانه حضور و غیاب itc-timex.mums.ac.ir

درگاه نقلیه transport.mums.ac.ir

فیش حقوقی اطلاع رسانی کارکنان emp\,mums.ac.ir

ارزشیابی کارکنان emp\,mums.ac.ir

مدیریت کاربران hit.mums.ac.ir

پایان/※

اندیشه معاصر را در ایستا ، روبیکا ، پیام رسان بله و تلگرام دنبال کنید.

نخستین محموله واکسن های آنفلوانزا دریافتی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی وارد چرخه تزریق شد



۱۴۰۳/۷/۲۵ - ۱۰:۱۴:۱۶

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

رئیس اداره بیماری های واگیر دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: در اولین محموله ارسال واکسن های آنفلوانزا از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ۲۱ هزار دُز به دانشگاه علوم پزشکی مشهد تحویل داده شد و این واکسن ها بلافاصله وارد چرخه تزریق شد.



دکتر زهرا نهبندانی در گفتگو با وب دا، اظهار کرد: در این مرحله تعداد ۱۲ هزار دُز واکسن آنفلوانزای خارجی برای مادران باردار حوزه تحت پوشش در میان میان مراکز بهداشت توزیع شده است.

رئیس اداره بیماری های واگیر دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: همچنین ۹ هزار دُز واکسن ایرانی هم توزیع شده که شامل ۵ هزار دُز برای جانبازان و خانواده های آنان، هزار دُز برای زندان ها، ۲۳۰۰ دُز ویژه کادر درمان و ۱۴۰۰ دُز هم ویژه بیماران خاص بوده که واکسن های کادر درمان تحویل بیمارستان ها و بیماران خاص تحویل مراکز تخصصی این گروه از بیماران شده است.

دکتر نهبندانی در خصوص افراد واجد دریافت واکسن رایگان آنفلوانزا در مراکز جامع خدمات سلامت، گفت: این نفرات شامل ۱۲ گروه پرسنل بهداشت و درمان و با اولویت بخش های ایزوله تنفسی، CCU، ICU، ویژه تنفسی و آزمایشگاه، پرسنل بخش های خصوصی، خیریه ای و غیردولتی بیمارستانی، کارکنان شبکه های بهداشت و درمان، پرسنل اورژانس پیش بیمارستانی، دانشجویان پزشکی و پیراپزشکی که در فصل سرد سال وارد این بخش ها می شوند، مادران باردار، پرسنل سازمان حفاظت محیط زیست، پرسنل سازمان دامپزشکی فعال در بخش طیور، بیماران HIV مثبت با همکاری مراکز مشاوره، گروه های پرخطر جامعه ایثارگران، نیروهای نظامی و انتظامی اعم از کادر و وظیفه و پرسنل و سالمندان بستری در مراکز نگهداری سالمندان هستند و سایر افراد متقاضی می توانند این واکسن را از داروخانه های سطح شهر تهیه و تزریق نمایند.

وی افزود: از گروه های واجد شرایط می خواهیم که هرچه سریع تر نسبت به انجام واکسیناسیون خود اقدام نمایند و اینکه این کار را پیش از رسیدن روزهای سرد سال انجام دهند.

قبل بعدی

دبیرخانه برنامه مهر ماندگار در دانشگاه علوم پزشکی مشهد تشکیل می شود



۱۴۰۳/۷/۲۴ - ۱۳:۲۸:۳۶

دانشگاه علوم پزشکی مشهد



با دستور رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دبیرخانه برنامه مهر ماندگار به منظور پیگیری و اجرای منسجم برنامه ها در دفتر نمایندگی مقام معظم رهبری این دانشگاه تشکیل می شود.

مدیر مرکز مهر ماندگار مشهد در حاشیه نشست با رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد، رئیس بنیاد برکت و جمعی از مسئولان آستان قدس رضوی و معاونت بهداشت دانشگاه با بیان اینکه پیرو تفاهم نامه همکاری مشترک میان دانشگاه علوم پزشکی مشهد، استانداری خراسان رضوی، آستان قدس رضوی، شهرداری مشهد، و نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه های استان، آموزش های حین ازدواج که پیش از این در مراکز شش گانه بهداشت مشهد انجام می شد در حال حاضر به صورت تجمیعی در سه مرکز آستان قدس رضوی، شهرداری و نهاد رهبری در دانشگاه ها انجام می شود اظهار کرد: با توجه به گذشت سه ماه از انعقاد این تفاهم نامه به منظور بررسی عملکرد و رصد اقدامات انجام شده و همچنین افزایش هم افزایی میان سازمان ها و ارگان های درگیر، دبیرخانه مهر ماندگار ذیل دفتر نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی مشهد تشکیل شود.

مهدی غلامی مقدم با بیان اینکه این برنامه ها در راستای تقویت بنیان خانواده و کاهش آمار طلاق در جامعه اجرا شده و امیدواریم که خروجی مؤثر آن در جامعه به خوبی قابل مشاهده باشد خاطر نشان کرد: در این نشست مقرر شد با هماهنگی با دادگستری استان، دفاتر ازدواج، زوجین را به سه مرکز آستان قدس رضوی، شهرداری و نهاد رهبری در دانشگاه ها ارجاع دهند تا زیر پوشش برنامه های آموزشی قرار گیرند.

وی آموزش های ارائه شده به زوجین در حین ازدواج در ۲ بخش عمومی و تخصصی زوجین بوده است، بیان کرد: این گروه از زوجین در ابتدا تحت آموزش های عمومی ۶ ساعته قرار می گیرند و در ادامه نیز آموزش های تخصصی یک ساله را برای آنها خواهیم داشت تا که با مسائل و موضوعات مختلف مرتبط با زندگی مشترک زناشویی آشنا شوند و خودشان بتوانند بهترین مدیریت را در زندگی و بهترین تصمیم در مسیر غلبه بر مشکلات احتمالی داشته باشند.

مدیر مرکز مهر ماندگار مشهد با بیان اینکه برای مربیان این مراکز به طور مستمر برنامه های آموزشی و باز آموزی برگزار می شود گفت: به منظور استمرار برنامه های آموزشی یک ساله برای زوجین جوان، طرح موضوع خودگردان شدن مرکز مهر ماندگار از طریق هیات امناء دانشگاه علوم پزشکی مشهد پیگیری می شود.

بعدی

افزایش سالمندی و لزوم اجرای برنامه های سلامت محور



۰۸:۰۶:۰۸ - ۱۴۰۳/۷/۲۴

خبرگزاری جمهوری اسلامی

به گزارش ایرنا، بنا به اظهار کارشناسان آمار جمعیت بالای ۶۵ سال در کشور رو به افزایش است. چنانکه در سال ۱۳۹۰ حدود ۷،۹ درصد جمعیت ایران، معادل ۵،۲ میلیون نفر سالمند بوده اند و این رقم در سال ۱۴۰۰ به حدود ۹ میلیون نفر، معادل ۱۰،۵ درصد جمعیت کشور رسیده است.



پیش بینی ها حکایت از آن دارد که با این روند تا سال ۱۴۱۰، جمعیت سالمندان به حدود ۱۳ میلیون نفر، معادل حدود ۱۴ درصد کل جمعیت کشور برسد.

نرخ رشد جمعیت سالمند در ایران بالاتر از رشد کلی جمعیت است و یکی از دلایل اصلی آن افزایش امید به زندگی است چنانکه امید زندگی که در سال ۱۳۵۸ در کشور ۵۹ سال بوده است، در سال ۱۴۰۰ از ۷۶ سال گذشته است و بنابر این در پیش گرفتن سیاست های مناسب برای مدیریت جمعیت سالمند و برنامه های مرتبط با سلامت این قشر در سال های پیش رو از ضروریات اساسی نظام سلامت خواهد بود.

افزایش امید به زندگی و کاهش بی سابقه نرخ باروری کلی، در قرن بیستم در سراسر جهان منجر به پدیده سالمندی جمعیت شده است که کشور ما نیز از آن برکنار نمانده است و در صورت حفظ روند یاد شده، رشد سالمندی جمعیت، با شتاب بسیار زیادی پیش خواهد رفت، به گونه ای که نسبت جمعیت سالمند در حدود ۲۰ سال آینده، از ۱۰ درصد به ۲۰ درصد خواهد رسید و این در حالی است که در بسیاری از کشورهای توسعه یافته، رشد ۲ برابری جمعیت سالمند بیش از ۱۰۰ سال زمان می برد.

با توجه به این تغییرات جمعیتی، مدیریت و برنامه ریزی برای سلامت سالمندان، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، به تعویق انداختن وابستگی و ناتوانی، برخورداری آنان از سلامت روانشناختی و حفظ نشاط و سرزندگی و مشارکت در امور جامعه امری لازم و ضروری است.

از یاد نباید برد فردی که سالم پیر می شود امکان بیشتری برای داشتن مشارکت فعال در خانواده و جامعه و برخورداری از زندگی باکیفیت خواهد داشت.

بیشتر بخوانید:

رییس کمیسیون طرح جوانی جمعیت: برای جلوگیری از پیری جمعیت تنها ۶ سال فرصت داریم

پیش بینی سالمندی یک سوم جمعیت ایران در سال ۲۰۵۰

سخنگوی سازمان نظام پزشکی مشهد با اشاره به اینکه سالمندی یکی از مراحل طبیعی زندگی است، گفت: با پیشرفت حوزه های بهداشت و درمان، میزان مرگ و میر کاهش یافته و به تبع آن، امید به زندگی افزایش یافته که این تغییرات منجر به افزایش جمعیت سالمندان در سراسر جهان شده است.

دکتر مسعود زحمتکش افزود: طبق پیش بینی های سازمان ملل متحد، تا سال ۲۰۵۰ (۱۴۲۹)، جمعیت سالمندان ایران به حدود ۳۰ درصد کل جمعیت خواهد رسید و این یعنی تقریباً یک سوم جمعیت ایران سالمند خواهد بود، بنابراین در سال های آتی ما با موج تازه ای از نیازهای درمانی این جمعیت روبه رو خواهیم شد.

وی ادامه داد: بر اساس گزارش های سازمان ملل، تا سال ۲۰۵۰، تعداد سالمندان بالای ۶۰ سال در جهان به بیش از ۲ میلیارد

نفر خواهد رسید و ایران نیز به سرعت به سمت سالمندی جمعیت در حرکت است.

حدود ۱۰ درصد جمعیت زیر پوشش علوم پزشکی مشهد سالمند هستند

مدیر جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: این دانشگاه پنج میلیون و ۳۹۸ هزار و ۳۹۳ نفر از جمعیت استان را زطیر پوشش دارد که ۹,۹۳ درصد آنان، یعنی ۵۳۵ هزار و ۹۸۴ نفر سالمند هستند.

دکتر محمد احمدیان افزود: از این تعداد ۲۷۶ هزار و ۶۶۹ نفر زن و ۲۵۹ هزار و ۳۱۵ نفر مرد هستند.

وی ادامه داد: از این جمعیت سالمند ۳۷۹ هزار و ۴۱۹ نفر در شهرستان مشهد سکونت دارند که از این تعداد ۳۵۰ هزار و ۱۶۷ سالمند در کلانشهر مشهد و ۲۹ هزار و ۲۵۲ نفر در روستاهای مشهد ساکن هستند.

بیشتر بخوانید:

حدود ۱۰ درصد جمعیت زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد سالمند هستند

جمعیت سالمند علوم پزشکی مشهد، کمتر از میانگین کشور

مدیر جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: استان خراسان رضوی در بین ۳۱ استان کشور در سال ۱۴۰۲ رتبه ۱۱ جمعیت سالمند را داشته است.

شهر مشهد به لحاظ جمعیت سالمندی رتبه دهم را در بین ۱۷ شهرستان زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد دارد

دکتر احمدیان افزود: دانشگاه علوم پزشکی مشهد به لحاظ جمعیت سالمندی از میانگین کشوری پایین تر است.

وی با بیان این که شهرستان کوهسرخ بیشترین درصد جمعیت سالمند را در بین شهرستان های زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد دارد، ادامه داد: مشهد نیز از بین ۱۷ شهرستان زیر پوشش این دانشگاه به لحاظ جمعیت سالمند در رده دهم قرار دارد.

۱۱,۵ درصد از جمعیت نیشابور سالمند هستند

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی نیشابور با بیان این که هم اینک ۵۵۵ هزار و ۵۸۹ نفر از جمعیت استان زیر پوشش این دانشگاه هستند، گفت: طبق سرشماری سال ۱۴۰۳ دانشگاه، ۱۱,۵ درصد جمعیت زیر پوشش این دانشگاه، معادل حدود ۶۳ هزار و ۸۷۵ نفر سالمند هستند که این نشان دهنده آن است که جمعیت سالمندان زیر پوشش دانشگاه نسبت به سال ۱۳۹۸ حدود ۱,۴۶ درصد افزایش داشته است.

سن امید به زندگی در جمعیت زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی نیشابور در مردان ۷۳,۳ و در زنان ۷۷,۹۶ سال است.

دکتر حامد جزجالیان افزود: ۱۰,۴۴ درصد سالمندان زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی نیشابور در مناطق شهری و ۱۳,۲۵ درصد آنان در مناطق روستایی ساکن هستند.

وی با بیان این که ۱۰,۵۱ درصد، معادل ۳۴ هزار و ۵۴۲ نفر از جمعیت زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی نیشابور مردان سالمند هستند، ادامه داد: همچنین ۱۲,۴۹ درصد، معادل ۲۹ هزار و ۳۳۳ نفر یعنی یک هشتم جمعیت این دانشگاه را زنان سالمندان تشکیل داده اند که این امر نشان می دهد جمعیت سالمندی دانشگاه به سمت زنانه شدن پیش می رود.

این مسوول بیان کرد: سن امید به زندگی در جمعیت زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی نیشابور در مردان ۷۳,۳ و در زنان ۷۷,۹۶ سال است.

بیشتر بخوانید:

جمعیت سالمندان زن در خراسان رضوی سه درصد بیشتر از مردان است

نظام سلامت باید طب سالمندی را جدی تر دنبال کند

سخنگوی سازمان نظام پزشکی مشهد گفت: روند افزایش جمعیت سالمندان در کشور توجه جدی سیاستگذاران نظام سلامت به طب سالمندی را می طلبد.

دکتر زحمتکش با اشاره به چالش های سلامت سالمندان افزود: با افزایش سن، مشکلات جسمی نظیر بیماری های مزمن مانند دیابت، بیماری های قلبی- عروقی، فشار خون و آرتروز شایع تر می شود. این بیماری ها نه تنها کیفیت زندگی سالمندان را کاهش می دهد، بلکه هزینه های درمانی بیشتری را بر شبکه بهداشت و درمان تحمیل می کند.

وی ادامه داد: افزایش سن ممکن است منجر به بروز مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب و تنهایی شود. از دست دادن نزدیکان، کاهش توانایی های فیزیکی و حس بی فایده بودن می تواند بر سلامت روانی سالمندان تأثیر منفی بگذارد.

این مسوول بیان کرد: همچنین سالمندان در جوامعی که خانواده ها به دلیل مشغله های اقتصادی و اجتماعی فرصت کافی برای مراقبت از آن ها را ندارند، با مشکلات اجتماعی مواجه می شوند. بسیاری از سالمندان به دلیل کاهش روابط اجتماعی، دچار انزوا و تنهایی می شوند که این امر می تواند به افزایش مشکلات روانی و جسمی منجر شود.

ارتقای نظام بهداشت و درمان، مهم ترین راه تامین سلامت سالمندان

سخنگوی سازمان نظام پزشکی مشهد گفت: یکی از مهم ترین راهکارها برای بهبود سلامت سالمندان، ارتقای نظام بهداشت و درمان است. باید خدمات بهداشتی به گونه ای طراحی شود که به نیازهای خاص سالمندان پاسخ دهد. همچنین ایجاد مراکز تخصصی برای درمان بیماری های مزمن و ارائه خدمات مشاوره ای و روانشناختی برای سالمندان ضروری است.

تشویق سالمندان به انجام فعالیت های بدنی مانند پیاده روی، یوگا و ورزش های ملایم می توانند به بهبود وضعیت جسمی و روانی سالمندان کمک کنند

دکتر زحمتکش افزود: علاوه بر این، حمایت خانواده و جامعه نقش بسزایی در سلامت سالمندان دارد. باید خانواده ها و جوامع به اهمیت ارتباط و تعامل با سالمندان آگاه شوند و فرصت های بیشتری برای مشارکت فعال سالمندان در جامعه فراهم شود.

وی ادامه داد: تشویق سالمندان به انجام فعالیت های بدنی مانند پیاده روی، یوگا و ورزش های ملایم می تواند به بهبود وضعیت جسمی و روانی آنان کمک کند و خطر بروز بیماری های مزمن را کاهش دهد.

بیماری های قلبی و عروقی، شایع ترین علل مرگ و میر سالمندان

عضو هیات مدیره سازمان نظام پزشکی مشهد با بیان این که بیماری های قلبی و عروقی از شایع ترین علل مرگ و میر در میان سالمندان است، گفت: مشکلاتی مانند فشار خون بالا، نارسایی قلبی، و گرفتگی عروق می تواند در این سنین بیشتر بروز کند.

زحمتکش افزود: دیابت در میان سالمندان بسیار رایج است و مدیریت قند خون در این سنین اهمیت بالایی دارد. همچنین سالمندان اغلب به پوکی استخوان دچار می شوند که این موضوع باعث افزایش خطر شکستگی استخوان ها، به ویژه در قسمت هایی مانند لگن و ستون فقرات می شود؛ لذا مراقبت های لازم در این زمینه بسیار ضروری است.

وی ادامه داد: آرتروز و دیگر مشکلات مفصلی، بیماری های مرتبط با چشم همچون آب مروارید، مشکلات شنوایی مانند کم شنوایی، بیماری های مزمن ریوی مانند بیماری انسدادی مزمن ریوی و برونشیت مزمن، مشکلات گوارشی مثل یبوست، سوءهاضمه، بیماری های کلیوی به علت کاهش عملکرد کلیه ها در پی افزایش سن، زوال عقل، پارکینسون، اختلالات خواب و غیره از دیگر مشکلات و بیماری های شایع دوران سالمندی است.

پیشگیری از اختلالات و ناتوانی های دوران سالمندی

مدیر جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: هرچند گذشت عمر و تبعات سالمندی را نمی توان متوقف کرد ولی می توان با به کارگیری روش ها و مراقبت های مناسب از اختلالات و ناتوانی های دوران سالمندی پیشگیری کرد یا آن ها را به تعویق انداخت.

می توان با بکارگیری روش ها و مراقبت های مناسب از اختلالات و ناتوانی های دوران سالمندی پیشگیری نمود یا آن ها را به تعویق انداخت

دکتر احمدیان افزود: سالمندی یک فرایند زیستی گریزنپذیر است که طی آن افراد دچار کاهش در ظرفیت های درونی بدن و در نتیجه افت عملکرد سیستم ها و ارگان های بدن شده، نیازهای بهداشتی آنها پیچیده تر می شود و گروهی از آنان نیز نیاز به مراقبت های تخصصی پیدا می کنند.

وی افزود: یکی از علل نگرانی در رشد جمعیت سالمندان، مساله افزایش شیوع بیماری های مزمن و ناتوانی ها است، یعنی شرایطی که با فرایند پیری همراه است و نیازمند توجهی خاص است.

توانمندسازی سالمندان با هدف بهبود سلامت و افزایش طول عمر

مدیر جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس دانشگاه علوم پزشکی مشهد بیان کرد: توانمندسازی سالمندان با هدف بهبود سلامت و کیفیت زندگی آنان شامل ایجاد شرایطی است که سالمندان قادر به دستیابی به سطوح بالای سلامت جسمی و روانشناختی، مشارکت فعال در جامعه، حفظ استقلال و خودکفایی باشند.

وی افزود: مجموعه اقدامات توانمندسازی سالمندان شامل ارائه خدمات سلامتی، حمایتی، آموزش و اطلاع رسانی مناسب، ایجاد فرصت های اشتغال و فعالیت های اجتماعی، تسهیل دسترسی به محیط های سالم و سازگار با نیازها و تضمین حقوق و مشارکت سالمندان در اجتماع است که باعث ایجاد زندگی مستقل، ارتقای رضایتمندی و کاهش بار وابستگی افراد سالمند به دیگران می شود.

دکتر احمدیان ادامه داد: فراهم کردن خدمات بهداشتی قابل دسترس و با کیفیت از طریق فعالیت های پیشگیرانه شامل آموزش شیوه زندگی سالم، تشخیص به هنگام و درمان مشکلات سلامتی سالمندان، می تواند زندگی فعال و سالمی را برای آنان فراهم کند.

وی تصریح کرد: علاوه بر این، نهادهای متولی رفاه جامعه باید محیطی حمایت کننده ایجاد کنند که با برقراری ارتباطات اجتماعی مناسب برای سالمند، فرصت هایی برای ادامه آموزش و رشد او فراهم شود و امنیت مالی سالمندان نیز تضمین شود.

ارائه خدمات آموزشی به سالمندان

مدیر جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به این که در حوزه نظام مراقبت خدمات آموزشی و مراقبتی به سالمندان و گروه بالای ۶۰ سال ارائه می شود گفت: خدمات آموزشی شامل حضوری و مجازی بوده و در آموزش مجازی محتواهای ساده، آسان و کاربردی زندگی سالم در اختیار سالمندان، خانواده ها و مراقبان آن ها قرار می گیرد و آموزش های حضوری به ۲ صورت انفرادی (چهره به چهره) و گروهی ارائه می شود.

دکتر احمدیان افزود: مواردی نظیر تغذیه صحیح در دوران سالمندی، فعالیت بدنی متناسب با این گروه سنی و سلامت روان و توانبخشی سالمندان از عناوین این آموزش ها است.

وی ادامه داد: همچنین برای این گروه سنی فیلم های کوتاه با عنوان "آموزش سالمندی سالم و فعال" در قالب ۹۹ فیلم کاربردی در سایت اطلاع رسانی سلامت دانشگاه علوم پزشکی مشهد به نشانی اینترنتی اینجا موجود است، که نه تنها برای سالمندان، بلکه برای عموم مردم به ویژه خانواده ها و مراقبان سالمندان مفید است.

بیشتر بخوانید:

سالمندی موفق در گرو سبک زندگی سالم/ حدود ۱۰ درصد جمعیت خراسان رضوی سالمند هستند

ارائه خدماتی مراقبتی به سالمندان

مدیر جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس دانشگاه علوم پزشکی مشهد بیان کرد: خدمات در حوزه مراقبت سالمندان شامل تن سنجی، ارزیابی الگوی تغذیه، کنترل وزن، مشاوره تغذیه، غربالگری سلامت روان، غربالگری قلبی-عروقی (فشارخون، چربی خون، قندخون)، ارزیابی وضعیت سقوط و زمین خوردن و غیره می شود.

احمدیان افزود: همکاران بهداشتی در زمان انجام این مراقبت ها ضمن بررسی کامل وضعیت سالمندان زیر پوشش، توزیع مکمل های ویتامین دی ماهانه و کلسیم دی روزانه را در قالب طرح مکمل یاری سالمندان ارائه می دهند.

وی با بیان این که کلیه خدمات آموزشی و مراقبتی در تمامی شهرستان های زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد به همه سالمندان ارائه و خدمات ارائه شده در پرونده الکترونیک سلامت آنان ثبت می شود، ادامه داد: توصیه می شود تمامی افراد بالای ۶۰ سال برای بهره مندی از خدمات آموزشی و مراقبتی دوران سالمندی سالی یکبار به مراکز خدمات جامع سلامت نزدیک محل سکونت خود مراجعه کنند.

بیشتر بخوانید:

پویش غربالگری سلامت سالمندان در مشهد برپا شد

"هم آوری" زنجیره سلامت در حوزه سالمندی، موثر در کاهش هزینه ها

رئیس مرکز نوآوری و ایده پروری سلامت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: با "هم آوری" اجزای مختلف زنجیره سلامت و تقویت آن در حوزه سالمندی، می توان زمینه خدمات دهی بهتر به سالمندان و کاهش هزینه های مرتبط با آنان را فراهم کرد.

دکتر حسین باقری افزود: در این راستا، امسال، محور فعالیت مرکز نوآوری مشهد بر حوزه سالمندی قرار گرفته و در امتداد آن مسائل مختلف شناسایی و با فراخوان های عمومی راه حل هایی جمع آوری شد.

وی ادامه داد: توسعه و تقویت کسب و کار اجزای اکوسیستم فناوری سلامت که در زنجیره بیماران به ویژه سالمندان خدمات دهی دارند و قرارگیری آن ها در کنار یکدیگر، اجرای برنامه بازآموزی و توانمندسازی پزشکان، کادر پرستاری و روانشناسان ارائه دهنده خدمات به سالمندان برای خدمت رسانی بهتر به این قشر و نیز تقویت کسب و کارهای مرتبط با حوزه سالمندی، از دیگر اقداماتی است که در حوزه ارتقای خدمات دهی به سالمندان انجام شده است.

بیشتر بخوانید

پویش غربالگری سلامت سالمندان در مشهد برپا شد

فرستی برای پیوند بین نسل ها؛ آموزش سالمندی را دریابیم

وضعیت سالمندی جمعیت در ایران و خراسان رضوی و چند توصیه

نگاهی به وضعیت سلامت سالمندان در خراسان رضوی

سالمندی موفق در گرو سبک زندگی سالم/ حدود ۱۰ درصد جمعیت خراسان رضوی سالمند هستند

۱۳,۵ درصد جمعیت کوهسرخ خراسان رضوی سالمند هستند

استرس های روزمره، تهدیدی جدی برای سلامت روان



۱۴۰۳/۷/۲۵ - ۱۱:۱۳:۰۶

[بهداشت نیوز](#)

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر علی اکبری به بررسی چالش ها و استرس های روزمره که می تواند تأثیرات منفی عمیقی بر سلامت روان افراد داشته باشد، پرداخت و بر اهمیت آگاهی از این تأثیرات و روش های مقابله با استرس تأکید کرد.

وی اظهار کرد: زندگی روزمره هر فرد با چالش ها و استرس های مختلفی روبه روست که می تواند منجر به بروز اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی شود. این استرس ها ممکن است ناشی از عوامل متعددی مانند فشارهای شغلی، مشکلات مالی، تنش های روابط اجتماعی و تغییرات ناگهانی در شرایط زندگی باشند. در زندگی های کنونی با افزایش فشارهای اجتماعی و اقتصادی، بسیاری از افراد با احساس ناامیدی، اضطراب و حتی افسردگی مواجه می شوند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد به تأثیر استرس مزمن اشاره کرد و گفت: استرس مزمن به ویژه می تواند به بروز اختلالات روانی متعددی منجر شود. افرادی که تحت تأثیر استرس های روزمره قرار دارند، ممکن است با کاهش تمرکز، عدم انگیزه و احساس خستگی و بی حوصلگی مواجه شوند. این علائم می توانند کیفیت زندگی فرد را به طرز چشمگیری تحت تأثیر قرار دهند و در صورت عدم مدیریت مناسب، می توانند به مشکلات جدی تری منجر شوند.

دکتر علی اکبری به نقش عوامل اجتماعی و محیطی در تأثیر استرس بر سلامت روان پرداخت و گفت: عوامل اجتماعی و محیطی نقش بسزایی در تأثیر استرس بر سلامت روان دارند. ارتباطات مثبت و حمایتی با دوستان و خانواده می تواند به کاهش استرس و افزایش حس امنیت و آرامش در افراد کمک کند. در مقابل، تنهایی و عدم وجود حمایت اجتماعی می تواند به تشدید مشکلات روانی و آسیب پذیری فرد در برابر فشارهای زندگی دامن بزند. لذا، حفظ روابط اجتماعی سالم و مؤثر از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

راهکارهای مقابله با استرس

استادیار گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در ادامه چند راهکار برای مقابله با استرس و حفظ سلامت روان ارائه داد: ورزش منظم و فعالیت های بدنی مانند پیاده روی، دویدن و تمرینات ورزشی به کاهش استرس و بهبود خلق و خو کمک می کند. این فعالیت ها به عنوان تسکین دهنده های طبیعی عمل کرده و احساس خوشایندی را در فرد ایجاد می کنند. تمرین هایی مانند مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق می تواند به کاهش تنش و افزایش آرامش در افراد کمک کند. این روش ها به فرد اجازه می دهد تا در مواقع بحرانی بهتر با احساسات خود کنار بیاید.

وی تاکید کرد: گفت وگو با دیگران و اشتراک گذاری احساسات می تواند احساس حمایت و همدلی را تقویت کند. این ارتباطات به فرد کمک می کند تا در مواجهه با چالش ها احساس تنهایی نکند و از تجربیات دیگران بهره مند شود در صورت بروز مشکلات جدی روانی، مراجعه به روانشناس یا مشاور می تواند بسیار مؤثر باشد. مشاوره می تواند به فرد در مدیریت احساسات و مشکلاتش کمک کرده و راهکارهای عملی برای بهبود وضعیت روحی ارائه دهد.

رئیس بخش سایکوسوماتیک بیمارستان امام رضا (ع) گفت: در نهایت، آگاهی از تأثیر استرس بر سلامت روان و یادگیری تکنیک های مدیریت استرس، از اهمیت بالایی برخوردار است. هفته سلامت روان فرصتی است تا به این موضوع توجه بیشتری کنیم و اقداماتی برای بهبود وضعیت روحی خود و دیگران انجام دهیم. با ارتقاء سلامت روان، می توانیم زندگی بهتری را تجربه کنیم و به تقویت روابط اجتماعی و خانوادگی بپردازیم. توجه به سلامت روان نه تنها برای فرد، بلکه برای جامعه نیز ضروری است و باید به عنوان یک اولویت جدی در نظر گرفته شود.

وی خاطرنشان کرد: توجه به سلامت روان و یادگیری مهارت های مدیریت استرس در دنیای امروز امری ضروری است. با شرکت در فعالیت های هفته سلامت روان، افراد می توانند به ارتقاء سلامت خود و دیگران کمک کنند و از تجربیات یکدیگر بهره مند شوند.

۱ سایت دیگر:

[دانشگاه علوم پزشکی مشهد](#)

مهمترین خصیصه ی پزشک نمونه، پایبندی به اصول اخلاق پزشکی و انسانی است



۱۴۰۳/۷/۲۴ - ۱۳:۲۸:۳۶

[دانشگاه علوم پزشکی مشهد](#)

دکتر مینا اکبری راد، متولد ۱۳۶۳ در شهر مقدس مشهد، دانشیار و متخصص بیماری های داخلی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، یکی از نیروهای جوان و موفق در حوزه های آموزش، درمان و پژوهش است که طی سال جاری (۱۴۰۳) به عنوان پزشک نمونه استانی معرفی و مورد تقدیر قرار گرفت، این چهره جوان حوزه ی پزشکی، پیش از این، در جشنواره پژوهش سال ۱۴۰۲ به عنوان پژوهشگر



برتر و در سال ۱۳۹۹ از سوی سازمان نظام پزشکی به عنوان پزشک نمونه معرفی شده بود. عنوان استاد برتر آموزشی دانشکده پزشکی مشهد و دو دوره کسب عنوان پژوهشگر برتر دانشکده و دانشگاه نیز از دیگر افتخارات دکتر مینا اکبری در مجموعه علوم پزشکی مشهد است، این عضو هیأت علمی جوان همچنین، در نگارش مقالات مرتبط با حیطه ی بیماریهای داخلی، با ایندکس ISI و Scopus و Pubmed و انتشار آن در مجلات معتبر بین المللی، از سابقه ای درخشان برخوردار می باشد. پایگاه خبری ویدا، در راستای تکریم خدمات ارزنده این استاد، پژوهشگر و پزشک نمونه استانی در دانشگاه علوم پزشکی مشهد، گفتگویی با ایشان داشته که شرح آن را در ادامه می خوانید:

وب دا: ضمن سپاس از شما استاد محترم، بابت فرصتی که برای این گفتگو اختصاص دادید، لطفا در ابتدای صحبت، مختصری از بیوگرافی خود عنوان بفرمایید؟

من دوران تحصیلات دبیرستان را در مدرسه فرزندان که جزء مدارس استعدادهای درخشان است سپری کردم و با رتبه خوب در رشته پزشکی در دانشگاه علوم پزشکی مشهد پذیرفته شدم و تا سال ۱۳۸۸ دانشجوی رشته پزشکی عمومی این دانشگاه بودم. دوره طرح عمومی خود را در شهرستان کلات و سپس در تربت جام گذارندم. در همان دوران طرح، در آزمون تخصص شرکت کردم و به خاطر علاقه ای که به رشته داخلی داشتم این رشته را انتخاب کردم و سپس در دانشگاه علوم پزشکی مشهد دوره دستیاری داخلی را شروع کردم. در این دوران علاقه زیادی به این رشته و نیز به حوزه آموزش و پژوهش داشتم و در دوران رزیدنتی و پزشکی عمومی هم اقدام به انجام فعالیت های پژوهشی کردم. در سال ۱۳۹۵ به عنوان عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گروه داخلی شروع به کار کردم و از ابتدای آغاز خدمتم با سمت هیأت علمی به دلیل علاقه به حوزه آموزش، همزمان اقدام به تحصیل در رشته آموزش پزشکی در مقطع کارشناسی ارشد نمودم.

وب دا: هم اکنون در حال انجام چه فعالیت هایی در دانشگاه هستید؟

در حال حاضر در بخش داخلی مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی قائم (عج)، فعالیت دارم و به مسئولیت آموزشی و درمانی خود می پردازم. همچنین در واحد EDC (مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی) دانشگاه مشغول خدمتم و در این واحد مسئولیت اداره کمیته دانشجویی توسعه آموزش دانشگاه را هم به عهده دارم که در واقع تنها تشکل دانشجویی زیر مجموعه معاونت آموزشی است و همچنین مسئولیت آموزش کارآموزان در گروه جنرال داخلی و مسئولیت درس نشانه شناسی در دانشکده پزشکی را نیز عهده دار هستم.

وب دا: از افتخارات و دستاوردهای خود در این مجموعه بفرمایید؟

بنده دو دوره به عنوان پزشک نمونه سازمان نظام پزشکی در سال ۱۳۹۹ و سال جاری (۱۴۰۳) انتخاب شدم و یک دوره به عنوان استاد برتر آموزشی دانشکده پزشکی (در سال ۱۴۰۳)، علاوه بر این دو دوره عنوان پژوهشگر برتر دانشکده و دانشگاه را کسب کردم و در جشنواره آموزشی شهید مطهری که هر ساله و همزمان با بزرگداشت مقام استاد در دانشگاه برگزار می شود، موفق به کسب رتبه های اول و دوم در طی دو سال متوالی شدم. در کنار این موارد، نگارش مقالات متعدد و چاپ شده ی مرتبط با بیماری های داخلی و آموزش پزشکی را داشته ام و همچنین در کنگره های مختلف سخنرانی هایی داشته ام. همین طور مؤلف کتابی در زمینه آموزش پزشکی با عنوان "روش های نوین ارزیابی دانشجو" هستم که در انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد به چاپ رسیده است.

وب دا: مسیری که شما در دوران مدرسه و دانشگاه طی کرده اید، نشان می دهد که حمایت ها و پشتیبانی هایی از سوی خانواده نیز وجود داشته و مسیر را برای شما هموار ساخته آیا این طور است؟

بله... فضا و محیط خانواده من فرهنگی بود و به خاطر شغل مادرم که معلم بودند، همیشه فضایی آموزشی بر محیط خانواده ما حاکم بود و گاهی اوقات همراه مادرم سر کلاس ایشان میرفتم و از همان زمان به شغل معلمی خیلی علاقه مند شدم. در دوران تحصیلم در دبیرستان با توجه به علاقه ای که به رشته پزشکی داشتم، با تلاش و پشتکار توانستم در کنکور سراسری در این رشته پذیرفته شوم و در دوران تحصیل در مقطع پزشکی عمومی و سپس تخصص به این باور رسیدم که تنها جایگاهی که بتوانم در آن هم معلم باشم و هم پزشک، خدمت به عنوان هیات علمی در دانشگاه است و تمام تلاشم را کردم تا بتوانم در این حرفه شروع به کار کنم.

خانواده ام همیشه در مسیر پیشرفتم حامی من بودند و بعد از ازدواجم نیز همسر نقش بسزایی در پیشرفت من داشت و با وجود سختی های رشته و حرفه من همیشه از حمایت ها و پشتیبانی های او برخوردار بودم. در دوران تحصیلم نیز اساتید بزرگوار و با تجربه ای بودند که الگوی بسیار خوبی برایم بنده بودند. اساتید گرانقدری که من با دیدن افتخارات آنها غبطه می خوردم و دوست داشتم روزی مثل آنها باشم و هر چند که شاید این امر محقق نشود، اما تمام تلاشم را می کنم تا ذره ای از جایگاه آنها را بتوانم کسب کنم.

وبدا: با توجه به چالش های این رشته چگونه آن را مدیریت کردید که تداخلی در زندگی شخصی شما نداشته باشد؟

وقتی که فردی مسیر و رشته پزشکی را انتخاب می کند، باید بپذیرد که با زندگی شخصی تداخل می کند و نمی شود آنها را از یکدیگر تفکیک کرد، چون رشته پزشکی با خیلی از حرفه های دیگر متفاوت است. وقتی کسی پزشک می شود باید بداند که ثانیه ها در این رشته برای نجات جان یک بیمار نقش زیادی بازی می کند، به عنوان مثال من نمی توانم وقتی نیمه شب، روز تعطیل یا ... از بیمارستان برای یک بیمار بد حال تماس گرفته می شود و ایشان به کمک من نیاز دارد، از حضور خود بر بالین بیمار خودداری کنم. بنابراین کسی که وارد رشته پزشکی می شود باید زندگی شخصی خود را با حرفه پزشکی به گونه ای هماهنگ کند که خللی در هیچ کدام از آنها به وجود نیاید که این امر جز با همکاری و همیاری خانواده میسر نمی شود. در واقع می توانم بگویم پزشکی حرفه ای نیست که بتوانیم خود را از بیمارستان و بیمار جدا کنیم و در واقع به همین دلیل است که جایگاه رشته پزشکی و پزشک بسیار بالاست.

وبدا: اوقات فراغت خود را به چه فعالیت هایی مشغول هستید؟

من در اوقات فراغتم به ورزش مورد علاقه ام می پردازم، همچنین با توجه به اینکه مطالعه کردن یکی از علایق دیگر من محسوب می شوند، زمان فراغتم را به مطالعه کتاب های مورد علاقه ام سپری می کنم. همچنین بخشی از زمانم را برای تفریح و در کنار خانواده بودن قرار می دهم.

وبدا: به عنوان پزشک نمونه استانی بیمارستان قائم (عج)، اولین ویژگی یک پزشک موفق را چه می دانید؟

به عقیده من مهم ترین موضوع در تعریف یک پزشک نمونه پایبندی به اصول اخلاق پزشکی و انسانی است؛ چرا که در این رشته یک پزشک با جان و حیات انسان ها ارتباط دارد و خیلی مهم است که او بتواند روحیات و عواطف یک انسان و بیمار را

درک کند و اصول اخلاق حرفه ای و پزشکی را سر لوحه کار خود قرار دهد.

در صورتی که من به عنوان یک پزشک به هر دلیلی احساس خستگی و ناراحتی داشته باشم، نباید اجازه دهم این احساس های ناخوشایند در کار پزشکی ام تداخل ایجاد کند و ناراحتی خودم را به بیمار منتقل کنم، بنابراین بهترین ویژگی یک پزشک نمونه پایبندی به اصول اخلاق حرفه ای و پزشکی است.

همچنین به نظر من یک پزشک نمونه باید همیشه سعی کند علم به روزی داشته باشد؛ چرا که علم پزشکی، علمی است که هر روز و هر ثانیه در حال تغییر، تحول و پیشرفت است و یک پزشک باید با مطالعه مقالات متعدد، کتاب های به روز و با تحقیق کردن بتواند علم، دانش و اطلاعات خود را به روز نگه دارد تا به روزترین و مؤثرترین درمان ها را برای بیمار خود بکار ببرد. از دیگر ویژگی های یک پزشک نمونه گذشت و فداکاری است، یک پزشک باید در مواجهه با بیماری که از همه جا نا امید شده و با دردمندی به پزشک مراجعه کرده است، از خودگذشتگی داشته باشد و بتواند با اتکاء به علم خود بهترین درمان و تصمیم را برای بیمار خود بکار بگیرد.

ویدا: چه توصیه و پیامی برای دانشجویانی دارید که در آینده قرار است در جایگاه شما قرار بگیرند؟

توصیه من به دانشجویانم این است که به وقت و نیروی جوانی خود اهمیت دهند و برای آن ارزش قائل باشند، چرا که با گذر وقت و نیروی جوانی هرگز به گذشته باز نخواهند گشت. دوران دانشجویی بهترین و با ارزش ترین دوران عمر یک انسان محسوب می شود و باید از وقت ها و نیروی جوانی که هر شخص و دانشجویی دارد، به بهترین نحو ممکن بهره ببرند و علم خود را افزایش دهند و همیشه در جهت کسب دانش مورد نیاز اقدام کنند.

در دانشگاه اساتید مجرب و ارزشمندی حضور دارند که همه آنها سرمایه های ارزشمند دانشگاه هستند و دانشجو باید سعی کند که در دوران تحصیل خود به بهترین نحو برای یادگیری و ارتقای سطح علمی خود استفاده کند و از علم و تجربیات اساتید بهره مند شود تا بتواند در آینده پزشک خوب و حاذق و موفق در جامعه باشد و با علم خود خدمات درمانی مطلوبی به بیماران ارائه نماید.

من معتقد هستم که یک دانشجو باید سعی کند در دوران دانشجویی، زمینه شغلی مورد علاقه خود را بیابد؛ چرا که رشته پزشکی رشته ای است، با جهات و گستره و زمینه های فعالیت زیاد. لذا، با توجه به اینکه حوزه های درمانی، آموزشی و پژوهشی برای رشته پزشکی در دانشگاه، وجود دارد یک دانشجوی رشته پزشکی باید در دوران دانشجویی بتواند علایق خود را پیدا کند.

همان طور که عنوان کردم، مهم ترین نکته این است که یک دانشجو با بهره مند شدن از اساتید ارزشمند دانشگاه علاوه بر اینکه علم و دانش به روز را یاد می گیرد از اصول اخلاق حرفه ای و پزشکی نیز هیچ گاه نباید غافل باشد و اخلاق حرفه ای پزشکی را چه در دوران تحصیل و چه در شغل آینده خود به کارگیرد. درست است که شرایط کمی سخت است و از برخی افراد شنیده می شود که پزشکان از لحاظ اقتصادی خیلی درآمد بالایی ندارند، اما من همیشه به دانشجویان عنوان می کنم که خروجی کار در رشته پزشکی فقط مادیات نیست. آن لذتی که یک پزشک از نتایج درمان و بهبود یک بیماری به دست می آورد و شاهد خوشحالی یک بیمار و همراهان او می شود، با هیچ چیزی دیگری در دنیا نمی توان عوض کرد و آن دانشجویی که رشته پزشکی را انتخاب می کند باید عاشق کار و رشته خود باشد. باید به گونه ای با حرفه خود برخورد کند که آن را

جزئی از زندگی خود بدانند و نباید تنها مادیات و مسائل اقتصادی را در نظر داشته باشد و همین تفکر باعث مقبولیت، اعتبار و عزت یک پزشک در جامعه می شود و این جایگاهی بسیار ارزشمند است و قابل مقایسه با حرفه و مشاغل دیگر نیست.

وب دا: و سخن آخر...

در نهایت صحبت خودم را با جمله ای از هاریسون که نویسنده کتاب رفرنس بیماری های داخلی است تمام میکنم: "ما پزشکان به دنیا نیامده ایم که تنها با دیدن بیمار بتوانیم خرج و مخارج زندگی خود را تأمین کنیم، بلکه ما اینجا آمده ایم و رسالت ما این است که دردی را از دردمندی برطرف کنیم و بیمار را یک انسان بدانیم با تمام ابعاد انسانیت و روحیات و عواطف انسانی".

این خیلی مهم است که یک دانشجو از زمانی که وارد دانشکده پزشکی می شود، این را بداند که بیمار یک انسان است و همه عواطف انسانی را داراست، لذا مهم است که یک دانشجوی پزشکی اخلاق حرفه ای را در دوران تحصیل خود فراگرفته و به کار بگیرد.

بعدی

ساخت نخستین ربات اگزواسکلتون لگن در کشور با نام هگزا



۱۴۰۳/۷/۲۴ - ۰۰:۰۳:۲۳

[خبرگزاری آنا](#)

خبرگزاری آنا؛ فیزیوتراپی را می توان یکی از زیرشاخه های پزشکی دانست که در درمان بیماری های مختلف به کاربرده می شود. نام این روش درمانی درواقع برگرفته از دو واژه فیزیک و درمان است. فیزیوتراپی سعی دارد تا با بهره گیری از ماهیت فیزیک بدن، به بهبود عملکرد اندام ها کمک کند. معمولاً این روش درمانی در زمینه درمان مشکلات مرتبط با حیطه اسکلتی و عضلانی کاربرد

دارد.

در روزهای اخیر نخستین ربات اندام مصنوعی اگزواسکلتون کشور با نام "هگزا" HEXA که به طور کامل توسط پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی و دانشگاه فردوسی مشهد طراحی و ساخته شده است، رونمایی شد.

مرادی متخصص اندام های مصنوعی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گفت وگو اختصاصی با خبرنگار آنا بابیان اینکه ربات رونمایی شده یک ربات فیزیوتراپ برای ناحیه لگن هست ادامه داد: بیمار باید این ربات هوشمند را به تن کند و با توجه مشکلات و ناتوانی هایی که فرد دارد، ربات را از طریق نرم افزار تنظیم می کند.

ایجاد یک الگوی راه رفتن صحیح در بیمار با کمک هگزا

وی افزود: گروهی از ربات ها در حوزه فیزیوتراپی تمام بخشی به نام exoskeleton و به معنی اسکلت بیرونی بدن، یعنی یک گروهی قطعات بیرونی به بدن متصل می شوند و مثل اسکلت که از داخل باعث حرکت اندام می شود عمل می کند.

دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دانشگاه فردوسی مشهد و موسسه ملی توسعه تحقیقات علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران در طی هفت سال با کار مشترکی که داشتند و همچنین حمایت از این پژوهش توانستند این ربات را طراحی کنند.

مرادی تأکید کرد: این ربات برای بیمارانی که سکتة مغزی کرده اند ساخته شده است چراکه مغز این افراد یک بار آسیب دیده و الگوی حرکتی اشتباهی دارند، برخی از حرکات را به خوبی نمی توانند انجام دهند و به توان بخشی طولانی مدت نیاز دارند چیزی که و این دقیقاً همان چیزی است که ربات برای این افراد انجام می دهد.

هگزا حتی بهتر از نمونه های خارجی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: وزن ربات ساخته شده ایرانی خیلی خوب و معقول است، یعنی وزن زیر چهار و نیم کیلوگرم چراکه نمونه های خارجی این ربات اکثراً وزنی بیشتر از این مقدار دارند و این قابلیت برای بیماران بسیار مفید است.

وی بابیان اینکه گروه سنی هدف برای این ربات بزرگسالان هستند، گفت: هگزا برای جثه هایی که کوچک تر از معمول اند کاربردی ندارد ولی برای تمام افرادی که اسکلت معمولی دارند و در حد یک آدم بالغ هستند می تواند استفاده شود.

وی افزود: این ربات بیشتر برای افراد سکتة ای استفاده می شود چراکه یک کار تحقیقاتی بزرگ روی دودسته بیماری که سکتة ای بودن انجام دادیم و نتایج نشان می داد بیمارانی با هگزا فیزیوتراپی می شدند نسبت به افرادی که به صورت معمولی فیزیوتراپی می شدند، نتایج خیلی بهتری دریافت کرده اند.

مرادی گفت: علاوه بر افرادی که سابقه سکتة داشتند استفاده از این ربات برای بیماران با سابقه تعویض لگن یا پیچ و مهره کردن ستون فقرات نیز قطعاً کمک کننده است.

هوش مصنوعی موثر در ساخت اسکلت خارجی بدن

وی در خصوص بهره گیری از هوش مصنوعی هست در تولید این ربات گفت: ما با یک تیم خیلی ورزیده هوش مصنوعی همکاری کردیم و برای اعلام الگوی حرکات از طریق نرم افزار به ربات نیازمند هوش مصنوعی بودیم و چون اهمیت فهم درست ربات از بیماری و حرکات اشتباه موجود در بدن مهم بود دقت و سرعت بالایی هم نیاز داشتیم به همین دلیل از هوش مصنوعی استفاده کردیم.

مرادی در خصوص فروش این ربات توضیح داد: هگزا تجاری سازی شده و حالا در مرحله پیش فروش است و خوب اتفاقاً پیش فروش خیلی خوبی هم داشته است و خوشبختانه میزان این درخواست ها از انتظار ما بیشتر بوده است.

وی افزود: در ساخت این ربات تیم های دانشجویی بسیار دخیل بودند یعنی در این طرح نه تنها یک ربات ساخته و تولید شد

تعداد زیادی از دانشجویان از این طریق توانستند تجربه کسب کنند و خب هر یک از این طرح های علمی می تواند به آینده پزشکی کشور کمک کند.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: این ربات نمونه های خارجی دارد اما نمونه های موجود از نظر قیمتی تقریباً چهار یا پنج برابر گران تر از هگزا هستند و از طرف دیگر نمونه های خارجی خدمات پس از فروش ندارند و خب ما این قسمت رو کاملاً پشتیبانی

وی در پایان گفت: اثر هوش مصنوعی در زندگی ما روزبه روز بیشتر خواهد شد و اگر کسی با هوش مصنوعی نتواند سازگار شود قطعاً در جایگاه پایین تری در جامعه قرار خواهد گرفت می گیرد

انتهای پیام/

تشخیص ۱۰۰ درصدی پنج سویه باکتریایی بیماریهای منتقله از آب و غذا



۱۴۰۳/۷/۲۵ - ۱۱:۲۹:۱۴

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

رئیس اداره امور آزمایشگاه های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: واحد تخصصی میکروب شناسی اداره امور آزمایشگاه های این معاونت، در هشتمین دوره برنامه مهارت آزمایی شبکه آزمایشگاهی بهداشت در تشخیص عوامل بیماری زای منتقله از آب و غذا موفق به تشخیص صحیح صد درصدی پنج سویه مهم باکتریایی شامل گونه های مختلف شیگلا، سالمونلا، ویبریو و



اشریشیا کلی شد.

دکتر فضل الدین فهیمی در گفتگو با وب دا افزود: این برنامه مهارت آزمایی که از سوی آزمایشگاه مرجع سلامت به منظور ارزیابی میزان آمادگی شبکه بهداشتی آزمایشگاهی در پشتیبانی از نظام مراقبت سندرومیک با اولویت عوامل باکتریایی ایجاد کننده سندروم های اسهال حاد آبکی و اسهال خونی، شناسایی به موقع طغیان های احتمالی در زمان برگزاری مراسمات مختلف و همچنین ریشه یابی منابع ایجاد کننده خطاهای احتمالی و انجام اقدامات اصلاحی لازم، به طور سالیانه برنامه ریزی و برگزار می گردد؛ از مهمترین برنامه های مهارت سنجی وزارت محسوب می شود.

وی تصریح کرد: اداره آزمایشگاه های معاونت بهداشت در حالی موفق به تشخیص کامل و صحیح باکتری های یاد شده گردیده است که میانگین تشخیص صحیح در برخی از سویه های باکتریایی فوق در کل کشور بر اساس گزارش رسمی آزمایشگاه مرجع سلامت وزارت، کمتر از ۵۰ درصد بوده است.

دکتر فهیمی با تبریک به همکاران امور آزمایشگاههای مرکز بهداشت استان، گفت: این موفقیت نشان از آمادگی کامل آزمایشگاه تشخیص طبی مرکزی معاونت بهداشت دانشگاه در مواجهه با هرگونه وقایع بحرانی و طغیان های مربوط به بیماریهای منتقله از آب و غذا و همچنین برای مراجعات معمول در تشخیص عوامل باکتریایی بیماریزا در دستگاه گوارش دارد.

فراخوان شرکت در جشنواره هفته پژوهش و فناوری دانشگاه علوم پزشکی مشهد



۱۴۰۳/۷/۲۴ - ۱۳:۲۸:۳۶

[دانشگاه علوم پزشکی مشهد](#)

جشنواره هفته پژوهش و فناوری دانشگاه علوم پزشکی مشهد با هدف گسترش روحیه تحقیق و پژوهش و جلب مشارکت محققین دانشگاه و پاسداشت تلاش آنان برنامه ریزی و برگزار می شود.



معاون پژوهش و فناوری دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گفتگو با وب دا اظهار کرد: جشنواره پژوهش و فناوری سال جاری، فعالیتهای پژوهشی و فناورانه ۳ ساله محققین دانشگاه را در محورهای پژوهشگران برگزیده، فناوری و دانشجویی مورد ارزیابی و بررسی قرار داده و به معرفی و تقدیر از برگزیدگان همان مقطع سه ساله خواهد پرداخت. در سایر محورها فعالیت یک ساله مورد ارزیابی و بررسی قرار می گیرد.

دکتر محسن تفقدی خاطر نشان کرد: پژوهشگران بر مبنای سابقه پژوهش و رتبه های کسب شده در جشنواره های پژوهشی در ۳ گروه پژوهشگران ممتاز، پژوهشگران برتر (شامل زیر گروه پژوهشگران هیأت علمی پژوهشی و زیر گروه پژوهش در آموزش می شود) و پژوهشگران آزاد دانشگاه. در این جشنواره شرکت کنند.

وی تصریح کرد: بخش های مختلف محور فناوری جشنواره نیز شامل ثبت اختراع خارجی برتر، پایان نامه محصول محور برتر، طرح تجاری شده برتر، قرارداد با صنعت برتر، مرکز تحقیقات فناور برتر، شرکت پیش رشد/ رشد یافته برتر و شرکت یا ایده استارتآپی برتر است.

معاون پژوهش و فناوری دانشگاه علوم پزشکی مشهد تاکید کرد: این دانشگاه به عنوان یکی از دانشگاههای بزرگ کشور با بیش از ۱۰۰۰ عضو هیأت علمی رسالتی متناسب با جایگاه خویش در ارتقاء جایگاه علمی کشور و افزایش سطح سلامت و رفاه و آسایش جامعه بر عهده دارد.

متقاضیان برای نام نویسی و دریافت اطلاعات بیشتر می توانند به (اینجا) مراجعه کنند.

حدود ۹۰ درصد کمردرد ها منشأ مکانیکال دارند و با تقویت عضلات بهبود می یابند



به گزارش شهرآرا نیوز، دکتر بابک گنجه ای فر ضمن بیان این مقدمه که نخاع رابط بین مغز و به عنوان فرمانده بدن و عضلات و ارگان های حیاتی بدن است و حفظ راست قامتی انسان، اتصال عضلات جزء وظایف اصلی ستون فقرات به شمار می رود افزود: کمر درد جزء پنج درد شایعی به شمار می رود که انسان آن را تجربه می کند و به طور متوسط هر فردی، طی سه یا چهار ماه، یک بار ممکن است دچار کمر درد با درجات مختلف شود.

وی بروز کمر درد را همراه با علل مختلفی دانست و گفت: حدود ۹۰ درصد کمر درد ها منشأ خوش خیم دارند که مهم ترین آنها کمر درد های مکانیکال است و به واسطه ضعف عضلات به وجود می آید. همچنین حدود ۱۰ درصد کمردردها، ممکن است عللی به جز علت های عضلانی داشته باشند که باید بررسی های لازم، آزمایش های مربوطه و تصویربرداری در صورت لزوم برای بیمار انجام شود.

دکتر گنجه ای فر، همچنین با اشاره به اینکه کمردرد های مکانیکال، اغلب به واسطه کار کردن رخ می دهند و در هنگام استراحت و بیدار شدن از خواب بروز می کنند افزود: برخی از کمردرد ها منشأ مهم تری دارند و ممکن است به علت وجود تومور، شکستگی مهره یا بیماری های خاص مثل پوکی استخوان ایجاد شوند که معمولاً طی فعالیت خود را نشان می دهند و حتی ممکن است در مواردی باعث کمردرد های شدید شبانه شوند و فرد با درد از خواب بیدار می شود.

در ادامه حتما بخوانید عوامل زمینه ساز تحلیل غضروف ها و بروز آرتروز چیست؟

وی اضافه کرد: معمولاً اکثر کمردرد ها به دلیل کشیدگی یا خستگی عضلات به وجود می آیند، اما برخی از کمردرد ها از جمله، کمردرد های ناحیه پشت و گردن نیاز به بررسی بیشتر دارد؛ لذا افراد زیر ۲۰ سال و بالای ۵۰ سال در صورت بروز کمردرد حتما باید به پزشک متخصص مراجعه کنند و چنانچه کمر درد همراه با نقص حرکتی در اندام ها باشد به عنوان مثال فرد احساس ضعیف بودن در ناحیه پا و اختلال حس پیدا کند، خود کند، نیاز به بررسی بیشتر دارند.

عضو هیأت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: افرادی که بیماری های زمینه ای دارند، دچار تومور های قسمت های مختلف بدن می شوند و افراد دارای سابقه مصرف دارو هایی مثل پردیزولون و دارو های شیمی درمانی، سابقه بیماری های عفونی مثل سل و کمر درد، بعد از تروما، لازم است که حتما به پزشک مراجعه کنند و بررسی بیشتر انجام شود.

وی خاطرنشان کرد: کمردرد هایی که بطور معمول کمتر از یک ماه رخ می دهند، جز در موارد ذکر شده خوش خیم هستند و ممکن است نیاز به مراجعه پزشک نداشته باشند، اما کمردرد هایی که بیشتر از یک ماه طول می کشد، به ویژه کمردرد های مزمن که بیش از سه ماه رخ داده حتما لازم است که مراجعه به پزشک و بررسی بیشتر برای بیمار انجام شود.

دانشیار گروه جراحی مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد تصریح کرد: معمولاً کمر درد در افراد میانسال و مسن بیشتر دیده می شود، اما در عین حال افراد جوان و کمتر از ۲۰ سال و افراد بالای ۵۰ سال باید توجه بیشتری به کمردرد داشته باشند و به طور کلی خانم ها بیشتر دچار کمر درد می شوند که از علل مهم آن عدم انجام فعالیت های ورزشی نسبت به آقایان است.

وی در همین ارتباط افزود: زنانی که دچار کمر درد هستند، هیچ ممانعتی برای بارداری و زایمان طبیعی ندارند. زنانی که سابقه عمل جراحی ستون فقرات دارند، بهتر است که قبل از باردار شدن در کنار متخصص زنان و زایمان، با متخصص جراح مغز و اعصاب و فوق تخصص ستون فقرات مشاوری داشته باشند. در این موارد حتی زایمان می تواند به صورت طبیعی انجام شود و تنها در برخی مواقع خاص، متخصص جراحی مغز و اعصاب توصیه به عمل سزارین برای ختم حاملگی می کند.

دکتر گنجه ای فر این نکته مهم را نیز یادآور شد که زنان و مردان شاغل و افرادی که فعالیت های سنگین بدنی انجام می دهند، معمولاً به دلیل خستگی و ضعف عضلات دچار درد های ستون فقرات، مخصوصاً درد های شبانه هنگام خواب یا دچار درد و گرفتگی عضلات در هنگام بیدار شدن صبحگاه می شوند و اغلب افراد شاغل در سازمان ها، که اصطلاحاً پشت میز نشین هستند دچار درد در نواحی گردن و ستون فقرات می شوند.

وی به این افراد توصیه کرد: در کنار انجام ورزش های منظم هفتگی، حرکات کششی و تقویت عضلات هنگام کار انجام دهند چرا که، می تواند در بهبود کمر درد و درد ستون فقرات و جلوگیری از آن مفید باشد، در اکثر موارد درمان کمر درد، به صورت درمان های طبی انجام می شود. تقویت عضلات، مصرف دارو های ضد التهابی و مسکن و در مواقع خیلی خاص انجام فیزیوتراپی می تواند در بهبود کمر درد و جلوگیری از عود کمر درد مؤثر باشد.

دکتر گنجه ای فر همچنین گفت: یکی از دیگر از روش های کم تهاجمی مثل تزریق اپیدورال در فضای کانال نخاع و لیزر ممکن است، در مواردی بسیار خاص به بیمار کمک کند، اما انجام این روش های کم تهاجمی به صورت معمول نباید برای بیمارانی که دچار کمر درد هستند انجام شود.

وی با بیان اینکه افراد غیر متخصص در درمان کمر درد مداخله زیادی انجام می دهند افزود، بیماران حتماً قبل از اینکه روش های سنتی مثل شکستن قلعج و مراجعه به شکسته بند را انجام دهند، حتماً با یک پزشک متخصص مشورت کنند.

دانشیار گروه جراحی مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد یادآور شد: با توجه به اینکه، حدود ۱۰ درصد از کمر درد ها منشأ تومورال، شکستگی یا ضایعات دیگر ستون فقرات داشته، که نیاز به مداخله دارند و در این موارد اگر بررسی و تشخیص صورت نگیرد، ممکن است فرد دچار مشکل شود.

وی خاطرنشان کرد: حدود ۴۰ سال است که، در گروه جراحی مغز و اعصاب بیمارستان قائم (عج) و بیمارستان شهید کامیاب، اکثر عمل های جراحی مغز و اعصاب و ستون فقرات به صورت کاملاً علمی انجام می شود.

عضو هیأت علمی گروه مغز و اعصاب دانشگاه به حضور اساتید با تجربه و شایسته در دانشگاه های علوم پزشکی مشهد اشاره کرد و افزود: در بیمارستان قائم (عج)، اساتید مجربی از جمله، دکتر فریبرز ثمینی جراح مغز اعصاب دیسک و ستون فقرات و دکتر بیرجندی، دکتر ذبیحیان، دکتر کیخسروی، دکتر فرجی راد، دکتر رضایی و دکتر حقیر فلوشیپ ستون فقرات، دکتر مشهدی نژاد، دکتر احصایی و دکتر خاموشی در بیمارستان امداد و بیمارستان اکبر دکتر تولایی که فوق تخصص جراحی مغز و اعصاب کودکان در حال خدمت رسانی به بیماران و آموزش رزیدنت ها مشغول هستند. دکتر ابویی از همکاران گروه مغز و اعصاب دانشگاه در حال حاضر در دانشگاه تهران در حال طی کردن دوره فوق تخصص خود هستند.

وی اضافه کرد: خوشبختانه از سه سال گذشته با مجوز وزارت بهداشت و آموزش پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد فلوشیپ ستون فقرات را راه اندازی کرده و بنده افتخار دارم که به عنوان مدیریتر (مسئول هماهنگ کننده) این رشته در خدمت اساتید و دانشجویان فوق تخصصی باشم، که در دوره های آموزشی ستون فقرات دانشگاه علوم پزشکی مشهد شرکت می کنند.

دکتر گنجه ایی فر همچنین گفت: طی چند سال اخیر، پیشرفت بسیار خوبی در انجام عمل های پیچیده ستون فقرات در کلیه مراکز آموزشی دانشگاه مشهد انجام شده و خوشبختانه به همراه همکاران با تجربه گروه مغز و اعصاب دانشگاه، به صورت کاملاً علمی و با توانمندی و امکانات کامل در دانشگاه های زیر مجموعه دانشگاه علوم پزشکی مشهد به تمام بیمارانی که نیاز به انجام عمل های پیچیده ستون فقرات دارند خدمات خوبی ارائه می کنیم.

۲ سایت دیگر:

[دانشگاه علوم پزشکی مشهد - خبرگزاری برنا](#)

نجات دختر جوان از خودکشی



۱۴۰۳/۷/۲۴ - ۱۳:۳۱:۵۶

[روزنامه جام جم](#)

روزنامه شماره ۶۸۸۱ گروه حوادث صفحه شماره ۱۹

سرهنگ عبدا...حسن زاده دراین باره به سایت پلیس گفت: دختری جوان با بالارفتن روی یک پل کابلی درساری قصد خودکشی داشت. ماموران یگان امداد و کلانتری ۱۴ ساری برای بررسی ماجراونجات او به آنجا اعزام شدندوبا عملیات روانکاوانه توانستند او را از اقدام برای خودکشی منصرف کنند و نجات دهند. تحقیقات پلیسی برای مشخص شدن انگیزه او از این اقدام ادامه دارد.

نزاع مرگبار در خیابان

مردی که در جریان دعوای خیابانی پسر ۱۸ ساله را کشته و گریخته بود بازداشت شد. سرهنگ حکمت ا... شجاعی، رئیس پلیس آگاهی استان البرز دراین باره به جام جم گفت: در پی تماس تلفنی با مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر فوت جوان ۱۸ ساله دریکی از بیمارستان های شهرستان کرج تحقیقات پلیسی دراین رابطه آغاز شد.در بررسی های انجام شده از سوی کارآگاهان مشخص شد این جوان ۱۸ ساله در یک نزاع و درگیری از ناحیه کتف و بازوی سمت چپ به وسیله چاقو مورد ضرب و جرح قرار گرفته و بعد از انتقال به بیمارستان فوت کرده است. در تحقیقات بعدی هویت قاتل به دست آمد و او که متهم ۳۲ ساله ای بود بازداشت شد و به این درگیری خیابانی اعتراف کرد.

سرقت با غذای مسموم

سارقی که در پوشش دادن غذای طبخ شده ساکنان منزل را بیهوش و طلاهای آنها را سرقت کرده بود، بازداشت شد.

سرهنک جعفر عدلی مؤدھی، فرمانده انتظامی شهرستان صومعه سرا دراین باره به ایسنا گفت: درپی مراجعه و طرح شکایت یکی از شهروندان به پلیس آگاهی مبنی بر ورود به علف و سرقت طلاجات از خانه اش دربخش ضیابر، تحقیقات پلیسی در این باره آغاز شد. تحقیقات دراین باره آغاز و هویت سارق که مردی ۲۹ساله بود شناسایی و اودرمخفیگاهش دریکی ازمحلہ های شهرستان صومعه سرا بازداشت شد. در جریان تحقیقات معلوم شد که متهم با خرید دو پرس غذای طبخ شده، آن را مسموم و با قراردادن غذا در جلوی در خانه مالباخته، وی و ساکنان خانه را بیهوش کرده و بعد طلاها را سرقت کرده است. از مخفیگاه متهم یک قطعه النگوی سرقتی به ارزش بیش از صد میلیون تومان کشف شد و تحقیقات برای یافتن بقیه طلاهای سرقتی ادامه دارد.

بلعیدن زالو دردسر آفرید

بلعیدن زالو چوپان مشهدی را راهی بیمارستان کرد.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دکتر مریم مسینایی، فوق تخصص بیماری های ریه بیمارستان قائم (عج) مشهد دراین باره گفت: یک چوپان مشهدی هنگام چرای دام های خود در صحرا آب راکد و ناسالم چشمه را نوشید که موجب ورود زالو به ریه اش شد. وی پس از بروز سرفه های مکرر همراه باخروج خون اذدهان، به اورژانس این مرکز درمانی مراجعه کرد. در ادامه او مورد بررسی تیم درمانی این مرکز قرار گرفت که وجود زالو در ورودی ریه و تارهای صوتی وی محرز و از طریق دستگاه برونکوسکپ خارج شد. وی افزود: طبق بیان شرح حال بیمار مبنی بر نوشیدن آب از چشمه به میزان زیاد، مشخص شد که زالو از طریق نوشیدن آب راکد، وارد ریه و مجاری هوایی فوقانی وی وارد شده است.

قتل مردی به دست زوج همسایه

زن و شوهری در جریان درگیری با مرد همسایه او را به قتل رساندند.

به گزارش تسنیم، روز بیست و دوم مهر امسال، مرگ مشکوک یک مرد جوان درفشافویه به مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ گزارش شد. در ادامه ماموران انتظامی به محل اعزام شدند و درمحل پیکر مردی را یافتند که بر اثر ضربه های چاقو به قتل رسیده بود. بررسی های اولیه نشان داد که مقتول در نتیجه یک نزاع در ساختمان مسکونی توسط زن و شوهری که همسایه اش بودند به قتل رسیده است. ماموران هویت افرادی که دردرگیری بودند را شناسایی کردند و متوجه شدند که آنها قصد فرار دارند. این زوج بازداشت شدند. تحقیقات ابتدایی از زن و شوهر جوان نشان می داد مقتول و متهمان به خاطر مسائل ساختمانی با یکدیگر درگیر شدند که زن جوان ابتدا مرد همسایه را هدف ضربه آجر قرار داده و همسرش در ادامه با چاقو دست به این جنایت هولناک زده است.

چه اتفاقی می افتد وقتی کسی سریع تر غذا می خورد؟



۰۵:۳۱:۰۶ - ۱۴۰۳/۷/۲۵

دنیای اقتصاد

سرعت غذا خوردن به طور قابل توجهی بر سلامتی تأثیر می گذارد، آهسته غذا خوردن باعث بهبود هضم و کاهش پرخوری می شود. جویدن کامل غذا می تواند به جذب مواد مغذی کمک کند. خوردن سریع ممکن است قند خون، خطر دیابت و چاقی را افزایش دهد. کارشناسان توصیه می کنند که روش های آگاهانه ای مانند شمردن جویدن ها و نوشیدن جرعه های کوچک آب بین



لقمه ها برای تقویت عادات غذایی سالم تر بسیار کارا خواهد بود.

خبر مرتبط

مهمترین ماده غذایی که برای پیشگیری از آرتروز باید مصرف کنیم

استادیار گروه روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: سن مهم ترین عامل غیر قابل کنترل در ابتلاء به بیماری آرتروز است و وجود آنتی اکسیدان در رژیم غذایی می تواند، در پیشگیری از این بیماری بسیار مؤثر باشد.

سرعت غذا خوردن می تواند بر سلامت کلی شما تأثیر بگذارد. در دین مبین اسلام جویدن آهسته و مکرر غذا قبل از بلع توصیه شده است. این کار نه تنها دندان ها را تقویت می کند، بلکه تضمین می کند که آنزیم های گوارشی تا حد امکان استفاده می شوند و جذب مواد مغذی را بهبود می بخشد.

پژوهش های نوین، مزایای آهسته و متمرکز غذا خوردن را تأیید می کند.

چه اتفاقی می افتد وقتی کسی سریعتر غذا می خورد؟

خوردن سریع می تواند منجر به مصرف کالری بیشتر شود زیرا بدن زمان کافی برای ثبت احساس سیری ندارد. حتی پس از یک وعده غذایی قابل توجه، این جذب سریع ممکن است به طور ناخواسته احساس سیر نشدن را در فرد ایجاد کند. بسیاری از افرادی که اضافه وزن دارند می گویند که احساس سیری نمی کنند، که معمولاً به عادات سریع غذا خوردن آنها مربوط می شود. تحقیقات نشان می دهد که سرعت غذا خوردن افراد ممکن است بر سطح قند خون و خطر ابتلا به مشکلات سلامتی مانند دیابت نوع ۲ و چاقی تأثیر بگذارد. اگرچه بسیاری از عوامل مانند وزن بدن، ژنتیک، سن، فعالیت بدنی، عادات سیگار کشیدن و رژیم غذایی در ایجاد این خطرات نقش دارند، اما سرعت غذا خوردن نیز در این امر نقش بسزایی دارد.

افزایش قند خون

علم اثبات کرده که سرعت غذا خوردن ما نشان می دهد که وقتی سریعتر غذا می خوریم، قند خون سریعتر افزایش می یابد. افرادی که سریعتر غذا می خورند ممکن است افزایش سریع قند خون و تمایل به پرخوری را تجربه کنند، که به مرور زمان می تواند منجر به چاقی یا دیابت نوع ۲ شود. کارشناسان معتقدند این مساله می تواند به این دلیل باشد که مردم در هنگام گرسنگی سریع تر غذا می خورند. زمانی که بین وعده های غذایی زیاد فاصله بیافتد، می تواند باعث افت قند خون شود و به دلیل احساس گرسنگی شدید باعث سریع غذا خوردن و بعد منجر به افزایش مجدد قند خون می شود.

در حالی که بین سرعت غذا خوردن و خطر ابتلا به بیماری ارتباط وجود دارد، هیچ مدرک قطعی مبنی بر اینکه سریع غذا خوردن مستقیماً باعث دیابت می شود وجود ندارد.

فواید آهسته غذا خوردن

آهسته غذا خوردن فواید متعددی دارد. می تواند به جلوگیری از پرخوری، بهبود هضم، جلوگیری از افزایش وزن و کاهش مشکلات گوارشی کمک کند. آهسته تر غذا خوردن می تواند منجر به تجربه لذت بخش تری از خوردن شود و رابطه مثبت با غذا را تقویت کند.

برای کسانی که به دنبال کاهش سرعت غذا خوردن هستند، متخصصان تکنیک ها و روش های ساده ای را پیشنهاد می کنند که نه تنها ممکن است خطرات سلامتی را کاهش دهد، بلکه زمان صرف غذا را لذت بخش تر می کند. این موارد به شرح زیر است:

تغییر محیط غذا خوردن

در حالی که ممکن است در ابتدا برای اتخاذ این روش مشکل داشته باشید اما در نهایت موفق می شوید. انتقال وعده های غذایی از پای تلویزیون به میز ناهارخوری می تواند به شما کمک کند تا روی تجربه غذا خوردن تمرکز کنید و احساس ارتباط بیشتری با غذایی که مصرف می کنید داشته باشید.

شمردن جویدن ها

این روش آهسته غذا خوردن ممکن است برای بیشتر افراد موثرتر به نظر برسد، زیرا ممکن است فراموش کنند که جویدن ها را بشمارند. با این حال، هنگامی که ۲۴ بار قبل از بلعیدن غذا اجبار به جویدن کنید، به یک عادت تبدیل می شود.

نوشیدن آب بین لقمه

یکی دیگر از روش های آهسته غذا خوردن، خوردن جرعه های کوچک آب یا خوردن سالاد در بین وعده های غذای اصلی است. در حالی که این کار هیدراتاسیون را بهبود می بخشد و مصرف غذا را کاهش می دهد، می تواند به شما کمک کند تا آهسته غذا بخورید.

ریتم خود را با آهسته خوردن اطرافیان تنظیم کنید

بهترین روش برای مصرف آهسته غذا این است که سرعت خود را با دوستانی که آهسته غذا می خورند هماهنگ کنید. تلاش برای تقلید کردن سرعت غذا خوردن دوستان یا اطرافیان نیز می تواند به شما کمک کند هنگام خوردن وعده های غذایی سرعت خود را کاهش دهید.

قاشق خود را بین لقمه ها در بشقاب بگذارید

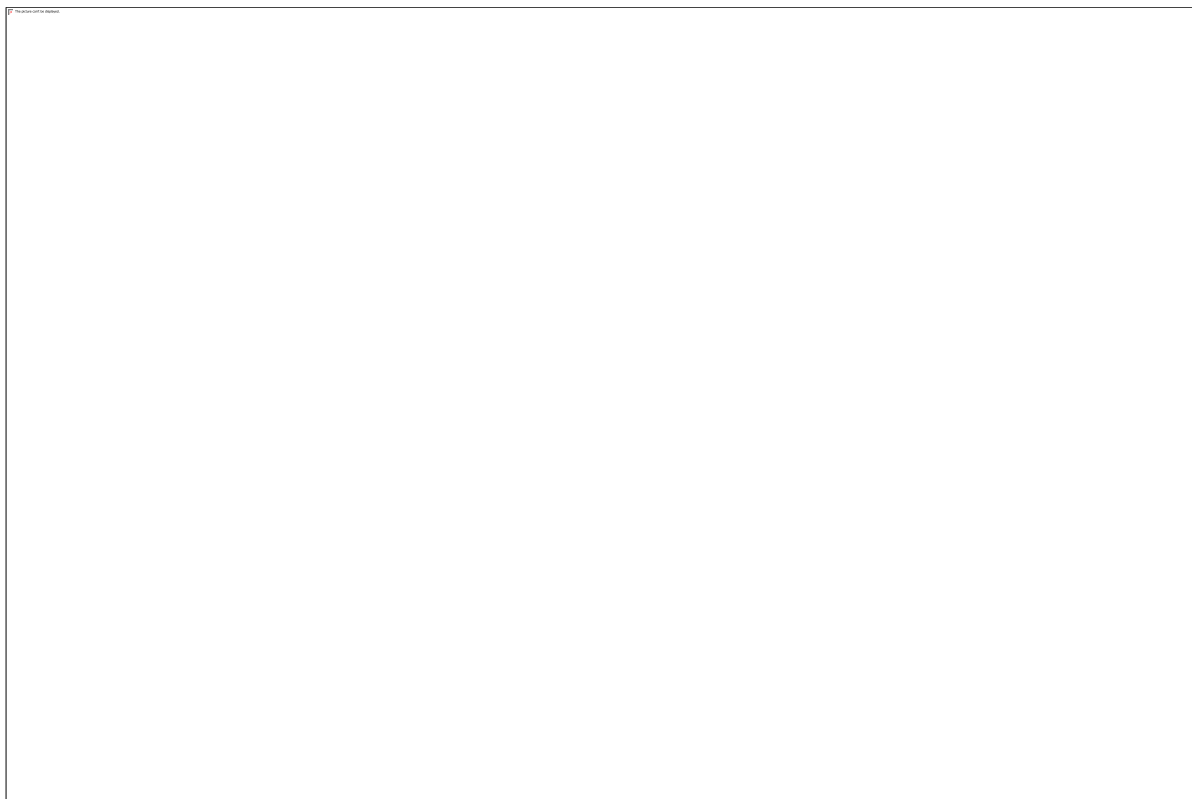
این روش ساده برای افرادی که می خواهند آهسته غذا بخورند مؤثرتر است. گاز گرفتن و سپس گذاشتن قاشق در بشقاب می تواند به شما کمک کند آهسته تر غذا بخورید و از وعده های غذایی خود لذت ببرید.

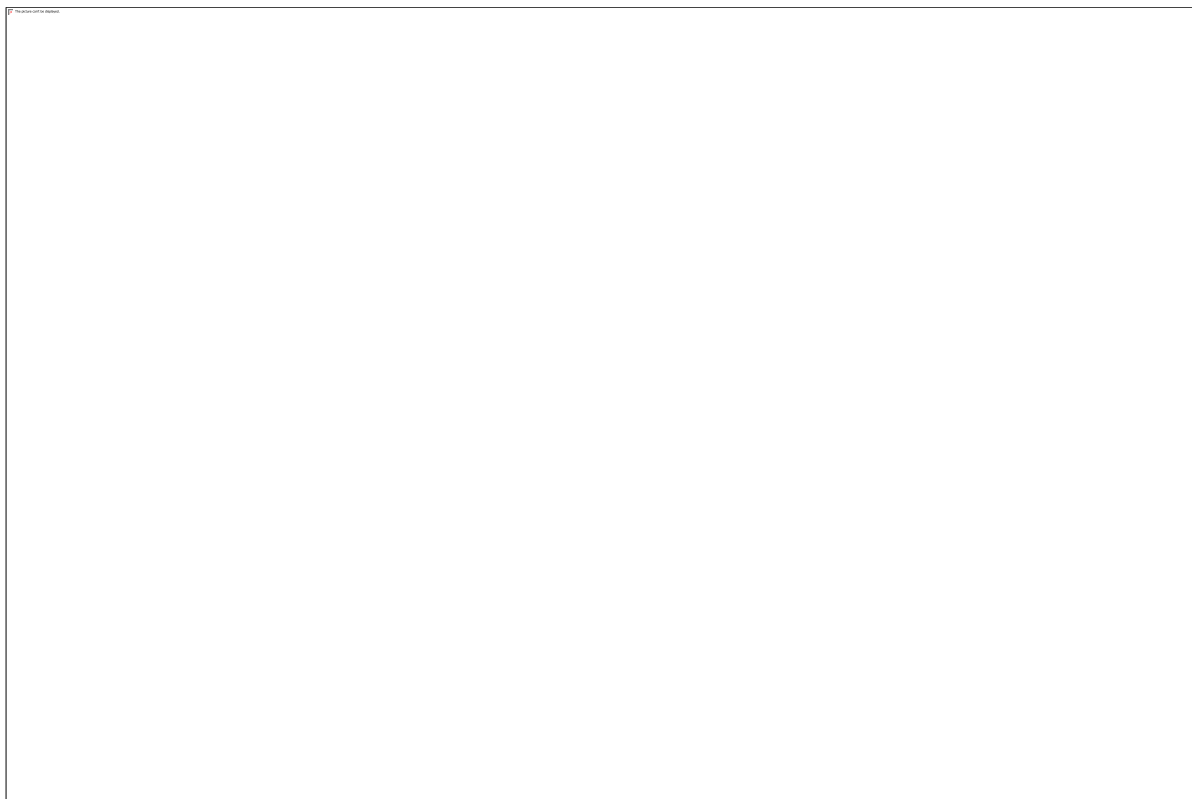
۱۸ سایت دیگر:

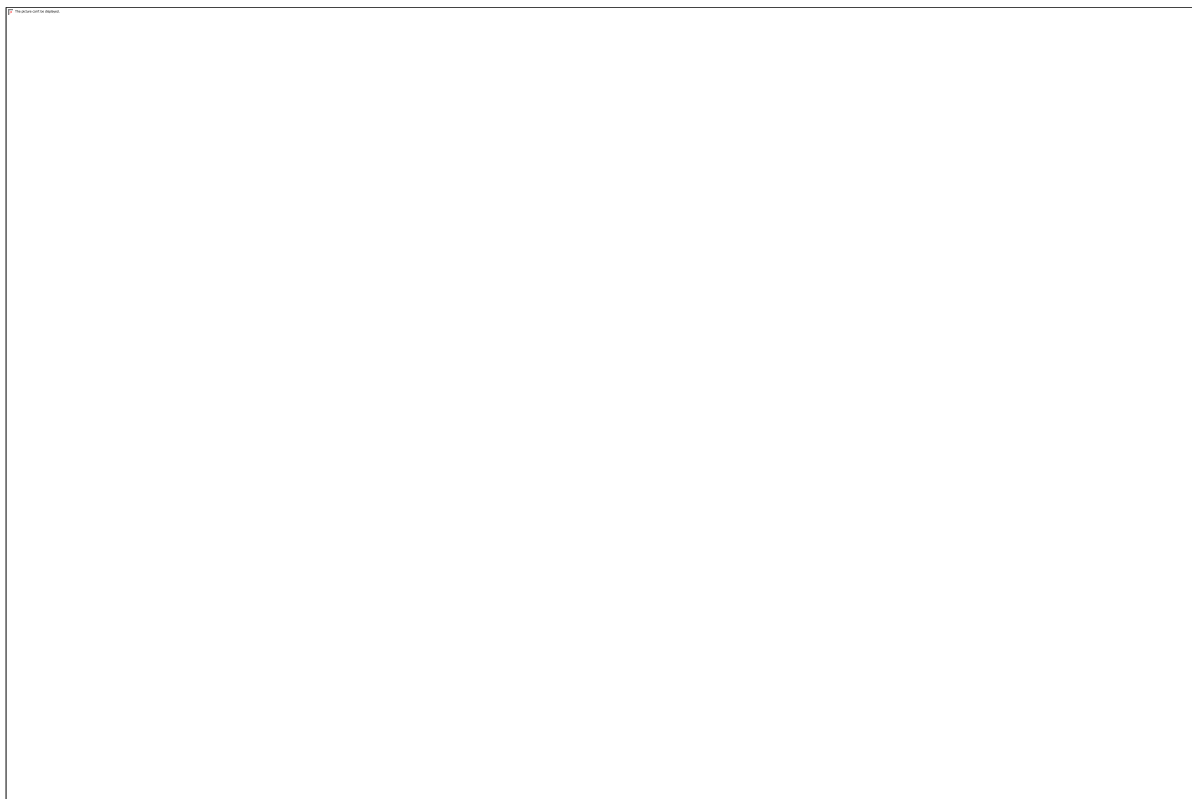
[عصر ایران](#) - [روزنامه همشهری](#) - [نور نیوز](#) - [خبرگزاری دانشجویان ایران](#) - [بهار نیوز](#) - [اصلاحات نیوز](#) - [فانوس زاگرس](#) - [روزنامه آرمان ملی](#)
- [فرارو](#) - [باشگاه خبرنگاران دانشجویی ایران](#) - [اقتصاد نیوز](#) - [تیترا کوتاه](#) - [بهداشت نیوز](#) - [پارسینه](#) - [تریبون](#) - [تیترا اقتصادی](#) - [حزب الله](#)
نیوز - [آفتاب نیوز](#)

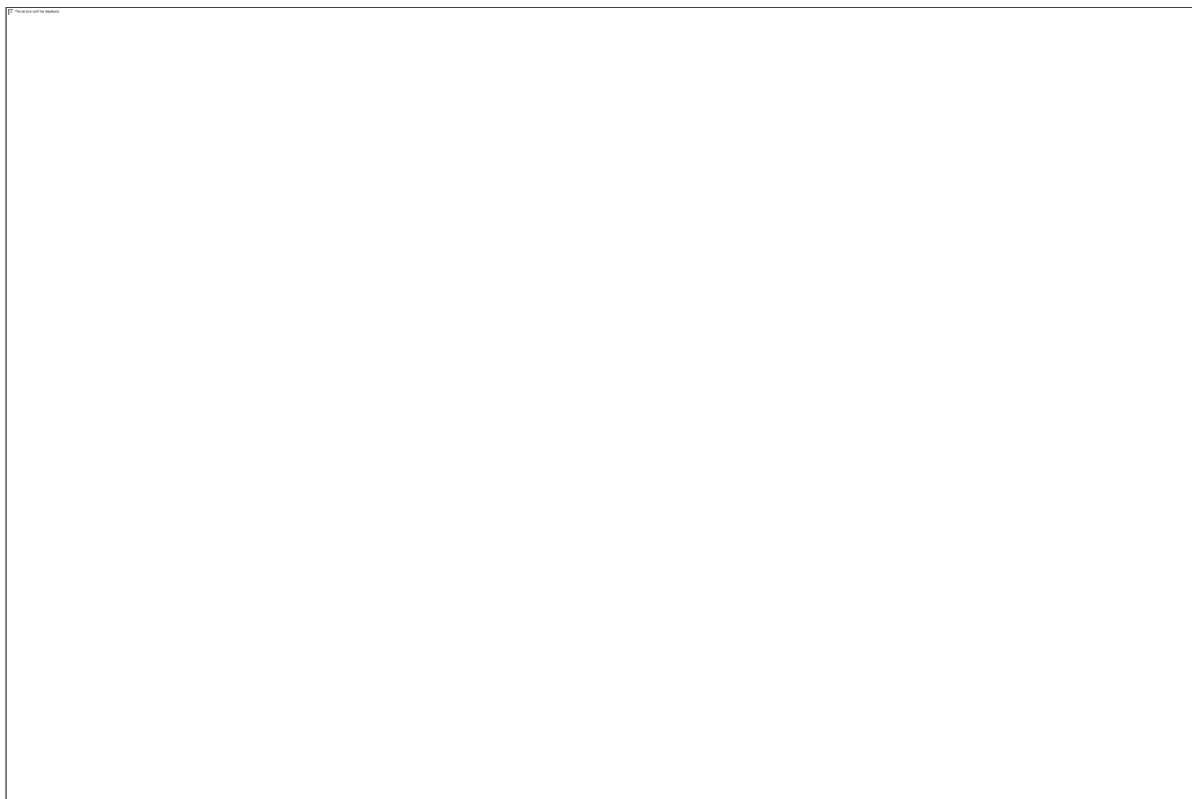
نیم صفحه روزنامه‌ها

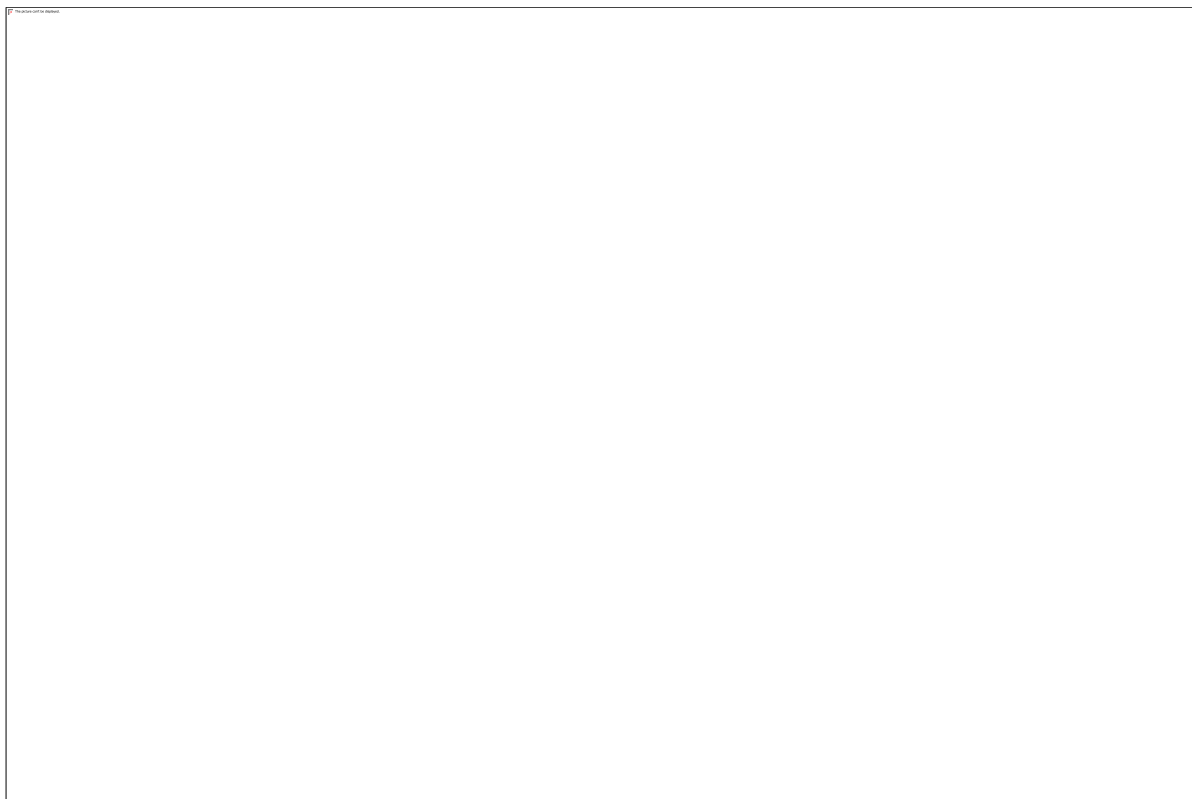














بخش تلگرام



Telegram



۲۱:۱۱:۱۵ - ۱۴۰۳/۷/۲۴

[sobhtoos](https://www.sobhtoos.com)

کانال خبری صبح توس



بازدید: ۱۹۷

تعداد اعضای کانال: ۶۵,۷K

♦ اهدای اعضای بدن جوان مشهدی به ۶ بیمار نیازمند ❖ مسئول واحد فراهم آوری اعضای پیوندی دانشگاه علوم پزشکی مشهد: در هزار و پانصد و هفتاد و سومین عمل اهدای عضو از اهدا کننده مرگ مغزی در مرکز پیوند اعضای منتصریه دانشگاه، ۶ عضو جوان مرگ مغزی؛ احسان طبسی ۲۸ ساله برای پیوند به .

۱۳:۱۹:۲۸ - ۱۴۰۳/۷/۲۴

[mashhadmefda](https://www.mashhadmefda.ir)

مفدا مشهد



بازدید: ۰,۹K

تعداد اعضای کانال: ۹,۳K

لینک سایت رسمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ❖ www.mums.ac.ir لینک های رسمی مفدا (معاونت فرهنگی و دانشجویی (در فضای مجازی ❖ t.me/MashhadMefda ❖ [Mashhad.mefda.ir](https://www.mashhadmefda.ir) ❖ [@Mashhadmefda](https://www.instagram.com/Mashhadmefda) ❖ روابط عمومی معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مشهد .

۱۵:۱۹:۱۶ - ۱۴۰۳/۷/۲۴

[sedayekhorasaniha](https://www.sedayekhorasaniha.com)

صدای خراسان



بازدید: ۶۳۳

تعداد اعضای کانال: ۲۷K

❖ توزیع ۲۳ هزار واکسن آنفلوانزا در مراکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد ❖ رئیس گروه پیشگیری و مقابله با بیماری های واگیر دانشگاه علوم پزشکی مشهد از توزیع توزیع ۲۳ هزار واکسن آنفلوانزا در مراکز بهداشت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد خبر داد. [SedayeKhorasaniha@](https://www.sedayekhorasaniha.com) .

۲۰:۳۳:۲۴ - ۱۴۰۳/۷/۲۴

[irna_taybad](https://www.irna_taybad.com)

خبرگزاری ایرنا(دفتر شهرستان تایباد)



بازدید: ۱۶

تعداد اعضای کانال: ۱۰۹,۴K

دارالشفاء امام رضا (ع) در تربت جام افتتاح شد تایباد- ایرنا- آیین بهره برداری از دارالشفاء امام رضا(ع) تربت جام با حضور قائم مقام تولیت آستان قدس رضوی، مدیران دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مسوولان قضایی، اجرایی و نظامی در سالن ابن سینا دانشکده علوم پزشکی تربت جام برگزار شد. .

۱۱:۰۷:۴۶ – ۱۴۰۳/۷/۲۴

salamatmums

دانشگاه علوم پزشکی مشهد



بازدید: ۱,۴K

تعداد اعضای کانال: ۱۴,۱K

تشریح خواص ارزشمند تغذیه ای میوه پرتقال توسط خانم نازنین ربانی ، کارشناس واحد تغذیه مرکز بهداشت شماره ۳ مشهد لینک کانال پزشک شما در بله <https://ble.ir/pezeshkshoma> صفحه آپارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد <https://www.aparat.com/mums>.

۱۲:۲۴:۵۵ – ۱۴۰۳/۷/۲۴

yarekhorasan

کانال خبری ترشیز بزرگ



بازدید: ۱۳۰

تعداد اعضای کانال: ۵۰,۷K

جذب یک دستگاه آمبولانس توپوتا هایس جهت حوزه سلامت شهرستان کاشمر 🚑 محمد جواد یزدانی، مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان کاشمر: ❖ با پیگیری نماینده مردم شریف منطقه ترشیز در مجلس شورای اسلامی و دانشگاه علوم پزشکی مشهد، یک دستگاه آمبولانس توپوتا هایس از وزارت بهداشت جهت شهرستان .

۱۰:۴۷:۲۷ – ۱۴۰۳/۷/۲۴

isnakhr

ایسنا خراسان رضوی



بازدید: ۹۴

تعداد اعضای کانال: ۱۸۶,۱K

نوشیدن آب راکد و ناسالم چشمه، مرد جوان را راهی بیمارستان کرد 🗣️ مرد جوانی که در حین چرای دام های خود در صحرا، آب راکد چشمه ای را نوشیده و دچار سرفه های مکرر همراه با خروج خون از دهان شده بود، پس از بررسی تیم درمانی بیمارستان قائم(عج) از مراکز زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد .

۱۹:۲۹:۵۴ – ۱۴۰۳/۷/۲۴

sdjdm

سازمان دانشجویان جهاد دانشگاهی خراسان رضوی



بازدید: ۴۷

تعداد اعضای کانال: ۱۳,۱K

● مهمان این قسمت از برنامه دکتر فاطمه حارث آبادی، دکترای تخصصی گفتاردرمانی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد هستند.

۱۶:۰۸:۰۳ - ۱۴۰۳/۷/۲۴

cheshmeshahr.ir

چشم شهر



بازدید: ۲

تعداد اعضای کانال: ۱۷,۱K

❖ توزیع ۲۳ هزار واکسن آنفلوانزا در مراکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد ❖ رئیس گروه پیشگیری و مقابله با بیماری‌های واگیر دانشگاه علوم پزشکی مشهد از توزیع ۲۳ هزار واکسن آنفلوانزا در مراکز بهداشت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد خبر داد. cheshmeshahr_ir@

۱۹:۰۰:۱۸ - ۱۴۰۳/۷/۲۴

[nationalbrainmappinglab](https://nationalbrainmappinglab.com)

National Brain Mapping Lab



بازدید: ۷۸۷

تعداد اعضای کانال: ۲۲,۸K

آزمایشگاه ملی نقشه برداری مغز برگزار می‌کند: دوره جامع الکترومایوگرافی کینزیولوژیکال، از منشأ فیزیولوژیکی تا ثبت و پردازش ❖ مدرسین - دکتر سجاد سحاب نگاه؛ دکترای علوم تشریح، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد - دکتر صدیقه دهقانی؛ دکترای مهندسی پزشکی.

۱۵:۰۶:۳۲ - ۱۴۰۳/۷/۲۴

[varzeshi_mop](https://varzeshi_mop.com)

انجمن ورزشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی مشهد



بازدید: ۶۰

تعداد اعضای کانال: ۴۳۸

با سپاس فراوان از همراهی شما 🌹 انجمن ورزشی دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی مشهد.

۱۳:۴۵:۵۰ - ۱۴۰۳/۷/۲۴

[roydadaro](https://roydadaro.com)

Roydad



تعداد اعضای کانال: ۱۲۸

بازدید: ۳

پلمب یک شرکت پخش غیرمجاز دارو در مشهد □ مدیر امور دارو و مواد غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: یک انبار و شرکت پخش غیرمجاز دارو به همت کارشناسان در مشهد شناسایی و پلمب شد.

۱۵:۱۴:۰۹ - ۱۴۰۳/۷/۲۴

[isnakhr](https://t.me/isnakhr)
ایسنا خراسان رضوی



تعداد اعضای کانال: ۱۸K

بازدید: ۷۴

توزیع ۲۳ هزار واکسن آنفلوانزا در مراکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد ● رئیس گروه پیشگیری و مقابله با بیماری‌های واگیر دانشگاه علوم پزشکی مشهد از توزیع توزیع ۲۳ هزار واکسن آنفلوانزا در مراکز بهداشت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد خبر داد.

۱۷:۰۱:۰۱ - ۱۴۰۳/۷/۲۴

[gutnano](https://t.me/gutnano)
انجمن علمی نانو دانشگاه صنعتی قم



تعداد اعضای کانال: ۵,۴K

بازدید: ۳۳

✦ دکتر محمودرضا جعفری استاد ممتاز گروه نانوفناوری دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی مشهد و در ردیف دانشمندان یک درصد برتر جهان است. فعالیتهای تحقیقاتی و فناورانه دکتر جعفری در حوزه نانو داروها با تأسیس شرکت اکسیرنانو سینا در سال ۱۳۸۸ وارد فاز صنعتی شد.

۱۳:۲۲:۲۴ - ۱۴۰۳/۷/۲۴

[mashhadmefda](https://t.me/mashhadmefda)
مفدا مشهد



تعداد اعضای کانال: ۹,۳K

بازدید: ۰,۹K

ادامه خبر 📄 <https://www.mefda.ir/news/۳۹۳۹۷۱> -----
روابط عمومی معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مشهد -----
----- ID @Mashhadmefda ID Mashhad.mefda.ir .ID



۸۲

۱۴:۵۰:۴۸ - ۱۴۰۳/۷/۲۴

[mashhadmefda](https://www.mefda.ir/news/393870)

مفدا مشهد



بازدید: ۸۱۴

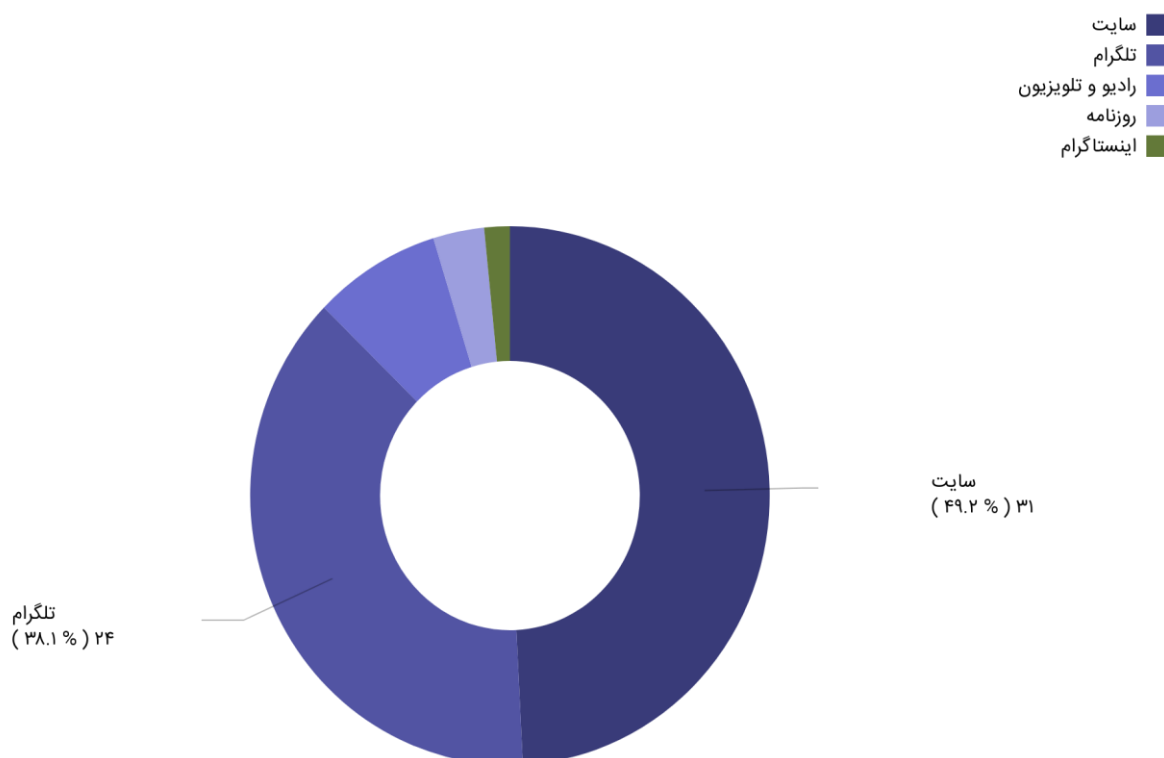
تعداد اعضای کانال: ۹,۳K

ادامه خبر    <https://www.mefda.ir/news/393870> روابط عمومی معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مشهد
    Mashhad.mefda.ir  @Mashhadmefda  t.me

نمودارها و تحلیل آماری



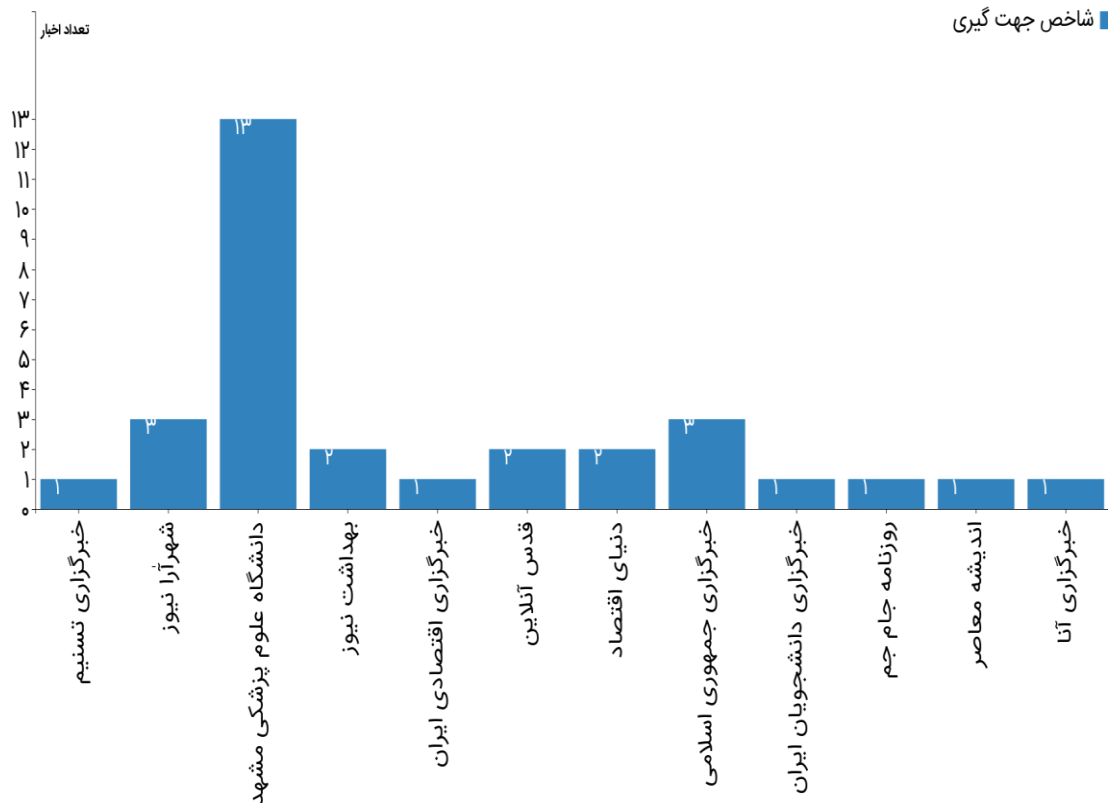
نمودار منابع موجود رصدی و تعداد هر نوع



منابع رصدی و تعداد هر نوع

تعداد خبر	نوع خبر
۳۱	سایت
۲۴	تلگرام
۵	رادیو و تلویزیون
۲	روزنامه
۱	اینستاگرام
۶۳	مجموع خبرها

نمودار جهت گیری گزارش



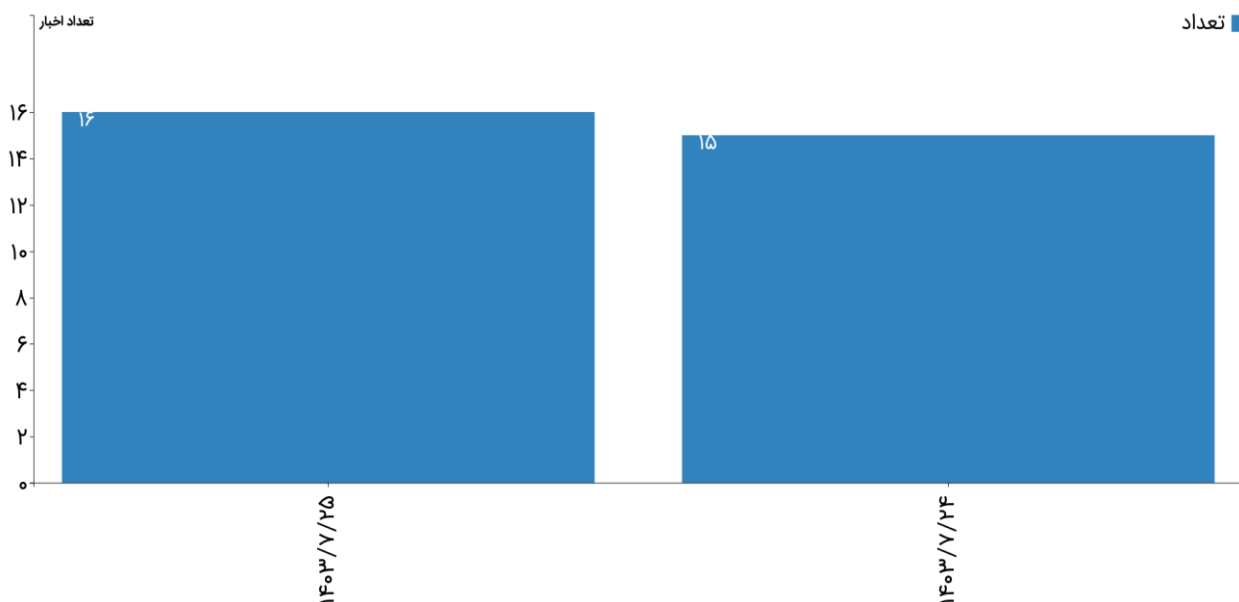
تحلیل آماری خبرگزاری

تأثیر گزارترین خبرهای سایتهای خبری و خبرگزاریها

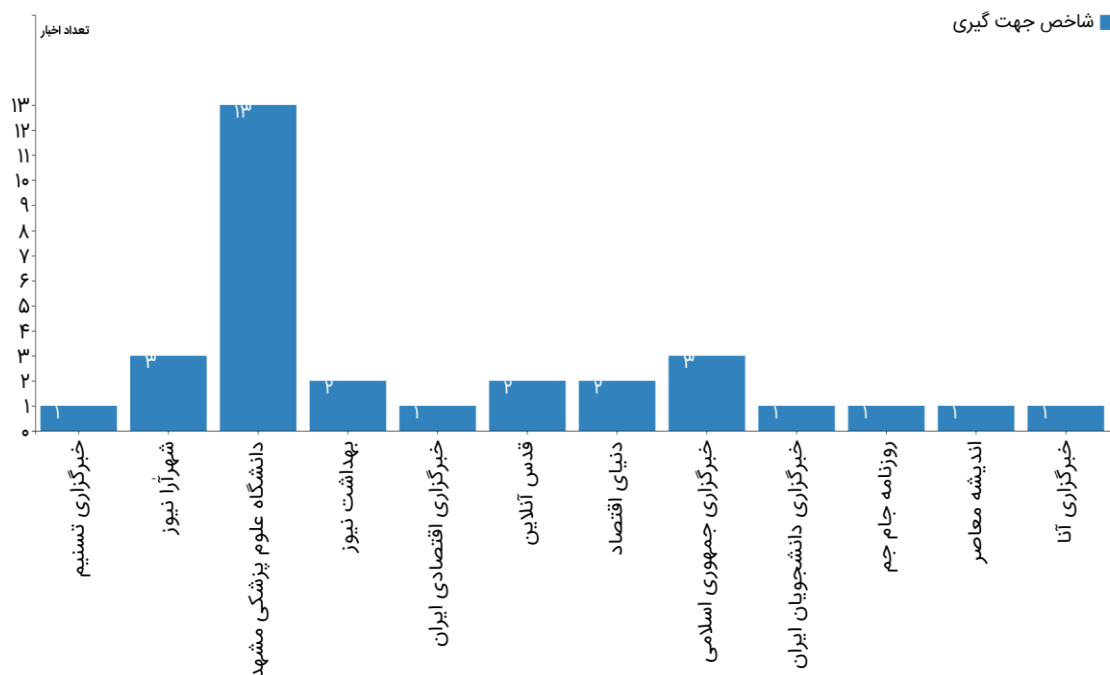
عنوان خبر	منتشر کننده	تاریخ انتشار	تعداد باز نشر
بلایی که زیاده روی در خوردن سیر سرتان می آورد	دنیای اقتصاد	۱۴۰۳/۷/۲۵	۲۵
چه اتفاقی می افتد وقتی کسی سریع تر غذا می خورد؟	دنیای اقتصاد	۱۴۰۳/۷/۲۵	۱۸
وزیر بهداشت: میزان تقاضا تعیین کننده تأمین واکسن آنفلوانزا	شهرآرا نیوز	۱۴۰۳/۷/۲۵	۸
هشدار جدی درباره همه گیری چاقی در ایران؛ رتبه نهم جهان در	خبرگزاری اقتصادی ایران	۱۴۰۳/۷/۲۵	۵

عنوان خبر	منتشر کننده	تاریخ انتشار	تعداد بازنشر
از چند سالگی منتظر یوکی استخوان باشیم	بهداشت نیوز	۱۴۰۳/۷/۲۵	۳
دارالشفاء امام رضا (ع) در تربت جام افتتاح شد	خبرگزاری جمهوری اسلامی	۱۴۰۳/۷/۲۴	۳
افزایش ۹۳ درصدی درآمد حاصل از گردشگری سلامت در مشهد	قدس آنلاین	۱۴۰۳/۷/۲۵	۲
توزیع ۲۳ هزار واکسن آنفلوانزا در مراکز بهداشت دانشگاه علوم	خبرگزاری دانشجویان ایران	۱۴۰۳/۷/۲۴	۲
حدود ۹۰ درصد کمردرد ها منشأ مکانیکال دارند و با تقویت عضلات	شهرآرا نیوز	۱۴۰۳/۷/۲۴	۲
۸ خوابگاه متاهلی در دانشگاه علوم پزشکی مشهد راه اندازی شد	خبرگزاری تسنیم	۱۴۰۳/۷/۲۵	۱
مجموع بازنشرها			۷۳

نمودار اخبار در یک بازه ی زمانی



نمودار جهت گیری خبر گذاری



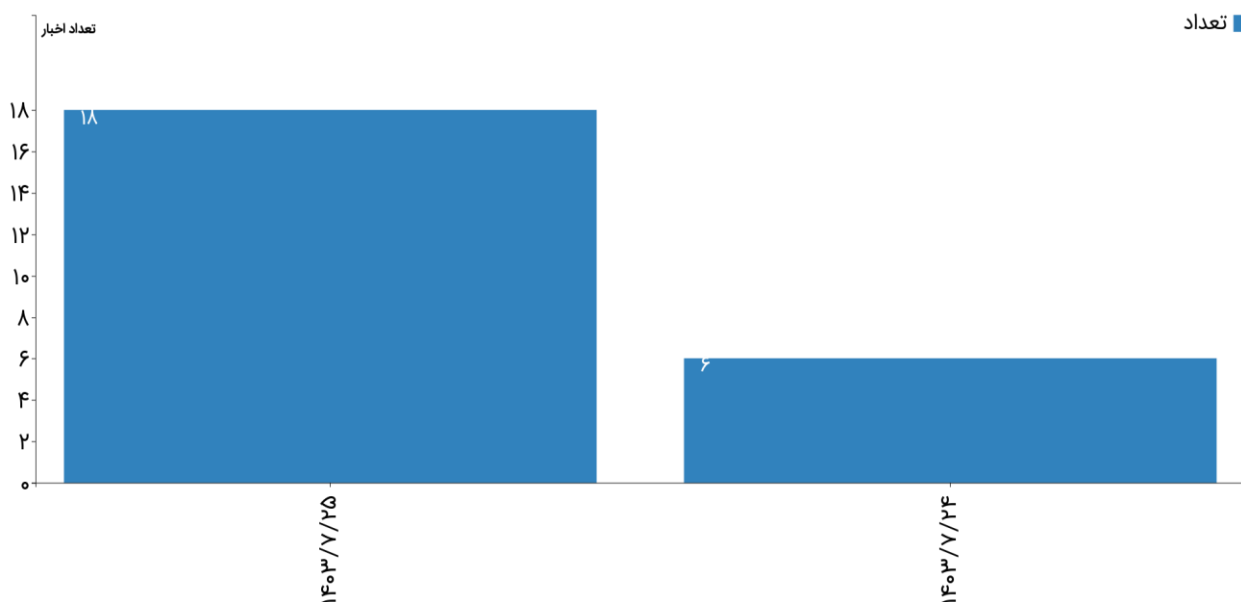
تحلیل آماری تلگرام

تاثیرگذارترین پیام های تلگرام

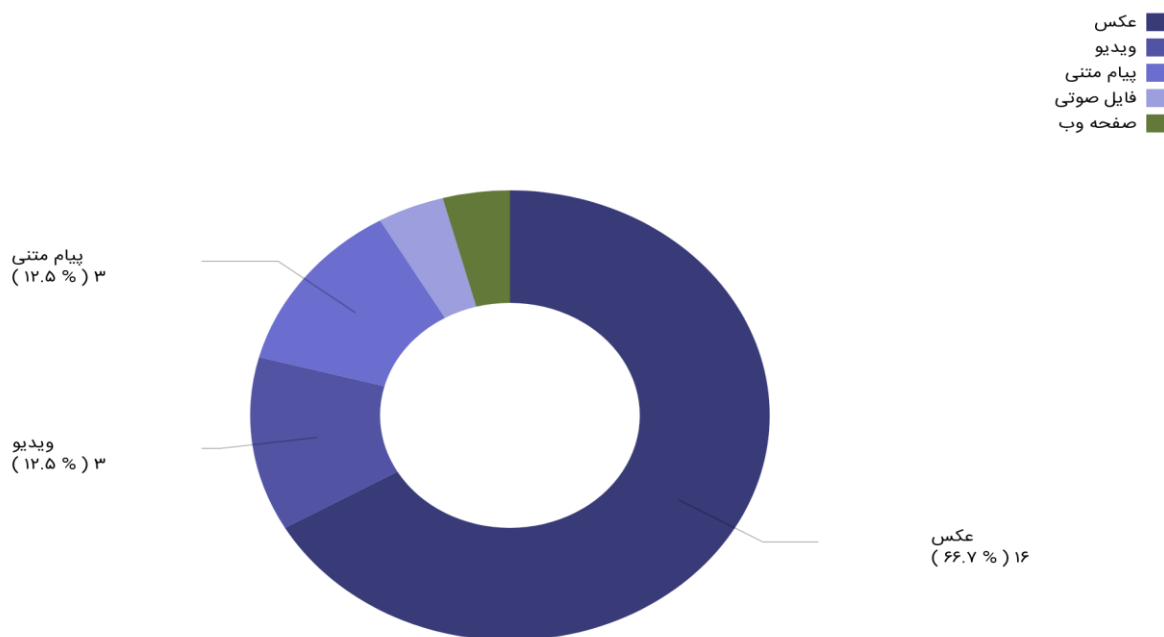
نام کانال	پیام تلگرام	تعداد پیام های مشابه	تعداد اعضای کانال
استخدام خراسان رضوی - مشهد	«اطلاعیه بارگذاری مدارک نیروی کاردان / کارشناس فوریت پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ضمن آرزوی موفقیت تیم «ای استخدام» برای کاربران شرکت	۱	۵۲.۲K
National Brain Mapping Lab	علوم پزشکی مشهد - دکتر صدیقه دهقانی؛ دکترای مهندسی پزشکی، عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی - مهندس علیرضا رضائی زنگنه؛ کارشناس ارشد بیومکانیک، کارشناس	۱	۲۲.۸K
صدای خراسان	توزیع ۲۳ هزار واکسن آنفلوانزا در مراکز بهداشت دانشگاه	۵	۲۷K
دانشگاه علوم پزشکی مشهد	پاسخ مربوطه روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مشهد	۴	۲۳.۵K
دانشگاه علوم پزشکی مشهد	روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مشهد	۱	۹.۴K
دانشگاه علوم پزشکی مشهد	علوم پزشکی مشهد https://www.aparat.com/mums	۲	۱۴.۱K
دانشگاه علوم پزشکی مشهد	□ دیدار ۵ ساعته رئیس دانشگاه	۱	۹.۴K
مفدا مشهد	@Mashhadmefda t.me/MashhadMefda 🌐 روابط عمومی معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مشهد	۱	۹.۳K

نام کانال	پیام تلگرام	تعداد پیام های مشابه	تعداد اعضای کانال
مفدا مشهد	علوم پزشکی مشهد ----- ----- Mashhad.mefda.ir @Mashhadmefda t.me/MashhadMefda	۱	۹.۳K
مفدا مشهد	* مرکز مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی ایرانی دانشگاه علوم پزشکی مشهد به مناسبت هفته سلامت روان با شعار «اولویت بخشی به سلامت روان در محیط کار»	۱	۹.۳K

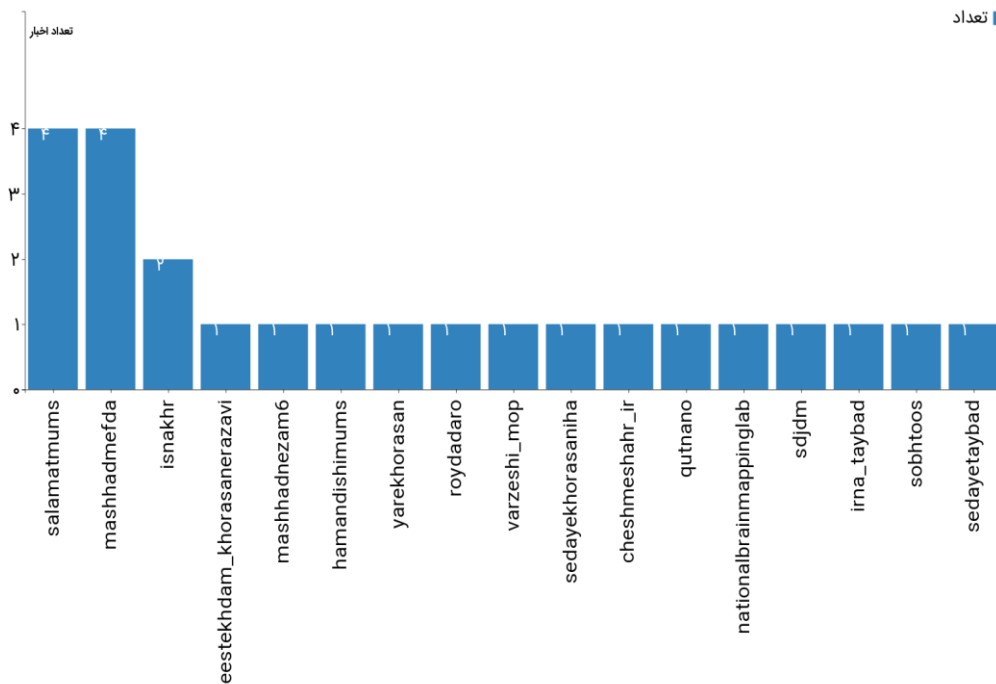
نمودار پیام های تلگرامی در یک بازه ی زمانی



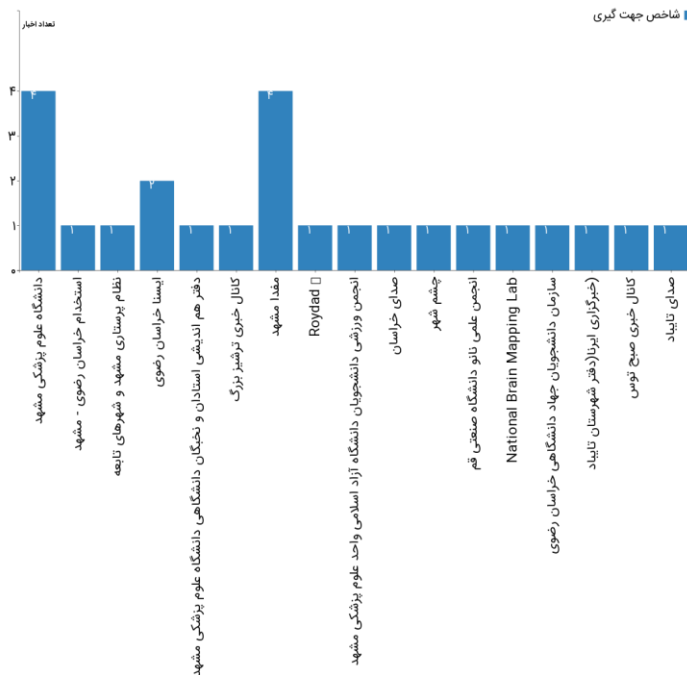
نمودار تعداد پست ها براساس نوع پست



نمودار کانال هایی که بیشترین پیام را منتشر کرده اند



نمودار جهت گیری تلگرام

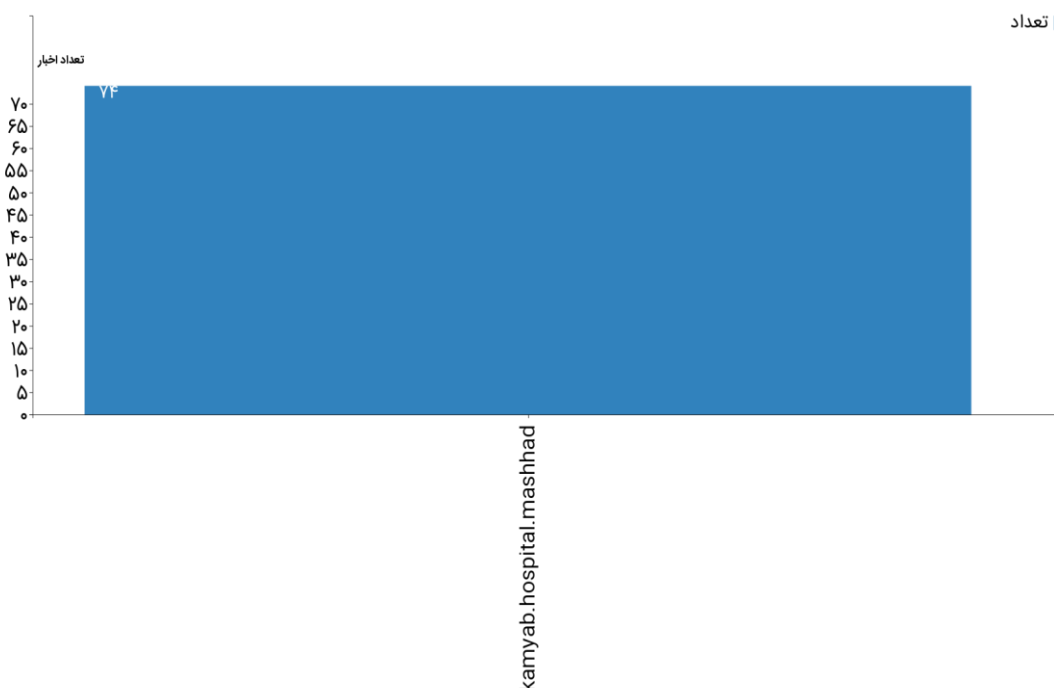


تحلیل آماری اینستاگرام

تأثیرگذارترین پیام های اینستاگرام

نام پروفایل	متن پست	تعداد کامنت	تعداد لایک
kamyab.hospital.mashhad	#بیمارستان_شهید_کامیاب #دانشگاه_علوم_پزشکی_مشهد #سینما #فیلم #هفته_سلامت ...	۲	۷۴

نمودار تاثیرگذارترین پست های اینستاگرام



تحلیل آماری رادیو و تلویزیون

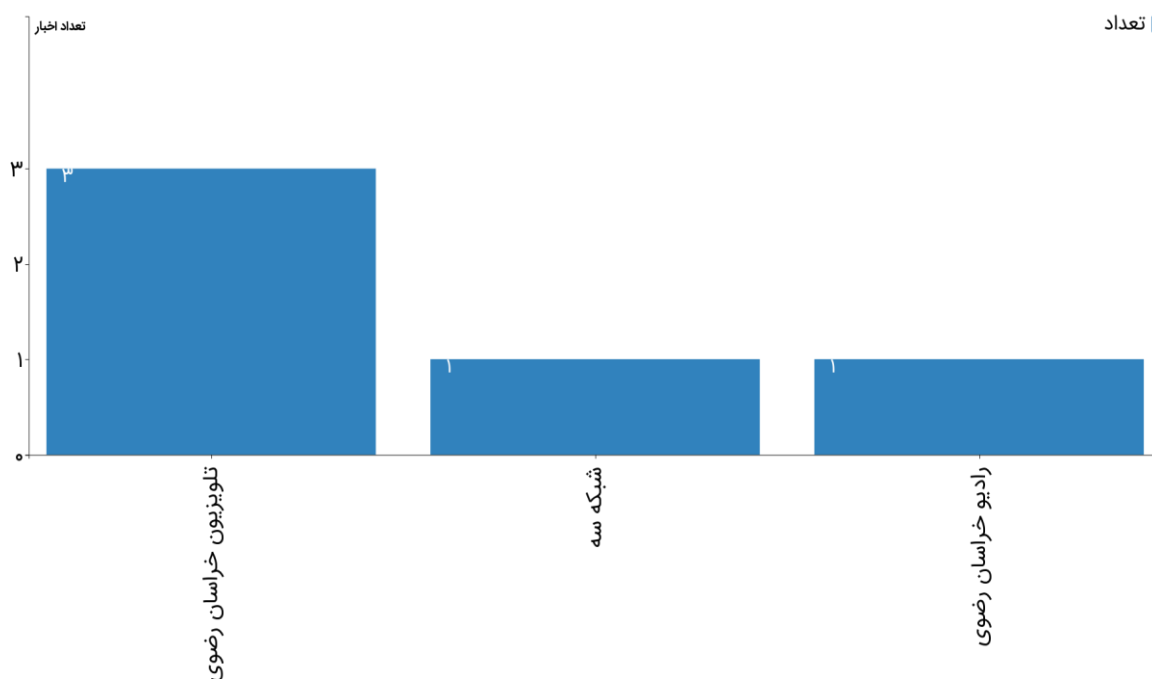
موضوعات برش ها براساس بیشترین تعداد پخش

متن خبر	تعداد خبر تلویزیون	تعداد خبر رادیو
ساخت اولین ربات فیزیوتراپ بومی	۱	۰
توصیه هایی جهت تغذیه سالم	۱	۰
برنامه طبیب	۱	۰
برنامه شما پرسید	۰	۱
بهره برداری از یک مجموعه درمانی در تربت جام	۱	۰

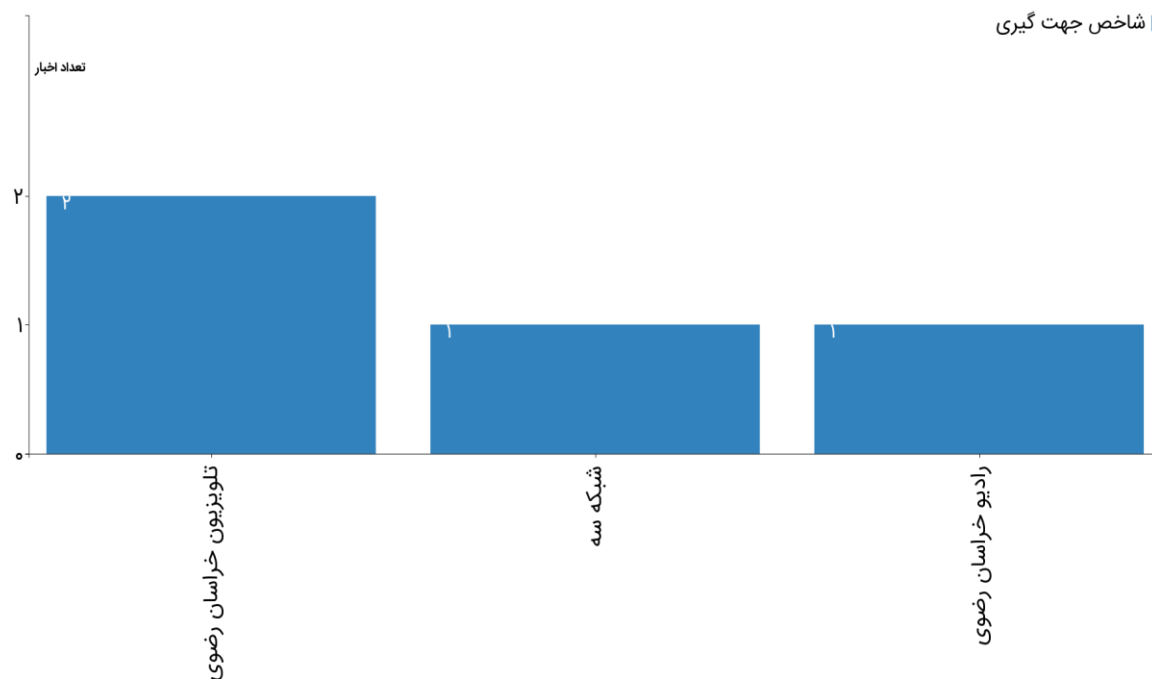
فراوانی و مجموع زمان برنامه های پخش شده در شبکه های رادیو و تلویزیون

نام شبکه	مدت پخش	فراوانی
تلویزیون خراسان رضوی	۰:۱۲:۴۸	۳
شبکه سه	۰:۴۸:۴۵	۱
رادیو خراسان رضوی	۰:۵۴:۹	۱

نمودار برنامه های پخش شده در شبکه های رادیو و تلویزیون



نمودار جهت گیری رادیو و تلویزیون

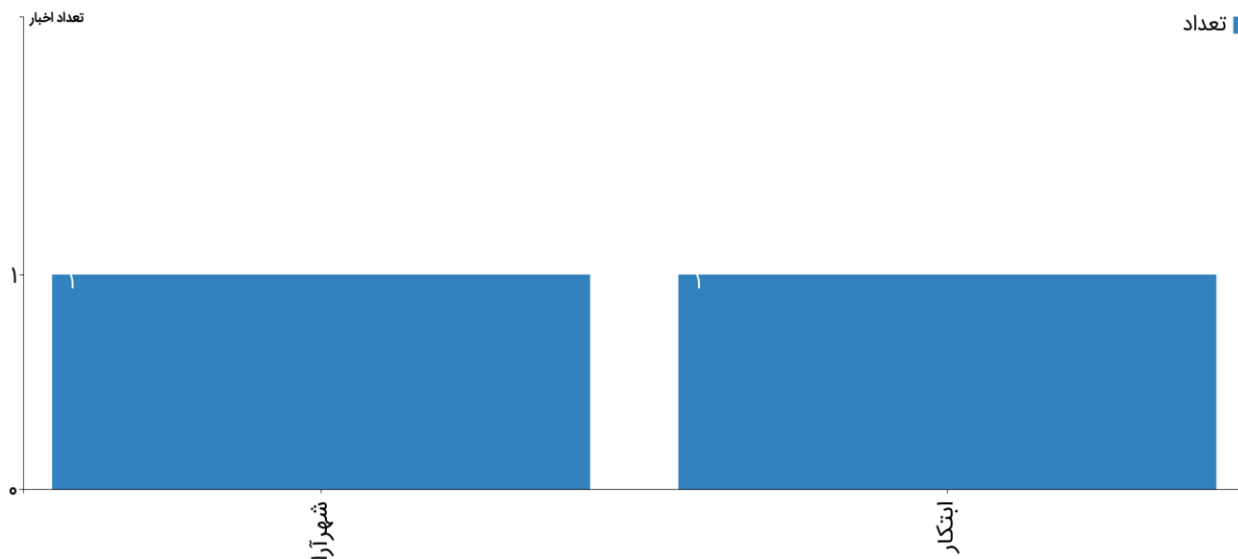


تحلیل آماری بریده جراید

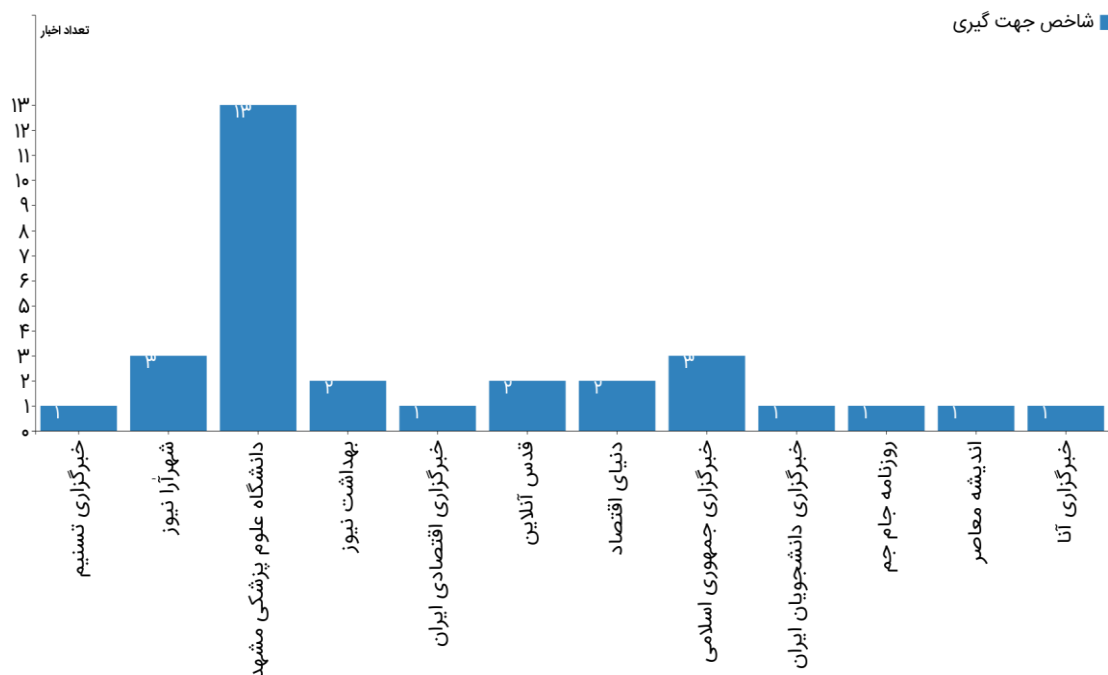
عناوین روزنامه های استخراج شده

روزنامه	عنوان	تاریخ	شماره صفحه
شهرآرا	اثر تبلیغات بر الگوهای غذایی ناسالم	۱۴۰۳/۷/۲۵	۱۰
ابتکار	اعتبارات سفر رهبری موجب تحول در حوزه سلامت استان شد	۱۴۰۳/۷/۲۵	۷

نمودار روزنامه هایی که بیشترین مطلب را منتشر کرده اند



نمودار جهت گیری روزنامه



بخش اینستاگرام



Instagram





۱۴۰۳/۷/۲۴ - ۱۴:۲۶:۵۷

kamyab.hospital.mashhad



kamyab.hospital.mashhad

تعداد لایک: ۷۴

تعداد کامنت ها: ۰

📌 اردوی فرهنگی تفریحی پردیس #سینمایی اطلس برگزار شد ✓صبح امروز سه شنبه ۲۴ مهر ماه ۱۴۰۳ اردوی فرهنگی تفریحی پردیس سینمایی اطلس بمناسبت #هفته سلامت بانون ایران با حضور بانوان گرانقدر کامیابی برگزار شد . #بیمارستان شهید کامیاب #دانشگاه علوم پزشکی مشهد #سینما #فیلم #هفته سلامت