



فصلنامه گروه بیمارستانی

ERFAN
MAGAZINE

عرفان

ویژه گروه بیمارستان های عرفان و عرفان نیایش • فصلنامه پاییز، آذر ۱۳۹۷ سال هفتم، شماره ۲۷

نمایشگاه گردشگری سلامت
عرفان در چشم مسئولین درخشید



۳۸

مراقبت آغوشی کانگوروی مادر چیست؟
بخش NICU بیمارستان عرفان



۱۰

اهمیت و جایگاه مراقبت سلامت در منزل
شرکت خدمات درمانی عرفان سلامت



۱۹

کاشت حلزون شنوایی، جراحی های حنجره با لیزر
توسط استاد دکتر فراهانی



۳۰



دکتر مسعود افضلی

متخصص روانپزشکی

۱۴

محمد ابراهیم محمد حسینی

سوپروایزر اتاق عمل بیمارستان عرفان

۱۵

گفتگو با دکتر طاهّا عنبرا

متخصص جراحی عمومی و لاپاراسکوپی پیشرفته

۱۶



We believe the heart of healthcare is service to others

مقدمه

در نگاه ژرفنای پیر سپید قبای زمستان

چند گامی را به عشق قدم مینهیم

و بامید طلوع بنفشه و بهار گذار عمر را انتظار میکشیم
باشد که اندیشه نو کنیم
پرسنل والامهر بیمارستان عرفان فصل دیگری از فصلنامه
تقدیم نگاه پرمهرتان



صاحب امتیاز: بیمارستان عرفان
مدیر مسئول: دکتر سید غلامرضا فنایی
ارشد روابط عمومی: دکتر محمد رضوان
سر دبیر: دکتر محمد رضوان
دبیر علمی: محمد جواد فراهانی . فخرالسادات فلسفی
دبیر خبری: شهرزادحسنوندی . لیلی دری
دبیر اجرایی: احسان شیردل . محسن زراعتی
دبیر فرهنگی: عباس بهارمست . محمدرضا آباء
دبیر اجتماعی: محمد یوسفزاده . آرام محمدی
دبیر هنری: سامان شب خیز
طراحی و چاپ: گروه موناک
همکاران این شماره: سهیل خرم صفت
ناشر: روابط عمومی گروه بیمارستانی عرفان

درباره عرفان:

در این شماره از فصلنامه به معرفی شرکت خدمات
درمانی عرفان سلامت می پردازیم.



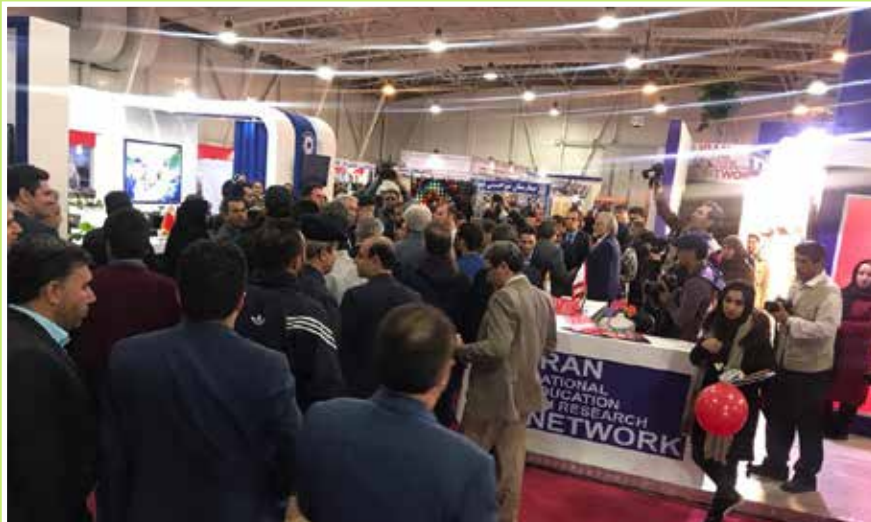
در دنیای امروز، ممکن است هر فردی و یا یکی از اعضای خانواده
وی درگیر مشکلات متعدد جسمی، روحی و روانی باشد. ابتلا به
بیماری و تشخیص و درمان آن بخشی از فرآیند بهبودی بیماری می
باشد، اما آخرین بخش درمان که پیگیری و مراقبت های مربوط
به آن می باشد از اهمیت بالایی برخوردار می باشد، چرا که اگر
این مرحله به درستی و به طور کامل انجام نشود تمامی اقدامات
انجام گرفته و هزینه های پرداخت شده از بین خواهد رفت.

ادامه در صفحه ۱۹

- ۳.....نمایشگاه گردشگری سلامت
- ۴.....اخبار گروه بیمارستانی عرفان
- ۶.....شعار روز جهانی ایدز سال ۲۰۱۸
- ۷.....بیماری سل
- ۸.....گزارش مصور برنامه های آموزشی / عرفان
- ۱۰.....مراقبت آغوشی کانگورویی مادر
- ۱۱.....فواید شیر مادر برای نوزاد
- ۱۲.....سلامت روان در گذر تاریخ
- ۱۳.....ایمنی بیمار - قسمت اول
- ۱۴.....دکتر مسعود افضلی
- ۱۵.....محمد ابراهیم محمد حسینی
- ۱۶.....دکتر طاهای عنبرا
- ۱۸.....طب سنتی و ایرانی
- ۱۹.....اهمیت و جایگاه مراقبت سلامت در منزل
- ۲۰.....گزارش مصور برنامه های آموزشی / عرفان
- ۲۲.....تغذیه در آلودگی هوا
- ۲۴.....پیشگیری فشارخون با تغذیه مناسب
- ۲۵.....آشپزی و سلامت
- ۲۷.....۳۰ جمله جالب مدیریتی
- ۲۸.....گزارش مصور تبلیغات فرهنگی، آموزشی و سلامت
- ۳۰.....استاد دکتر محمد فرهادی
- ۳۱.....جدول و سرگرمی

گروه بیمارستانی عرفان

در آینه اخبار نمایشگاه گردشگری سلامت



گزارش اخبار نمایشگاه گردشگری
به قلم مهندس سهیل خرم صفت

عرفان در چشم مسئولین درخشان

دهمین نمایشگاه گردشگری پارس در تاریخ ۲۱ الی ۲۴ آذر ۱۳۹۷ در شهر شیراز برگزار گردید و گروه بیمارستانی عرفان نیز همچون سایر عرصه‌ها حضور فعال و پررنگی در این نمایشگاه داشت. نمایشگاه گردشگری شیراز از ساعت ۱۶:۰۰ روز چهارشنبه مورخه ۹۷/۰۹/۲۱ با حضور جناب آقای مونسان معاون محترم رییس جمهور و رییس سازمان میراث فرهنگی افتتاح گردید. ایشان ضمن بازدید از سالن گردشگری سلامت در غرفه مجموعه بیمارستانی عرفان نیز حضور یافتند. در آخرین دقایق روز اول نمایشگاه نیز آقای دکتر هاشم‌زاده ضمن حضور در غرفه بیمارستانی عرفان توصیه‌هایی در رابطه با IPD ارائه دادند. ایشان ضمن مشاهده کاتالوگ جدید عرفان به زبانهای انگلیسی- عربی و آذری، بسیار از کاتالوگها استقبال نموده و خواهان دریافت فایل کاتالوگها شدند. آقای دکتر هاشم‌زاده بسیار از ایده بیمارستان مجازی عرفان سلامت استقبال نموده و خواستار صحبت مفصل‌تر در این زمینه شدند و اشاره کردند که تا کنون جای چنین مرکزی در ایران خالی بوده است. در این نمایشگاه میهمانانی از کشور عمان و کشورهای آسیای شرقی نیز



در غرفه حضور یافته و جویای مشکلات گردشگری سلامت در بیمارستان شدند. آقای دکتر جهانگیری رئیس محترم انجمن گردشگری سلامت نیز در غرفه بیمارستان عرفان حضور یافتند و خواستار حضور پررنگ‌تر مجموعه بیمارستانی عرفان در اینگونه نمایشگاهها شدند و درخواست نمودند تا کاتالوگهای بیمارستان عرفان به زبانهای مختلف برایشان ارسال شود.

از نمایشگاه بازدید داشتند. با ارائه اطلاعات به شرکت‌های توریستی چند شرکت راغب به مذاکره بیشتر و اقدام به عقد قرارداد شدند. جناب آقای امید حقیقت مشاور محترم توریزم درمانی و سلامت سازمان میراث فرهنگی و صنایع دستی و گردشگری همراه با آقای کوچکی‌نژاد رئیس محترم فراکسیون گردشگری مجلس شورای اسلامی





گروه بیمارستانی عرفان دارای بالاترین رتبه حضور در کنگره های علمی داخلی و بین المللی در بین بیمارستان های خصوصی کشور است

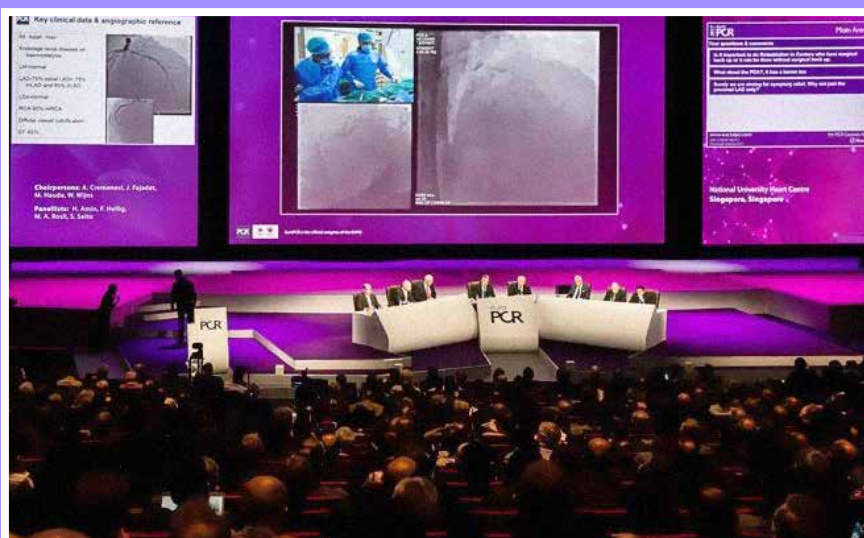
به گزارش روابط بین الملل مونارک؛ گروه بیمارستانی عرفان سالانه در بیش از ۸۷۰ کنگره و نمایشگاه داخلی و بین المللی شرکت می کند. حضور اساتید جوان و با تجربه در کنگره های بین المللی به عنوان سخنران ویژه، حاکی از توانمندی گروه بیمارستانی عرفان در تمام عرصه های علوم درمانی و پزشکی می باشد.



حضور دکتر گیو شریفی به عنوان سخنران اصلی در کنگره بین المللی Neurology، Pharma and cancer research در کشور امارات، شهر دبی برگزار گردید.



انجام عمل آتریوپلاستی به صورت live در کنگره European society of cardiology in munich توسط جوانترین اینترونشنال کاردیولوژیست ایران



انجام عمل آتریوپلاستی به صورت live در کنگره European society of cardiology in munich توسط دکتر آرش هاشمی جوانترین اینترونشنال کاردیولوژیست ایران انجام شد. در این کنگره که در ۲۲ می در شهر پاریس برگزار شد. ایشان به عنوان سخنران ویژه از کشور ایران معرفی گردید.



برای دومین بار در بیمارستان عرفان عمل EVARE توسط دکتر آرش هاشمی با حضور دکتر منوچهر حکمت جراح قلب و دکتر محمد رضوان سرپرست گروه بیهوشی و مراقبت های ویژه گروه بیمارستانی عرفان انجام گردید.

حضور کلینیک زخم گروه بیمارستانی عرفان در نمایشگاه گیاهان دارویی و طب سنتی

کلینیک زخم بیمارستان عرفان نیایش در جشنواره و نمایشگاه گیاهان دارویی، فرآورده های طبیعی و طب ایرانی (سنتی) به منظور اراده خدمات زخم دیابتی با استفاده از طب سنی و ایرانی شرکت نمود. این نمایشگاه از تاریخ ۲۱ آبان ماه ۱۳۹۷ در محل مصلى امام خمینی (ره) تهران آغاز گردید. معرفی لیج تریپی و ماگوت تریپی در درمان زخم های دیابتی مورد توجه قرار گرفت. دکتر محمد رضوان مدیر گروه کلینیک زخم گروه بیمارستانی عرفان و عرفان نیایش در غرفه کلینیک زخم نیایش حضور بهم رساندند و از نزدیک شاهد فعالیت های گروه بودند و از جزئیات دقیق این نمایشگاه باخبر گشتند.



حضور دکتر فریبا هندسی متخصص قلب و عروق در عرصه های ملی و بین المللی





شعار روز جهانی ایدز سال ۲۰۱۸

با مشاوره و آزمایش HIV بیشتر بدانیم و بهتر زندگی کنیم

{WORLD AIDS DAY AWARENESS MESSAGES}

گردآوری: تهیه و تنظیم: معصومه کرامت‌خواه
سوپروایزر کنترل عفونت بیمارستان عرفان

۲۰۰۹ تهیه شد، کاهش جزئی تقریباً ۳۰٪ در خطر انتقال مشاهده شد که باعث ایجاد امیدی در جامعه تحقیقاتی برای تولید واکسن موثر شد. آزمایش های بیشتر بر روی واکسن در حال انجام است.

درمان:

در حال حاضر هیچ گونه درمان قطعی برای ایدز وجود ندارد. گرچه پیشرفت های زیادی در زمینه داروهای «آنتی رتروویرال» صورت گرفته است. این داروها می تواند باعث کاهش طولانی شدن عمر بیماران شود. با وجود اینکه درمان ضد ویروس خطر مرگ و عوارض ناشی از این بیماری را کاهش می دهد اما این داروها بسیار گرانقیمت هستند و اغلب با عوارض جانبی همراه هستند.

برنامه درمان شامل داروهایی است که روند پیشروی بیماری را کند می کند. همچنین درمان این بیماری شامل درمان های پیشگیرانه و مداوم برای عفونتهای مکرر است.

میزان شیوع:

اگر چه آمار مبتلایان به بیماری ایدز در ایران کم بوده است ولی به گفته سازمان جهانی بهداشت بر اساس آمارهای گزارش شده نرخ رشد اپیدمی ایدز در ایران به صورت هشدار دهنده ای در حال افزایش است. ایدز یک بیماری همه گیری جهانی است. از سال ۲۰۱۰ بیش از ۶/۱ میلیون نفر در کشورهای با درآمد پایین یا متوسط مبتلا به این بیماری شده اند. تا سال ۲۰۱۰ حدود ۳۴ میلیون نفر در دنیا مبتلا به HIV بوده اند. از این ها تقریباً ۱۶/۸ میلیون زن و ۳/۴ میلیون زیر ۱۵ سال بوده اند. نتیجه آن حدود ۱/۸ میلیون مرگ در سال ۲۰۱۰ بوده که این مقدار نسبت به سال ۲۰۰۱ که ۳/۱ میلیون نفر بوده کاهش یافته است. در حال حاضر حدود ۳۴ میلیون نفر در جهان مبتلا به ایدز می باشند.

سازمان بهداشت جهانی از سال ۱۹۸۸ میلادی (۱۳۶۸ شمسی) روز اول دسامبر (۱۰ آذر) هر سال را بمنظور افزایش آگاهی آموزش و مبارزه با شیوع بیماری روز جهانی ایدز نامگذاری کرده است.

آموزش و اطلاع رسانی در زمینه ایدز یکی از استراتژیهای مهم برنامه کشوری پیشگیری از ایدز در ایران است.

این بیماری تا یک دوره طولانی بدون هیچ علائمی دنبال می شود که به این مرحله از بیماری دوره نهفتگی گفته می شود. هرچقدر که بیماری پیشرفت یابد، تداخل بیشتری با دستگاه ایمنی بدن پیدا می کند و باعث می شود که افراد به عفونتهایی مانند عفونتهای فرصت طلب یا تومور مبتلا شوند. در نهایت بیماری زمانی وارد مرحله سوم یا ایدز خواهد شد که شمار سلولهای CD4T به کمتر از ۲۰۰ برسد.

بیماری ایدز بیشتر از آنکه یک بیماری عفونی باشد، یک آسیب اجتماعی است که ابعاد اقتصادی، فرهنگی و سیاسی وسیعی دارد. هنوز افراد زیادی معتقدند که ایدز فقط برای «دیگران» است و فقط برای افراد «فاسدومحرف» پیش می آید. این باورهای نادرست عمیقاً به تلاشهای بهداشتی برای اشاعه ی اطلاعات واقعی درباره ایدز لطمه می زند. از سوی دیگر، انکار در این مورد را قوی تر می کند و باعث می شود که افرادی که دچار بیماری ایدز هستند از بروز آن و اطلاع رسانی در مورد آن خودداری نمایند.

راه های انتقال ایدز:

– از طریق آمیزش جنسی محافظت نشده
– انتقال خون و سر سوزن آلوده
– از مادر به فرزند در طول بارداری، زایمان یا شیردهی به صورت عمودی

بعضی از ترشحات بدن مانند بزاق و اشک قادر به انتقال HIV نیستند. هیچ گونه خطر انتقال از طریق مدفوع، ترشحات بینی، بزاق، خلط، اشک، ادرار، یا استفراغ وجود ندارد. مگر اینکه با خون آلوده باشند.

تشخیص بیماری:

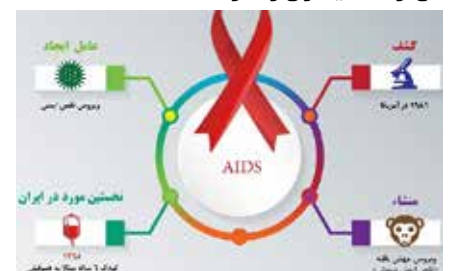
بیماری ایدز، با توجه به بروز علایم و نشانه های بیماری از طریق آزمایش خون تشخیص داده می شود. انجام آزمایش HIV به همه کسانی که در معرض خطر قرار گرفته اند توصیه می شود. در بسیاری از مناطق دنیا یک سوم حاملان HIV زمانی متوجه می شوند که در مرحله پیشرفته ای از این بیماری هستند و نقص شدید ایمنی آشکار می شود.

واکسیناسیون:

تاکنون هیچ واکسن موثری برای ایدز کشف نشده است. در واکسن آزمایشی که در سال

بیماری ایدز اولین بار در سال ۱۹۸۱ در آمریکا مشاهده شد. اولین موارد گزارش شده بین معتادان تزریقی و همچنین همجنس گرایان مرد وجود داشت که به دلیل نامعلومی سیستم دفاعی بدن آنها ضعیف شده و علایم بیماری های التهاب ریه در آنها گزارش می شد. سپس نوعی سرطان پوست نادر در میان آنان گزارش شد و این زنگ خطر برای مرکز پیشگیری و کنترل بیماری بوده و گروهی از طرف این مرکز برای بررسی این واقعه تشکیل شد.

ایدز (AIDS) یا Acquired Immune Deficiency Syndrome به معنی سندرم نقص ایمنی اکتسابی می باشد. که می تواند سیستم ایمنی فرد را مختل نماید. هنگامی که سیستم ایمنی انسان دچار اختلال شود، نه تنها در برابر ویروس HIV (که در آغاز به آن صدمه زده) بلکه نسبت به سایر عفونتها هم بسیار آسیب پذیر می شود و دیگر قادر به از بین بردن میکروبها و ویروسهایی که قبلاً برایش مشکلی ایجاد نمی کردند، نیست. لذا با گذشت زمان، افراد آلوده به HIV بیشتر و بیشتر دچار عفونت های مکرر می شوند و معمولاً سالها پس از آلودگی، به یکی از بیماریهای خاص شدیداً مبتلا می شوند و در این زمان گفته می شود که آنها به ایدز مبتلا شده اند. بنابراین زمانی که فرد آلوده به ویروس HIV برای اولین بار به یک بیماری جدی مبتلا شود و یا وقتی که تعداد سلولهای ایمنی باقیمانده در بدن او از حد معینی کمتر شود، بیماری ایدز محرز می شود. ایدز یک مرحله کاملاً جدی است که بدن، دفاع بسیار کمی در برابر انواع عفونتها دارد. هر فرد آلوده به ویروس HIV، در طول مدت آلودگی خود، می تواند دیگران را آلوده کند.



بیماری ناشی از ویروس HIV دارای سه مرحله اصلی است. در مرحله اول (عفونت حاد) فرد ممکن است برای مدت کوتاهی بیماری شبیه آنفلوآنزا داشته باشد. به همین دلیل معمولاً



بیمار مشکوک به سل

چه علامت هایی دارد؟

سل يك بیماری عفونی واگیردار می باشد. بیماری سل از سال های بسیار دور وجود داشته و افراد بسیار مشهوری نیز در دنیا به این بیماری مبتلا شده اند. این بیماری از قدیم در کشور ما شناخته شده بود. در گذشته به اشتباه تصور می کردند که نفرین کسی و یا شدت غم و غصه علت اصلی ابتلا به بیماری سل است.

را تشخیص می دهد.

- بیمارانی که دچار سل ریوی هستند می توانند توسط سرفه، صحبت، عطسه، میکروب سل را در هوا پخش نمایند و دیگران را آلوده به سل نمایند.
- همه افرادی که با بیمار مسلول تماس دارند مبتلا به سل نمی شوند چون سیستم ایمنی بدن در مقابل این میکروب دفاع می نماید و میکروب سل را بصورت مخفی نگه می دارد و تنها در ۱۰٪ موارد این دیوار دفاعی به دلائل مختلف تخریب می شود و میکروب های مخفی و غیر فعال، فعال می شوند و شروع به تکثیر نموده و علائم بیماری سل ظاهر می شود.
- میکروب سل در خاک سرد حداقل ۶ ماه زنده می ماند.

لذا اگر میکروب سل در فضایی که سرد و بسته بخش شود و آفتاب وجود نداشته باشد تا حداقل ۶ ماه زنده است و قابلیت انتقال دارد.

- بیماری سل اگر تشخیص داده شود قابل درمان می باشد ولی درمان آن طولانی حداقل ۶ ماه است و فرد مسلول باید با حوصله دستورات پزشک معالج را اجرا نماید.

قابل توجه بیماران سرپایی

توصیه می شود اگر پزشک در خواست انجام کشت خلط دارند به نکات ذیل توجه فرمائید:

- الف) انجام نظافت و شستشوی دهان توسط آب جوشیده سرد شده
 - ب) رفتن به فضای باز مثلاً حیاط و بدو از افراد دیگر
 - ج) تنفس عمیق سه بار
 - د) سرفه محکم و سعی در خارج کردن خلط از عمق ریه
 - ه) خروج خلط به اندازه یک قاشق مربا خوری در داخل ظرف مخصوص ریخته و درب آن بسته شود و بلافاصله به آزمایشگاه تحویل داده شود.
 - ه) ماندن در فضای باز تا زمانی که سرفه متوقف شود.
- نکته ۱۰: یکی از روش های تشخیص سل بر اساس WHO تست جلدی PPD می باشد.
- نکته ۲۰: پرسنل پزشکی، پرستاری بهتر است بدو ورود به مراکز پزشکی تست PPD پایه را انجام دهند.

تهیه و گردآوری: سعیده استرآبادی، سوپروایزر کنترل عفونت بیمارستان عرفان نیایش

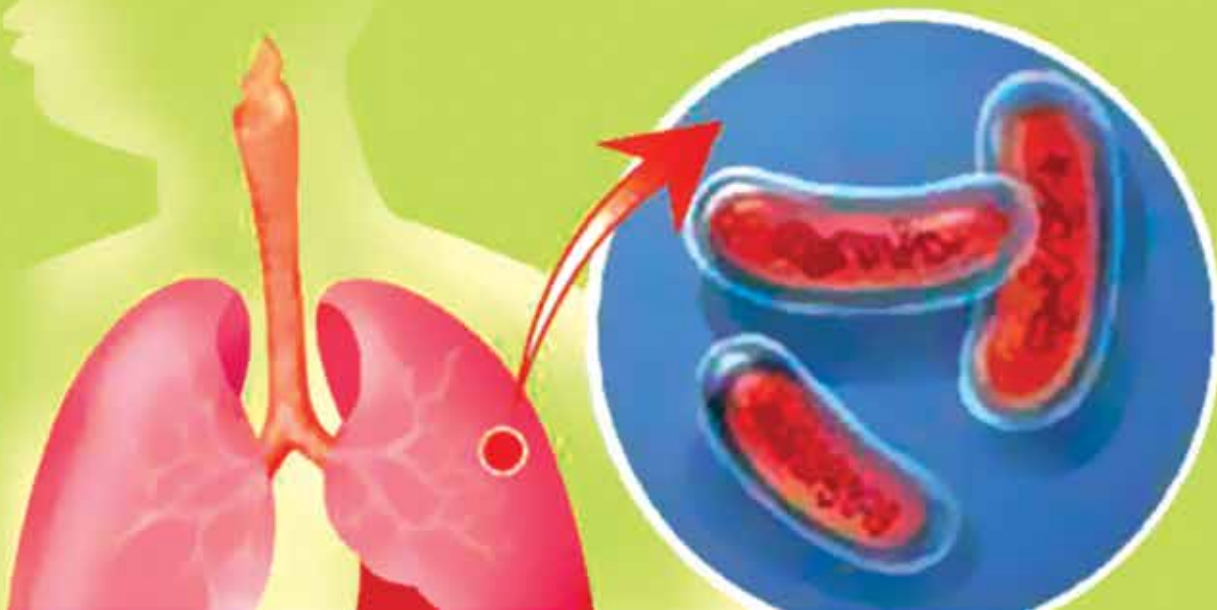
در کتاب های غربی به این بیماری توبرکولوز (Tuberculosis) و به اختصار «تی بی» (TB) گفته می شود. بیماری سل یکی از مهمترین بیماری های عفونی قرن حاضر می باشد که توانائی درگیر نمودن کلیه ارگان های بدن را دارد ولی ریه ها بیشتر به سل مبتلا می شوند. از سال ۱۹۸۲ همه پزشکان دنیا معتقد بودند که این بیماری تا سال ۲۰۰۰ کنترل و بحث آن فقط محدود به کتب پزشکی خواهد بود، ولی این امید ده سال بیشتر به طول نینجامد، به طوری که در سال ۱۹۹۳ این بیماری از طرف سازمان بهداشت جهانی به عنوان يك فوریت جهانی اعلام می گردد. بروز ۱۰ میلیون مورد جدید سل و درمان تنها دو سوم از آنها که متأسفانه در بیش از ۵۰ درصد موارد درمان ناقص بوده، عمق فاجعه را در این سالها نشان می دهد. بروز سه همه گیری از این بیماری در دو دهه اخیر دور نمای کنترل این بیماری را در آینده نزدیک بسیار مبهم نشان می دهد. ایجاد همه گیری بیماری ایدز و متعاقب آن سل مقاوم به دارو، جهان کنونی را با تمام پیشرفت های عظیم در علم پزشکی از نظر کنترل بیماری سل، بیش از يك قرن به عقب برگردانده است. امروزه در دنیا هر ساله بیش از ۸ میلیون نفر به این بیماری مبتلا می شوند و تاکنون يك سوم مردم جهان بدون آنکه احساس بیماری کنند به میکروب این بیماری آلوده شده اند.

عامل بیماری سل چیست؟

میکروبی میله ای شکل (شبهه مداد) و بسیار کوچک به اندازه ۰۰۰۰۰۳/ متر وارد بدن شما شده که تنها توسط میکروسکوپ دیده می شود. به این میکروب میله ای شکل «باسیل سل» می گویند. باسیل سل چون بسیار کوچک می باشد، به راحتی در هوا شناور می ماند. چون عامل این بیماری میکروب می باشد، لذا ممکن است این بیماری از شما به افراد سالم منتقل گردد.

بیمار مشکوک به سل چه علامت هایی دارد؟

فردیکه بیش از سه هفته سرفه داشته و یا خلط خونی دارند. در این گونه مواقع پزشک با بررسی عکس ریه و نمونه گیری از خلط سل



برگزاری آموزش بالینی در بیمارستان عرفان



سلامت بانوان در بیمارستان عرفان



تجویز و مصرف منطقی آنتی بیوتیک



روز جهانی کودک در بیمارستان عرفان



برگزاری کارگاه و کلاس عملی CPR در مادران باردار و نوزادان بیمارستان عرفان



همایش روز جهانی نوزادان نارس



کلاس آموزشی بلع درمانی و پیشگیری از اسپیراسیون



کلاس آموزشی واکسیناسیون



همایش تشخیص و درمان واریس دکتر هندسی



کارگروه های آموزشی





KANGAROO MOTHER CARE

مراقبت آغوشی کانگوروی مادر چیست؟

گردآوری: تهیه و تنظیم: شیمای عربی
پرستار بخش NICU بیمارستان عرفان
منبع: بسته خدمتی مراقبت آغوشی مادر و نوزاد (اداره سلامت نوزاد و وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی)

- نوزاد و والدین
- کاهش طول مدت بستری نوزاد در بیمارستان
- کاهش میزان عفونت های بیمارستانی و مرگ و میر در مراکز بیمارستانی
- ارتقاء تغذیه با شیر مادر برای نوزادان نارس
- کنترل دقیق تر رشد نوزادان نارس
- کاهش مرگ و میر نوزادان به ویژه نوزادان نارس که هدف اصلی و نهایی می باشد.



مراقبت آغوشی یا مراقبت کانگورویی یک روش طبیعی می باشد که نوزاد به طور برهنه و عمودی بر روی سینه مادر و در تماس مستقیم پوست به پوست قرار میگیرد این روش در مراقبت از نوزادان کم وزن و کمتر از ۲۵۰۰ گرم بسیار مفید است .

اهداف مراقبت آغوشی مادر و نوزاد

- افزایش سطح سلامت جسمانی نوزادان به ویژه نوزادان نارس
- بهبود روند رشد و تکامل شیرخواران بستری در بخش مراقبت های ویژه نوزادان
- کاهش میزان استرس ، افسردگی و افزایش اعتماد به نفس و توانمندی والدین در مراقبت از نوزاد نارس
- بهبود روش مراقبت از نوزادان نارس در بیمارستان و منزل
- افزایش میزان ارتباط عاطفی و دلبستگی بین



صندلی باید تکیه گاه داشته باشد و در ناحیه پشت و نشیمن گاه کاملاً نرم و راحت باشد. استفاده از زیرپایی الزامی است زیرا نشستن به مدت طولانی جریان خون پاها را مختل کرده و سبب تشکیل لخته می شود.

لباس نوزاد: نوزاد کاملاً برهنه نمی باشد به دلیل وجود پوشک و کلاه. قبل از شروع مراقبت پوشک نوزاد تعویض شود و لبه آن تا زده شود تا امکان تماس بیشتر پوست با پوست از شکم به بالا وجود داشته باشد. اگر نوزاد نارس زیر ۳۲ هفته و یا وزن کمتر از ۱۵۰۰ دارد و یا اگر خیلی بیمار می باشد بهتر است او را در وضعیت شیب دار تری نسبت به حالت عمودی قرار داد. مادر با نوزاد ۳۴ هفته خود می تواند کاملاً عمود بنشیند و نوزاد را در وضعیت مناسبی قرار دهد. مادر هنگام مراقبت آغوشی بلوز و سینه بند خود را درآورده و لباس مخصوص مراقبت آغوشی بر تن کند. نوزاد باید برهنه و عمودی بین پستان های مادر قرار داده شوند به طوری که قفسه سینه و سر نوزاد در قفسه سینه مادر باشد و سطح شکمی او در تماس با سطح شکمی مادر قرار گیرد . سر کمی به یک طرف برگردانده شود تا به راحتی نفس بکشد . صاف بودن گردن نوزاد باعث باز ماندن راه هوایی می شود و امکان تماس چشمی را با مادر فراهم می کند . روی نوزاد را می توان با یک پتو یا ملافه نخی پوشاند .

مثبت تر تبدیل خواهند شد. • کاهش مرگ و میر نوزادان: مراقبت آغوشی مرگ و میر نوزادان نارس را کاهش میدهد.



فعالیت های لازم در مورد مراقبت آغوشی

قبل از شروع مراقبت میزان نور محیط ارزیابی شود و اگر لامپ پر نوری در نزدیکی وجود دارد حذف شود نور زیاد باعث اختلال در تکامل بینایی و عصبی نوزاد نارس می شود همچنین سر و صدای بلند دربرخس نباید باشد . درجه حرارت محیط ارزیابی گردد و محل انجام مراقبت نباید بیش از حد سرد یا گرم باشد . وقتی مادر در دسترس نیست اعضای دیگر خانواده مثل پدر ، مادر بزرگ و پدر بزرگ پس از آموزش می توانند مراقبت آغوشی انجام دهند. اگر شروع مراقبت آغوشی در زمان مناسب انجام گردد موثرترین روش برای مراقبت از نوزاد نارس محسوب می شود. در هنگام مراقبت آغوشی می توان از یک صندلی مناسب استفاده کرد.

مزایای مراقبت آغوشی

- تغذیه با شیر مادر: مطالعات نشان داده است که روش مراقبت آغوشی نه تنها در مدت بستری در بیمارستان بلکه بعد از ترخیص نیز موجب افزایش تغذیه انحصاری با شیر مادر و افزایش تولید شیر مادر می گردد.
- کنترل حرارت و متابولیسم: هم آغوشی باعث حفظ دمای طبیعی نوزاد و پیشگیری از هائپوترمی می شود .
- کاهش مشکلات نوزاد: مراقبت آغوشی باعث کاهش استفراغ ، مشکلات تنفسی و عفونت و گریه نوزاد می شود.
- تاثیر مثبت بر حواس پنجگانه : پنج حس اصلی در نوزاد را تقویت می کند . نوزاد حرارت بدن مادر را از طریق تماس پوست با پوست حس میکند (لامسه) – به صدای مادر و تپش قلب او گوش میکند (شنوایی) – پستان مادر را می مکد (چشایی) – با مادر تماس چشمی دارد (بینایی) بوی مادر را حس میکند (بویایی)
- بهبود رشد: از وزن گیری بهتری برخوردار می گردد .

• تاثیر روحی و روانی: تحقیقات نشان میدهد مادران در طی مراقبت آغوشی استرس کمتری نسبت به مراقبت نوزاد با انکوباتور دارند. پدران نیز به هنگام انجام مراقبت آغوشی احساس آرامش و راحتی می کنند این نوزادان در آینده به افراد با شخصیت های احتمالی



شیر مادر و فواید فراوان آن برای مادر و نوزاد

- بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید
- و سپس جای انگشت را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری تخلیه شوند.
- برای جمع آوری شیر از لیوان جوشانده شده استفاده کنید.

چگونه می‌توان فهمید که شیر مادر برای کودک کافی است؟

- بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است.
- ادرار نوزاد سالم به رنگ زرد روشن بوده و هر نوزاد در هر روز حداقل ۸ بار شیر بخورد و ۶ بار پوشک خودراخیس کند.
- در ماه های اول اگر وزن شیرخوار هر ماه ۵۰۰ گرم اضافه گردد شیر مادر کافی است.

گروه حمایت مادران شیرده پس از ترخیص

گروه حامی مادران ۲۴ ساعته آماده پاسخگویی به سوالات مادران به صورت تلفنی و حضوری می‌باشند و مادران بعد از ترخیص برای ثبت مشاهدات شیردهی و مشکلات آن در زمان صبح به کلینیک و عصر و شب به بخش نوزادان مراجعه نمایند.

تلفن بخش نوزادان : ۲۳۰۲۱۱۶۵

تلفن کلینیک : ۲۳۰۲۱۷۰۳

تهیه و گردآوری: پروین محمدی
سرپرستار بخش نوزادان بیمارستان عرفان

- قبل از هر بار شیردهی دست های خود را با آب و مابون بشویید.
- شستن پستان ها يك بار در روز با آب ساده کافی است.
- در هفته اول تولد باید از هر دو پستان به نوزاد شیر داد تا ترشح شیر تحريك شود اما در هفته بعد شیرخوار می‌تواند در هر نوبت يك پستان را تخلیه کند.
- به هنگام شیردهی به وضعیت قرار گرفتن نوک پستان دقت کنید هاله قهوه ای کاملاً در دهان نوزاد قرار گرفته باشد.
- قطره A + D یا مولتی ویتامین از ۳ تا ۵ روزگی به میزان يك سی سی تا پایان دو سالگی ادامه یابد.
- در سه تا ۵ روزگی جهت تشکیل پرونده نوزادی و مراقبت نوزاد بر اساس دستورالعمل کشوری و بررسی نحوه شیر دهی و تغذیه نوزاد به مرکز بهداشت و درمان منطقه تحت پوشش خود مراجعه کنید.

روش صحیح دوشیدن شیر مادر

- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن شیر است . فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او ، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن و ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می‌کند.
- برای دوشیدن دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان درست در لبه هاله و شست در بالا روی هاله قرار بگیرد.
- پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید.
- سپس آنرا به طرف جلو بیاورید.

- شیر مادر همیشه تازه و در دسترس است و هر زمان که نوزاد احساس گرسنگی کند در اختیار اوست .
- تغذیه با شیر مادر پیوند محبت بین مادر و نوزاد را محکم تر می‌کند .
- خونریزی بعد از زایمان در مادری که نوزادش را با شیر خود تغذیه می‌کند زودتر قطع می‌شود.
- احتمال بروز سوء تغذیه ، اسهال ، عفونت های تنفسی و گوش درد در نوزادی که با شیر مادر تغذیه می‌شود کمتر است .
- موادی که در شیر مادر مخصوصاً در آغاز وجود دارد نوزاد را در برابر بیماری ها و عفونت ها مقاوم تر می‌کند.
- تغذیه با شیر مادر به اقتصاد خانواده کمک می‌کند.
- تغذیه با شیر مادر بارداری بعدی را به تعویق می‌اندازد.
- ضریب هوشی نوزاد را افزایش می‌دهد.
- سیستم ایمنی بدن نوزاد را بالا می‌برد.
- باعث کاهش سرطان پستان و دهانه رحم و تخمدان می‌شود.

نکاتی که مادر شیرده باید به آنها توجه کنند

- شیر غلیظی که در اولین روز های بعد از زایمان ترشح می‌شود آغاز نام دارد که بسیار مفید است .
- به نوزاد خود اجازه دهید هر زمان که احساس گرسنگی کرد شیر بخورد نه بر طبق ساعات معین
- تغذیه شبانه و مرتب به تولید شیر کمک می‌کند .

نیم نگاهی به روز جهانی سلامت روان در گذرگاه تاریخ

گردآوری: هما یزدان پناه
پرستار بخش روان، دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی.



در تقویم سلامت، روز ۱۸ مهرماه برابر با ۱۰ اکتبر به نام روز جهانی سلامت روان می‌باشد. حوزه بهداشت و اختلالات روانی خیلی شناخته شده نیست و تعاریف مختلفی از آن‌ها وجود دارد. تعاریف بهداشت روانی طیفی از عدم وجود اختلال روانی تا حداکثر کمال توانایی در تشخیص را در بر می‌گیرند. این تعاریف با توجه به شرایط و موقعیت‌های اجتماعی، سن و فرهنگ برای بهنجاری ارائه شده‌اند. مفاهیم بهداشت و اختلالات روانی به طور چشمگیری در قرن اخیر تفاوت کرده‌اند.

روان پزشکان بر اساس تعریفی که در مورد انسان سالم از طرف سازمان جهانی بهداشت (WHO) ارائه شده را سالم می‌دانند که علاوه بر نداشتن بیماری جسمانی اختلال روانی نداشته و در ضمن از افکار، احساسات، هیجانات و قضاوت سالمی نیز برخوردار باشد. وجود انواع اختلالات روانی اعم از روان پریشی‌ها، روان نژدگی‌ها... در فرهنگ‌ها و ملل مختلف با معیارهای تقریباً ثابتی وجود داشته ولی چه بسا محتوا و شکل علائم و یا برخی ویژگی‌های آن‌ها با یکدیگر تفاوت داشته باشند.

بهداشت روانی و بیماری روانی

بهداشت جسمی را به راحتی می‌توان تعریف کرد زیرا عناصر مشخصی در علوم فیزیکی وجود دارد که توسط تست‌های شخصیتی دقیق اندازه گیری می‌شوند. اما این حالت در شناسایی اختلالات روانی مشکل است زیرا تعریف قابل لمس و جامعی وجود ندارد. تعریف سازمان جهانی بهداشت از بهداشت روانی عبارت است از (قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ، با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی،

عادلانه و مناسب) بهداشت روانی دانش یا هنری است که به افراد کمک می‌کند تا با ایجاد روش‌های صحیح روانی و عاطفی بتواند با محیط خود سازگاری نموده و راه حل‌های مطلوب تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب نمایند. طبق این تعاریف، شخصی که بتواند با محیط خود و اعضای خانواده، همکاران همسایگان و بطور کلی اجتماع، خوب سازگار شود، از نظر بهداشت روانی بهنجار خواهد بود. اغلب بهداشت روانی از طریق یک طیف نشان داده می‌شود که در یک طرف آن سلامت روانی و در طرف دیگر بیماری روانی قرار دارد.

تاریخچه روان پزشکی در ایران

بیماری‌های روان از زمان‌های قدیم در ایران شناخته شده بودند. ایرانیان باستان از بیماران در مکان‌های مقدس نگهداری می‌کردند. گاهی هم از تغییر آب و هوا و استحمام و داروهای برای این بیماران استفاده می‌نمودند.

در دوران هخامنشیان، درمان‌های دارویی، گیاهی و جراحی انجام می‌شد. در دوره ساسانیان در شهر جندی شاپور، دانشکده پزشکی و بیمارستان جندی شاپور تأسیس شد که بخشی از بیمارستان به دبیرستان روان اختصاص یافت و محمد ذکریا رازی حکیم و فیلسوف ایرانی در مدرسه بغداد به تحقیق و آموزش علوم طبیعی، شیمی و طب پرداخت. وی پس از تکمیل دانش پزشکی به زادگاهش (ری) آمد و به تأسیس بیمارستانی اقدام کرد و در این بیمارستان علاوه بر درمان بیماران به تدریس علوم پزشکی پرداخت. او در سال‌های آخر عمر که نابینا بود در ری می‌زیست و به منابیت بزرگداشت اوست که بیمارستان سابق تهران (امین‌آباد) در شهر ری به بیمارستان روان تغییر نام یافته است حکایات‌های زیادی در خصوص این که «رازی» برای معالجه بیماران خود از روش‌های روانی استفاده می‌کرده وجود دارد.

ابوعلی سینا طبیب و فیلسوف ایرانی در کتاب قانون که تا قرن ۱۷ میلادی مبنای علوم پزشکی در شرق و غرب بوده، بیماری‌های روانی را که نتیجه ی ضایعات دفاعی و قرچه‌هایی که در اعضا و احشاء دیگر پیدا می‌شوند، می‌دانست که از راه خون یا بخارات به دماغ سرایت می‌کنند. بنابراین ابوعلی سینا در آن زمان به عوامل جسمی در بیماری‌های روانی معتقد بود. وی مزاج انسان را به ۴ نوع تقسیم کرده بود. مزاج دمو (خونی)، صفراوی، سودایی و بلغمی. وضع بیماران روانی در ایران متفاوت بود، بیماران تحریکاتی که آن‌ها را با غل و زنجیر در معابد می‌بستند. و بیمارانی که آرام بودند در منازل نگهداری و درمان می‌شدند و بالاخره بیماران دچار نقیمه‌های عقلی که در کوچه‌ها و گذرگاه‌ها موجب ترحم و گاهی تمسخر و سنگسار شدن کودکان قرار می‌گرفتند.

از سال‌های قبل تا سال ۱۲۹۷ در بیمارستان دولتی (محل کنونی مرکز پزشکی سینا) چندزیر

زمین با درهای آهنی به بیماران روان اختصاص داشت در آن سال در اثر حادثه‌ای این قسمت از بیمارستان دولتی جدا و به شهرانی واگذار شد. شهرانی نیز بیماران را به قسمت از بیمارستان دولتی جدا و به شهرانی واگذار شد. شهرانی نیز بیماران را به ساختمانی در باغ اکبرآباد انتقال داد. و به این ترتیب تیمارستان تهران که مبداء تاریخچه روان پزشکی نوین ایران است بوجود آمد. در سال ۱۲۹۹ تیمارستان به شهرداری واگذار شد و بودجه‌ای برای پرستار، لباس نظافت و غیره در نظر گرفتند و غل زنجیر به قفل‌های آهنی تبدیل شد و تعداد بیماران از ۲۶ مرد و ۱۶ زن به ۱۵۰ نفر رسید.

از بدو تأسیس تیمارستان تا سال ۱۳۱۹ دکتر لقمان السلطان مسئول بنگاه تیمارستان بود. سال ۱۳۱۶ دکتر رضاعی و سال ۱۳۱۷ دکتر میرسپاسی پس از گرفتن تخصص روان پزشکی به ایران مراجعه و در سمت پزشک بیمارستان دولتی شروع به کار نمودند و با سعی و کوشش آن‌ها بین سال‌های ۱۳۱۷ تا ۱۳۱۹ اوضاع بیماران بهتر شد.

تا سال ۱۳۳۸ تیمارستان تهران شامل دو قسمت بود که یکی از آن‌ها واقع در خیابان سینا به نگهداری بیماران حاد و خطرناک و دومی بخش مرکزی در خیابان سی متری به خدمات درمانی برای بیماران آرام تر می‌پرداختند هر دو قسمت در سال ۱۳۳۸ به محل فعلی آن در امین‌آباد انتقال یافتند. در پایان این سال تعداد بیماران روانی به ۱۵۵۲ نفر افزایش یافت و از سال ۱۳۳۹ تا سال ۱۳۴۰ این تیمارستان به پاس خدمات محمد زکریای رازی به نام وی نامیده و در سال ۱۳۴۷ به وزارت بهداشت واگذار شد. در سال ۱۳۱۹ رئیس فرانسوی دانشکده پزشکی (ایرلین) آموزش روان پزشکی را در تیمارستان تهران بنیان گذاشت سال ۱۳۳۴ جمعیت حمایت از دیوانگان (که در سال ۱۳۳۵ به جمعیت بهداشت روانی تغییر نام یافت) بنای بیمارستان صد تختخوابی را در باغ بیمارستان «روزبه» شروع کرد و آن را نیمه تمام به دانشکده پزشکی اهدا نمود.



سه ساله پرستاری عمومی به مدت دو ماه در بخش های روانی، از جمله گام های مثبت در راه پیشرفت روان پرستاری در ایران بود. در سال ۱۳۴۰، در انجمن پرستاران ایران کمیته ی روان پرستاری تاسیس شد و اولین دوره ی روان پرستاری در سطح کارشناسی ارشد در سال ۱۳۵۹ اولین فارغ التحصیلان از این انستیتو بیرون آمدند. پس از آن در اکثر دانشکده های پرستاری در سراسر کشور دوره کارشناسی ارشد روان پرستاری افتتاح شد و دانشجوی می پذیرد. روان پرستاری نیز به دنبال پیشرفت علوم پزشکی و روان پزشکی توسعه یافت است و اکنون با تخصص ها و گرایش های تحصیلی مختلف به ارائه خدمات مورد نیاز مراجعین و خانواده ها می پردازند.

پرستاری وزارت بهداشتی ایجاد و مسئولیت آن به خانم ربوبی واگذار شد. در مهر ماه ۱۳۳۸ آموزشگاه پرستاری و بهیاری روانی با همکاری وزارت بهداشتی و دانشکده پزشکی تاسیس شد و امور پرستاری بیمارستان را زیر نظر گرفت. دوره ی یک ساله پرستاری و بهداشت روانی در آبان ماه ۱۳۳۹ با شرکت ۶ نفر پرستار فارغ التحصیل آغاز و در آبان ۱۳۴۰ با موفقیت پایان یافت. در این دوره به پرستاران علاوه بر دروس نظری و عملی، روان پرستاری، بهداشت روانی، روان پزشکی، روان شناسی، جامعه شناسی اداره امور بخش و اهمیت درمان های تازه روان پزشکی مانند گروه درمانی، کار درمانی عملاً آموخته می شد. طرح برنامه ی کارآموزی روانی جهت آموزشگاه های پرستاری کشور در دوره ی

در سال های ۱۳۰۸، ۱۳۰۲، ۱۳۰۰ نیز به ترتیب بیمارستان های روانی مشهد، همدان، اصفهان و در سال های ۱۳۲۷، ۱۳۱۲، ۱۳۱۰، بیمارستان های تبریز و شیراز تاسیس شدند. بیمارستان های خصوصی میمنت (۱۳۱۷)، آسایشگاه دکتر رضاعی (۱۳۱۹)، چهارزی (۱۳۱۸) و اعصاب مهرگان (۱۳۴۶) نیز به تدریج وارد فعالیت های درمانی شدند.

تاریخچه روان پرستاری در ایران

روان پرستاری در ایران حرفه تازه ای است و عمر چندانی ندارد. تا قبل از چند سال اخیر روان پرستاری در ایران مانند دوره های تاریک پرستاری در تمام کشور ها بود که معمولاً به بیماراران روانی توجه ای نمی شد.

پرستاران تحصیل کرده را به خدمت در بیمارستان های روانی نمی فرستادند و قاعدتاً افراد غیر حرفه ای مراقبت از این بیماران را به عهده داشتند در سال ۱۳۳۸ همزمان با ورود خانم (اولین زیرمن) مستشار روان پرستاری سازمان جهانی بهداشت، دکتر رضاعی رئیس بخش روانی بیمارستان روزبه، به دانشکده پزشکی پیشنهاد ایجاد آموزشگاهی را داد که برای بخش روان در نظر بگیرند. و آموزشگاه نام برده در بیمارستان روزبه تاسیس شد و خانم عالی نژاد به سمت مربی و سرپرست آموزشگاه بهیاری روانی شروع به کار کرده و بدین ترتیب روان پرستاری در ایران بنیان گذارده شد. در اردیبهشت ۱۳۳۹ قسمت روان پرستاری در اداره



قسمت اول:

ایمنی بیمار رویکردی پیشگیرانه در درمان و مراقبت از بیماران



تهیه و تنظیم: اعظم رستمی، کارشناس هماهنگ کننده ایمنی بیمار

بیمار نشده است، مانند داروی اشتباهی که به بیمار تزریق شده است ولی آسیبی در پی نداشته است.

• حوادث با عارضه گذرا (Adverse Event): حوادثی که اتفاق می افتد و برای بیمار عارضه کوتاه مدت و گذرا خواهد داشت. همچون تزریق داروی اشتباه که به دنبال آن بیماری دچار عوارضی کوتاه مدت همچون کهیر و خارش شده است.

• عوارض با عارضه پایدار یا مرگ (Sentinel Event): حوادثی که موجب مرگ و میر و یا نقص عضو و عارضه پایدار در بیمار خواهد شد که بلافاصله کمیته ایمنی تشکیل و خط بررسی، تجزیه و تحلیل خواهد شد. همچون تزریق خون اشتباه که منجر به عوارض پایداری در بیمار شده است.

بدو پذیرش (مراقبت های حاد- مراقبت های سرپایی- مراقبت های اولیه)، شیوه های جراحی ایمن می باشد. همچنین ایمنی بیمار محورهای دیگر همچون استفاده دارویی، کنترل عفونت و ارزیابی خطر می باشد. علاوه بر این در ارتقاء سطح ایمنی بیماران شناسایی هر چه سریعتر انواع خطاهای درمانی حائز اهمیت است.

انواع خطاهای درمانی شامل:

• نزدیک به خطا (Near miss): نزدیک به خطا، خطایی است که اتفاق نیافتاده است ولی نزدیک به رخ دادن بوده است. مانند تزریق دارویی که به اشتباه در معرض تزریق به بیمار بوده است که با کنترل مجدد تزریق نشده است.

• خطا بدون آسیب جدی (No Harm Event): خطا اتفاق افتاده است ولی موجب آسیب به

اولین و مهمترین الزام در بیمارستان آسیب نرساندن به بیماران است. ایمنی بیمار همان اجتناب، پیشگیری و بهتر شدن نتایج نامطبوع یا آسیب ناشی از فرآیند مراقبت سلامت است و در این میان ایمنی، فرهنگ کیفیت و مدیریت در کنار هم تاثیر گذار می باشند انجمن پزشکی آمریکا شش هدف را برای افزایش کیفیت در سیستم های بهداشتی درمانی در نظر گرفته است که شامل ایمنی بیمار محور قرار دادن بیمار اثر بخشی سودمندی به موقع بودن و عدالت در ارائه خدمات می باشد.

فرهنگ ایمنی شامل:

گزارش خطاهای ناخواسته درمانی، شناسایی بیمار، اختصارات خطرناک، تلفیق دارویی به عنوان یک الویت استراتژیک، تلفیق دارویی در



دکتر مسعود افضالی

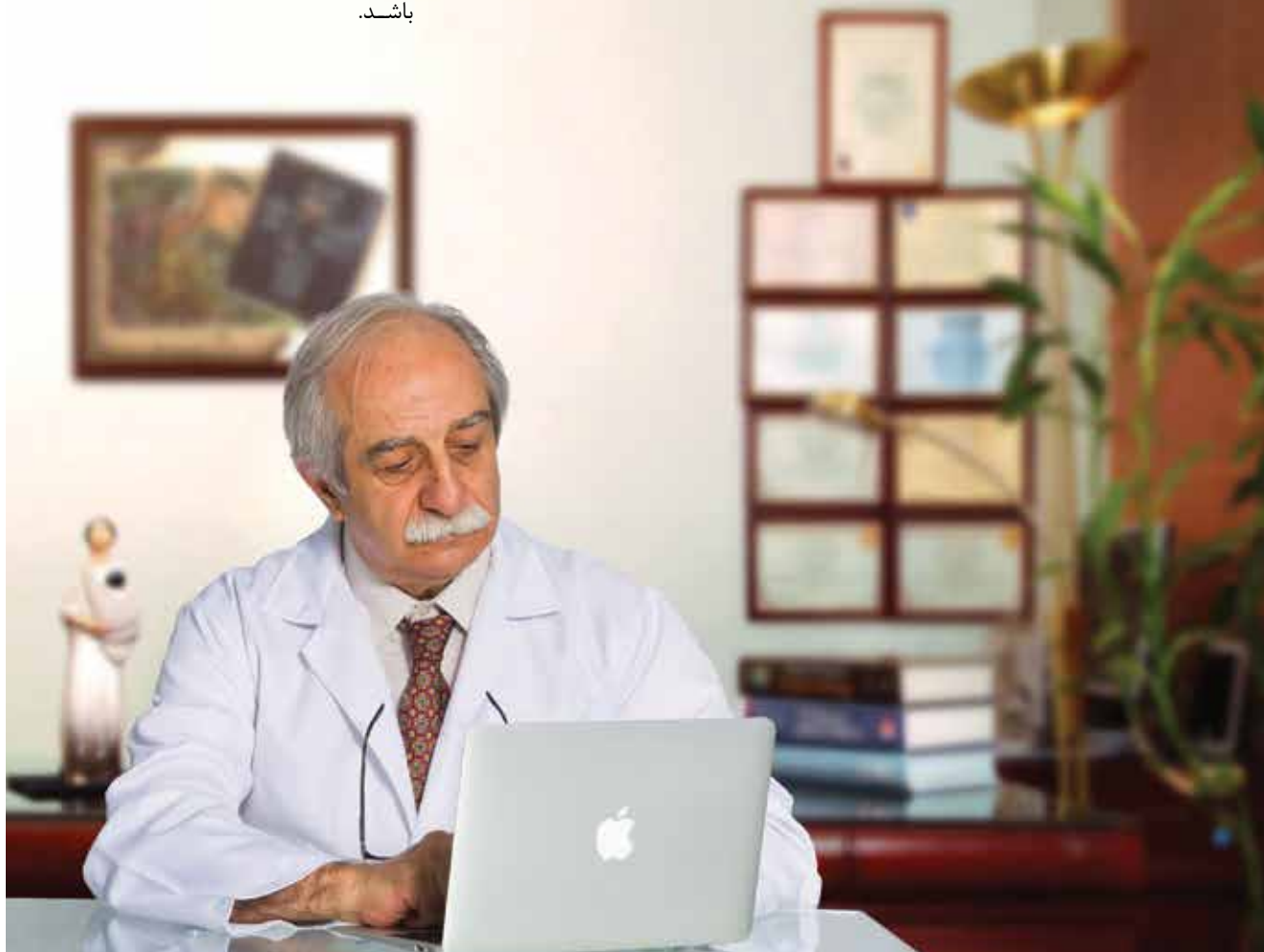
متخصص روانپزشکی

و اختلالات شخصیت در اولویت قرار دارند. اضطراب به تنهایی می‌تواند سازنده و پیش برنده باشد به طور مثال اگر کارمند یا دانشجویی اضطراب نداشته باشد طبیعتاً در تحصیل و کار موفق نبوده و کم کاری و کوتاهی دارد ولی وقتی اضطراب از یک میزان معینی تجاوز کند برعکس به صورت یک ترمزی برای فعالیت های شخصی می شود و بصورت یک بیماری درآمده و نیاز به درمان خواهد داشت.

از انواع اختلالات اضطرابی منتشر، اختلالات استرس بعد از حادثه؛ اختلال هراس (پانیک)؛ اختلال وسواسی اجباری نام برد که در اثر تبدیل اضطراب به آن ها بوجود می آیند. از آنجا که پیشگیری مقدم بر درمان است لازمه پیشگیری وجود احساس امنیت در مسائل مختلف می باشد و همچنین همکاری با تیم روانپزشکی، روانشناسی، روانپرستاری می تواند هم جهت پیشگیری و هم جهت درمان اختلالات روانی موثر باشد.

دکتر مسعودافضالی متولد تهران فارغ التحصیل رشته پزشکی (متخصص روانپزشکی) در سال ۱۳۵۷ دانشگاه تهران، سالهای متمادی بعنوان رئیس بخش روانپزشکی و سرمتخصص بیماریهای اعصاب و روان در بیمارستاهای نیروی زمینی ارتش مشغول به فعالیت بوده است و در سالهای آخر خدمت بعنوان جانشین اداره کل بهداشتی ارتش منصوب گردید. ایشان در حدود ۸ سال می باشد که در بیمارستان عرفان به عنوان روانپزشک مشغول فعالیت می باشند. برای داشتن یک سیستم بهداشت روانی مناسب با توجه به اینکه بهداشت مقدم بر درمان می باشد لزوماً احساس امنیت در مسائل مختلف از نظر اقتصادی، سیاسی باید وجود داشته باشد که با توجه به نوسانات در این زمینه ها در ایران بهداشت روان به خوبی نمی تواند محقق شود.

شایعترین بیماریهای مربوط به اعصاب و روان در ایران: اختلال اضطرابی، افسردگی



برایمان بگویید

روح زیبا شناختی و دوست داشتن زیبایی در وجود تمام انسانها جاریست
تصویری زیبا موسیقی دلنشین شعری نغز سکاسی
از یک فیلم خوب اوج لذت را برایم تداعی میکند
البته طبیعت گردی و ورزش و فوتبال را دوست دارم و
طرفدار پروپاقرص استقلال و رئال مادرید هستم

اوقات فراغتتان را چگونه سپری می کنید؟

من عاشق خانوادهام هستم و بی شک بودن در کنار خانواده و جلب رضایتشان اهم دغدغه هایم بوده در کنار آن شنا و ورزش های آبی را دوست دارم.

بهترین صداهایی که تاکنون شنیده اید؟

بقول فروغ فرخزاد تنها صداست که می ماند
خب صدای کسانی که عاشقشان هستیم مثل
صدای مادر صدای گریه ی تولد فرزندانم وقتی
با حضور خودم در اتاق عمل بدنیا آمدند و صدای
استاد جاودان موسیقی و آواز ایران خسرو شیرین
دهنان استاد شجریان

تلخ ترین و شیرین ترین خاطره ی شما از کار در اتاق عمل

تلخ ترین خاطره فوت پدرم در بیمارستان بود
همچنین زمانی که واقعا برای بیماری نمی توان
کاری کرد بسیار ناراحت کننده است.
شیرین ترین خاطره ام چنانکه عرض کردم تولد
فرزندانم و لبخند رضایت بیماران و همراهانشان است.

توصیه ی شما به جوانترها چیست؟

تلاش و پشتکار صداقت و اخلاق در کنار ادب اصول
موفقیت می باشد.
و اما در پایان این مصاحبه ضمن تقدیر و تشکر از
شما و خدا قوت

مصاحبه ای گرم و صمیمی با

محمد ابراهیم محمد حسینی

سوپروایزر اتاق عمل بیمارستان عرفان



مدیریت اتاق عمل کار بسیار حساسی است، باید با حجم بالای عملها، حضور مراجعه کنندگان آرامش و نظم را برقرار کرد. اعمال جراحی مستلزم به آموزش مکرر و به روز کردن تمام پرسنل و همچنین کوشش جهت انجام دقیق پروتکل های مربوط به عمل های جراحی در فضایی حرفه ای و صمیمی می باشد.

آقای محمد حسینی نقش تجربه را در کارتان چگونه می بینید؟

قطع یقین کار ما تلفیقی از تجربه و دانش است و این دو در کنار هم زمینه ساز موفقیت است نقش تجربه بدیهی و بی گمان اسباب آرامش در مواقع حساس می باشد.

رضایتمندی شما از کار پرسنل اتاق عمل چگونه است؟

بنوبه ی خودم دست تک تک عوامل مختلف اتاق عمل که بعنوان یک تیم هماهنگ و قوی همواره در ساعات و ایام مختلف با گشاده رویی پذیرای بیماران بوده اند را می فشارم و خوشبختانه اتاق عرفان در زمره بهترین اتاق عمل های ایران بدون شک می باشد.

احساس شما از لحظه ی تولد یک نوزاد یا

بخش اتاق بنوعی قلب همیشه تپنده ی بیمارستان عرفان محسوب می شود و با تعداد بالای عمل های تخصصی و فوق تخصصی که هر کدام از درجه ی اهمیت بسیار بالا و حساسیت ویژه برای پزشکان و پرسنل و همراهان می باشد.

در این راستا مدیریت سیستمی با چنین روند کاری جهت ارائه بهترین خدمات و هماهنگی تمام گروه ها و عوامل جراحی حساسیت و نگرشی بسیار کارشناسانه و تجربه و دانشی عمیق و دقیق را می طلبد. با توجه به این مهم مدیریت اتاق عمل نیازمند فردی مجرب و کارکشته و در عین حال دلسوز و متعهد می باشد.

در این فصل از مجله ی گروه بیمارستانی عرفان بنا داریم مصاحبه ای گرم و صمیمی با سوپروایزر دوست داشتنی اتاق عمل بیمارستان عرفان آقای محمد ابراهیم محمد حسینی داشته باشیم

سلام و عرض ادب جناب محمد حسینی گرامی خوشحالیم که افتخار مصاحبت با شما را داریم

بنده نیز خرسندم که در این مصاحبه همراه شما و پرسنل محترم بیمارستان هستیم...

ابتدا خودتان را بیشتر معرفی بفرمایید:

بنده محمد ابراهیم محمد حسینی سال ۱۳۷۲ وارد کار در اتاق عمل شدم و از سال ۸۶ وارد بیمارستان عرفان شدم.

متاهل هستم و دارای سه فرزند بوده و پیشتر بعنوان سرشیفت و سرپرستار و هم اکنون بعنوان سوپروایزر اتاق عمل افتخار خدمت دارم.

جناب محمد حسینی نظرتان در مورد کار در اتاق عمل چیست؟

حقیقتا کار در اتاق عمل همچون زندگی جاریست، با همان فراز و فرودها و همان اوج و حضيض شدنهای شادی و اندوه در تقارن و تقابل همیشگی هستند اما من عاشق حرفه ام هستم و علیرغم تمام خوشی ها و ناخوشی ها کارم را دوست دارم.

اهداف شما در اتاق عمل بعنوان یک مدیر چیست؟

مدیر مجموعه ای اتاق عمل در وهله ی اول حفظ آرامش و امنیت را برای بیمار و جراح و پرسنل را مدنظر دارد. به روز بودن و تلاش در جهت ارائه بهترین کیفیت و خدمات اهداف بعدی ما خواهد بود.

ابعاد مدیریتی اتاق عمل را چگونه ارزیابی می کنید؟



سخن آخرتان را بفرمایید

بنده نیز ضمن تشکر از عوامل فصلنامه ی گروه بیمارستانی عرفان و آرزومندی سلامت و صحت برای تمام پزشکان و پرسنل محترم خوشحالم از اینکه در این بیمارستان افتخار خدمت دارم امید که سعادت مند و بهر روز باشید به مهر

خرسندی یک بیمار از کاری که برایش انجام داده اید؟

نگاه من به تمام بیماران و همراهان مانند خانواده ی خودم است و لذت میبرم از رضایت تک تک مراجعه کنندگان تولد یک نوزاد حس تازگی و امید و دلگرمی می ده و قطعا راز جاودانگی عشق شاید باشد.

جناب محمد حسینی از علایق و سلیقتان

گفتگوی مصمیمانه با

دکتر طاها عنبرا

متخصص جراحی عمومی و لاپاراسکوپی پیشرفته



دکتر طاها عنبرا متخصص جراحی عمومی و لاپاراسکوپی پیشرفته در تهران می باشند و سال های متعددی در زمینه جراحی چاقی، لاپاراسکوپی و دیگر انواع جراحی فعالیت داشته اند. ایشان دارای بورس تخصصی جراحی عمومی از دانشگاه تهران بوده و در سال ۲۰۱۲ برگزیده ی کنگره ی بین المللی لاپاراسکوپی در بروکسل شدند. دریافت مدرک MIC از آمریکا، european scholl mis از بلژیک، euromi ایتالیا و دانشگاه شانگهای چین، از دیگر مدارک و افتخارات ایشان در این زمینه می باشد. ایشان در سال ۱۳۹۵ به عنوان پزشک نمونه در زمینه اخلاق و در سال ۱۳۹۳ به عنوان پزشک نمونه نظام پزشکی و همچنین خیر نمونه سال انتخاب شدند. تاسیس بخش جراحی بیمارستان بین المللی تبریز از دیگر خدمات این پزشک پر تلاش بوده است که خود ایشان ریاست بخش را به عهده دارند.



من دیدم که شما از صبح خیلی زود بیمارستان هستید و بعد مطب تشریف میبرید معمولاً چند ساعت استراحت میکنید؟

من معمولاً شبانه تا چهارشنبه کار می کنم و دو روز آخر هفته را استراحت میکنم.

کجا را برای مسافرت ترجیح میدهید؟

استامبول
دیگه؟

استامبول

چرا استامبول؟

من کشورهای زیادی رفتم ولی استامبول دوست داشتنی هست، غذاهای استامبول خوبه مردمی بسیار خیلی خونگرم دارد.

چيست؟

خب تحقیقات نشان داده که موسیقی مخصوصاً موسیقی های آرامش بخش تاثیر بسزایی در آرام شدن فعالیت های مغز و بهبود مکانیزم ایمنی بدن دارد.

من سال های زیادی در اتاق عمل بودم و انجام پروسیجر جراحی خیلی برایم عادی است ولی یک بیمار که وارد اتاق عمل می شود بسیار استرس دارد و ترشح هرمون استرس در روند بهبود تاثیر منفی می گذارد. برای همین من از این روش برای کم کردن استرس در بیماران استفاده می کنم. البته این روش با همکاری پژوهشگاه انسیتیتو پاستور در حال پژوهش و تحقیق است که انشاله بتوانیم به صورت یک مقاله آن را ارائه دهیم.

خود شما خیلی اهل موسیقی هستید؟ چه موسیقی هایی گوش میدهید؟

بله خیلی زیاد. من معمولاً موسیقی سنتی و ترکی گوش میدهم وعلاقه بسیار زیادی به خوانندگان سنتی ایران مخصوصاً آقای شجریان، افتخاری، همایون و سالار عقیلی دارم.

اهل ساز هم هستید؟

بله من ساز قوپوز آذری و فلوت عربی می نوازم. وقتی با دوستان و خانواده هستیم من بیشتر مینوازم.

خودتون رو معرفی کنید و از سوابق خود بگویید

من دکتر طاها عنبرا متولد ۱۳۵۶ در شهرستان شبستر و دارای بورس تخصصی جراحی عمومی و لاپاراسکوپی دانشگاه تهران هستم.

بیایید از جشن دوهزارمین اسلیو شروع کنیم، از ان برای ما بگویید؟

در واقع مراسمی به مناسبت دوهزارمین پروسیجر تیم بیهوشی و مراقبت های ویژه برای عمل اسلیو در گروه بیمارستانی عرفان بود، که من خواستم هم به عنوان قدردانی از تیم بیهوشی گروه درمانی عرفان به سرپرستی دکتر محمد رضوان تشکر کنم و هم از تمامی همکاران درمانی خودم در بیمارستان عرفان نیایش، که در تمام لحظات عین یک خانواده کنار من بودند.

در این مراسم باشکوه ما از بین تمامی عزیزانی که تمایل به انجام این پروسیجر داشتند یک نفر را به صورت رایگان از این خدمت بهره مند کردیم و با لطف رئیس محترم گروه بیمارستانی عرفان جناب آقای دکتر غلامرضا فناپیی به ده نفر دیگر از عزیزان تخفیف ویژه ای برای دریافت این خدمات دادیم که جای دارد از تمام این عزیزان تشکر نمایم.

شما در اتاق عمل اجازه پخش موسیقی می دهید دلیل اینکار





و غیره. البته کباب و مرغ هم تا حدودی درست می‌کنم.

جالب بود! فکر می‌کردم خیلی اهل اینجور کارها نباشید.

برعکس من خیلی اهل کار خانه و تمیزکاری هستم و از فضاهای بهم ریخته و شلوغ بیزارم. من علاقه زیادی به درست کردن صبحانه دارم. وقتی با دوستان و خانواده هستیم، من صبح زود بیدار میشم و صبحانه درست می‌کنم قبل از اینکه دیگران بیدار شوند.

تا حالا عصبانی شدید؟
بله. من معمولاً زود عصبانی می‌شوم ولی از دست کسی دلگیر نمی‌شم. و خودم برای دلجویی پیش قدم می‌شوم.

چند خواهر و برادر هستید؟
ما پنج برادر هستیم و خواهر نداریم. یکی از برادرانم کلینیک اوتیسم دارد و یکی دفتر خانه دارد. یکی دیگر هم مهندس مکانیک و دیگری هم دانشجو هست.

حرف پایانی؟
به همه اساتید و بزرگواران بیمارستان های عرفان و عرفان نیایش که در همیشه همراه من بودند خداحوت می‌گویم و آرزوی سلامتی و بهروزی برای تمام مردم عزیز کشورم دارم.

نمونه نظام پزشکی و همچنین خیر نمونه سال انتخاب شدم.

نوی حرف‌هایتان گفتید عاشق کارملیتا هستید؟ برای خوانندگان کارملیتا رو معرفی می‌کنید؟

((:)) حتماً. نه خیلی عاشقانه ولی دوستش دارم. رکتورز کارملیتا (Rectors Carmelita) نام اسب من هست.

کارملیتا اسب مدل هست و بسیار هم زیباست در سه بار جشنواره بین المللی در اروپا و نه جشنواره ملی مقام اول زیبایی را بدست آورده است. من آخر هر هفته به سوارکاری می‌روم. سوارکاری ورزش مورد علاقه من است.

آخر هفته‌های خود را چگونه می‌گذرانید؟

من جمعه صبح ها به کوهنوردی میرم و یکی از تفریحاتم درست کردن چای زغالی هست.

یک سوال خیلی فنی!!! تا حالا غذا درست کردید؟

(-) اینکه گفتید خیلی فنی باید به شما بگویم من تبحر زیادی در درست کردن پلو، مخصوصاً انواع دمی‌ها هستم. انواع پلوهایی مخلوط مثل عدس پلو، باقالی پلو، لوبیا پلو

ایرانگردی هم کردید؟

بله، من غیر از هرمزگان و چهار محال همه جای ایران رفتم

برایتان بگویم یه آبشار زیبا در دهدشت هست بنام کمردوغ در کهکیلویه و بویر احمد این آبشار به طرز وحشتناکی زیباست و جزو ده آبشار بلند ایران هست و یکی از مناظر دیدنی ایران هست که همیشه بخاطر من مانده است.

حضور شما در محافل بین المللی چگونه است؟

من سالانه به طور متوسط در سه تا چهار کنگره بین‌المللی شرکت میکنم.

از ترکیه برایمان بگویید؟ من یک برنامه از شبکه ترکیه دیدم که از شما تمجید کرده بودند، میشه توضیح بدید که چه خدماتی در ترکیه انجام دادید؟

بله در دانشگاه آجی باجی ترکیه چندین عمل جراحی انجام دادم و در چند پروژه تحقیقاتی به صورت افتخاری شرکت کردم.

در ایران چطور؟ کار به صورت افتخاری انجام داده اید؟

بله، در سال ۹۵ به عنوان پزشک نمونه در زمینه اخلاق و در سال ۹۳ به عنوان پزشک



کلینیک زخم. استومی. سوختگی و طب سنتی-ایرانی بیمارستان عرفان نیایش

خدمات کلینیک زخم هم به صورت بستری وهم به صورت سرپایی به شرح زیر انجام می پذیرد:

- درمان زخم های پای دیابتی با هدف حفظ حداکثری پا
- درمان انواع ودرجه های زخم بستر وزخم های فشاری
- درمان با پانسمان مدرن
- درمان با پانسمان های بیولوژیکی و سلول های بنیادی
- انواع روش های آف لودینگ جهت برداشتن فشار از موضع
- درمان زخم با روش فشار منفی یا وکیوم تراپی
- درمان های دبریدمان وجراحی با کمک اساتید جراحی
- دبریدمان با دستگاه سورینگ با روش واترجت واولتراسوند
- درمان زخم با استفاده از لیزر کم توان
- درمان های پیشرفته ترمیمی شامل انواع فلیپ ها وگرافت های پوستی
- انواع دبریدمان های جراحی , اتولیتیک , بیولوژیک , مکانیکال وآنزیماتیک
- درمان به روش لیچ تراپی(زالو درمانی) در زخم ها
- دبریدمان به روش ماگوت تراپی
- درمان سوختگی ها با جدیدترین متد روز علمی دنیا با حداقل درد و اسکار
- مدیریت و محافظت از انواع استومی ها
- درمان های اسکار



کلینیک زخم بیمارستان عرفان نیایش واقع در طبقه ۲/۵ در فضایی مجهز به تجهیزات ونوآوری روز علم دنیا اولین مرکز بیمارستانی است که موفق به اخذ مجوز طب سنتی ایرانی از سوی وزارت بهداشت گردیده وپیشرو در استفاده از درمان های مکمل طب ایرانی در کنار روش های نوین درمان زخم در بهبود انواع زخم وکنترل عفونت می باشد.
در این کلینیک انواع زخم شامل:

- زخم های دیابتی
- زخم های فشاری و زخم بستر
- زخم های عفونی شده پس از جراحی
- زخم های سوختگی
- زخمهای ناشی از تصادفات وسوانح
- زخمهای رادیوتراپی
- انواع استومی



تیم درمانی با استفاده از اساتید و متخصصان ، متخصص جراحی، گروه متخصص پوست، متخصص جراحی ترمیمی و زیبایی، متخصص غدد، متخصص عفونی، متخصص داخلی، متخصص ارتوپدی، متخصص وکارشناس زخم و متخصص تغذیه ورژیم درمانی در جهت پیشگیری و درمان انواع زخم ها و مدیریت استومی ها با کمترین طول مدت درمان در خدمت هموطنان گرامی می باشد.

هدف ما جلوگیری از ایجاد هرگونه زخم بوده و شعار ما حمایت ودرمان کلیه بیماران ومبتلایان به هرگونه زخم می باشد.

بزرگراه همت غرب، بلوار کبیری طامه، بلوار بهار، بیمارستان عرفان نیایش
تلفن مستقیم: ۴ - ۴۹۷۹۶۲۷۲ - موبایل کلینیک: ۰۹۰۲۴۵۵۸۱۵۹

www.niayeshhospital.ir

[niayeshwoundclinic](https://www.instagram.com/niayeshwoundclinic)





شرکت خدمات درمانی عرفان سلامت

در دنیای امروز، ممکن است هر فردی و یا یکی از اعضای خانواده وی درگیر مشکلات متعدد جسمی، روحی و روانی باشد. ابتلا به بیماری و تشخیص و درمان آن بخشی از فرآیند بهبودی بیماری می باشد، اما آخرین بخش درمان که پیگیری و مراقبت های مربوط به آن می باشد از اهمیت بالایی برخوردار می باشد، چرا که اگر این مرحله به درستی و به طور کامل انجام نشود تمامی اقدامات انجام گرفته و هزینه های پرداخت شده از بین خواهد رفت. در گذشته ارائه مراقبت های مربوط به سلامتی صرفاً در بیمارستان امکانپذیر بود، چرا که نبود تجهیزات پزشکی مورد نیاز و کمبود پزشکان و پرستاران حرفه ای، امکان ارائه ی مراقبت های مربوطه را در محیط دیگر همچون منزل بیماران غیرقابل اجرا و یا بسیار سخت کرده بود. اما امروزه به واسطه پیشرفت در تکنولوژی و وجود نیروهای تخصصی درمانی این امکان فراهم شده است.



و تجهیز آن با تمامی تجهیزات پزشکی مورد نیاز همچون ونیتلاتور، ساکشن، تشک مواج و دیگر وسایل این نگرانی را نیز برطرف کرده است.

در نهایت، شرکت خدمات درمانی عرفان سلامت با تجربه موفق بیمارستان های عرفان و عرفان نیایش و به عنوان یکی از سازمان های خصوصی پیشرو در امر سلامت جامعه تمامی خدمات درمانی بیماران همچون ویزیت تمام وقت پزشک، حضور پرستاران حرفه ای، کارشناسان مامایی، کمک بهیار و مراقب را به صورت تمام وقت ارائه خواهد کرد. بیماران و اعضای خانواده آنها می توانند به استفاده از خدمات درمانی شرکت عرفان سلامت، از فواید مختلف همچون حضور تمام وقت کادر درمان همچون پزشک و پرستار در بالین بیمار، کاهش هزینه های درمانی، پیشگیری و یا به حداقل رساندن ابتلاء به عفونت های بیمارستانی و همچنین اختلالات روحی و روانی بهره مند شوند.

گردآوری: تهیه و تنظیم: محمدجواد فراهانی
سوپروایزر آموزش بیمارستان عرفان

و تمامی بیماران مزمن این فرصت را خواهند داشت تا به طور کامل مراقبت های سلامتی همچون ویزیت پزشک و مراقبت های پرستاری را براساس نیازهای خود دریافت نمایند. یکی دیگر از مشکلات بستری طولانی مدت در بیمارستان، مشکلات روحی و روانی است که برای بیماران به علت دوری از اعضای خانواده خود ایجاد می گردد. مطالعات گزارش می دهند که بیمارانی که طولانی مدت بستری می شوند و به میزان کمتری اعضای خانواده خود را ملاقات می کنند دچار مشکلات متعدد همچون افسردگی، اضطراب و حتی تاخیر در بهبودی نیز خواهند شد. این در حالی است که ارائه مراقبت های سلامتی در منزل با برقراری زندگی طبیعی بیمار در منزل و در کنار خانواده این نگرانی را نیز برطرف کرده است.

در نگاه آخر نیز یکی از ابعاد مهم ارائه مراقبت های سلامتی در منزل برای بیماران نیازمند به مراقبت های ویژه یا ICU می باشد. ارائه مراقبت های پرستاری در منزل با فراهم کردن منزل بیماران به بخش ICU

براساس مقالات منتشر شده در حوزه علوم سلامت، ارائه مراقبت های درمانی در خارج از بیمارستان دارای پیامدهای مثبت متعددی برای بیماران و اعضای خانواده می باشد. در اولین نگاه کنترل عوارض بستری شدن طولانی مدت در بیمارستان می باشد، چرا که مطالعات متعددی گزارش می کنند که بستری طولانی مدت در بیمارستان منجر به ایجاد عفونت های متعدد برای بیماران و عدم بهبودی و ایجاد عوارض گسترده برای آنها خواهد شد، لذا ارائه مراقبت در منزل می تواند به طور چشمگیری از ابتلاء بیماران به عفونت های بیمارستانی جلوگیری کرده و علاوه بر آن هزینه های درمانی را کاهش دهد. از طرفی ممکن است در برخی بیماران و یا افراد سالمند، فرآیند بیماری به صورت مزمن و طولانی مدت باشد که در این صورت امکان بستری دایم برای بیماران نخواهد بود و ممکن است بیماران از دریافت خدمات سلامتی محروم گردند.

این در حالی است که ارائه مراقبت های سلامتی در منزل این دغدغه را برطرف نموده



دپارتمان خدمات درمانی:

تهران، سعادت آباد، خیابان سرو غربی، خیابان
بخشایش، خیابان هفدهم غربی، پلاک ۵۴ واحد
۸۰۸

تلفن: ۰۲۱۲۲۳۶۲۶۵۴ فکس: ۰۲۱۲۲۱۴۸۸۷۴

دپارتمان مدیریت:

تهران، سعادت آباد، خیابان بخشایش، کوچه ۱۷
پلاک ۸۱ تلفن: ۰۲۱۲۲۱۴۹۱۳

ایمیل: info@erfansalamat.com

وبسایت: www.erfansalamat.com

وبسایت:

مشاوره روانپزشک و روانشناسی

تعویض پانسمان های عمومی و خاص

زخم استومی، دیابتی

سوختگی و زخم بستر

انجام دیالیز

تزریقات و سرم تراپی در منزل

انجام تست های تخصصی همچون:

آزمایشات روتین، سونوگرافی، رادیوگرافی،

اکوکاردیوگرافی، نوار قلب

مهمترین خدمات ارائه شده در

گروه خدمات درمانی عرفان

سلامت به شرح ذیل می باشد:

- ویزیت پزشک عمومی
- ویزیت پزشک متخصص و فوق تخصص
- مراقبت حرفه ای ۲۴ ساعته پرستار
- خدمات مراقبتی اولیه در منزل
- نگهداری از سالمندان و کودکان
- فیزیوتراپی
- گفتار درمانی

برنامه هفته سلامت زنان آموزش ویژه پرسنل خانم بیمارستان عرفان نیایش و سرای محله شاهین



روز جهانی ایدز توسط دکتر میرزایی در بیمارستان عرفان نیایش



NRP یا احیا نوزاد کارگاه در بیمارستان عرفان نیایش

به مناسبت روز جهانی Stroke



مهارت های ارتباطی جهت همکاران حراست و کاخدار بیمارستان عرفان نیایش



پنومونی (ذات الریه)



کارگاه آموزشی ویژه سرپرستاران بیمارستان عرفان نیایش



کلاس آموزشی آقای دکتر ریحانی Case presentation



دیابت و تغذیه به مناسبت روز جهانی دیابت



کلاس ایمنی بیمار ویژه پرستاران بیمارستان عرفان نیایش



کلاس آموزشی پیشگیری و درمان بیماری سل در بیمارستان عرفان نیایش



تغذیه در آلودگی هوا

مهسا جمالزاده
کارشناس تغذیه بیمارستان عرفان نیایش

خوراکی از جمله منابع غنی ویتامین و آنتی اکسیدان به شمار می آیند، از این رو مصرف آنها بشدت توصیه می شود. محققان بیمارستان جرج لندن در مطالعه ای دریافته اند که سیب در میان انواع میوه ها بیشترین تاثیر را بر دستگاه تنفسی داشته و در بهبود فعالیت این ارگان تاثیرگذار است. مصرف نارنگی، پرتقال، انار، سبزیجاتی از قبیل سیر، پیاز، کلم بروکلی و سایر کلم ها، گوجه فرنگی و کاهو نیز توصیه میشود. روی روی از آن دسته مواد مغذی است که در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین شده و از این طریق میزان این ترکیبات زیانبار را در بدن به حداقل می رساند. از این رو، متخصصان تغذیه مصرف غذاهایی که این ماده مغذی را در حد بالایی دارند بسیار توصیه می کنند. این مواد غذایی شامل انواع فراورده های دریایی، نخود سبز، عدس و جوانه گندم هستند. منیزیم نیز به دلیل خواص کاهندگی جذب کادمیوم در روزهایی که هوا آلوده است، بسیار کمک کننده می باشد و به این دلیل مصرف انواع سبزیجات با رنگ سبز تیره که از این ماده مغذی غنی هستند بسیار توصیه می شود. بهتر است این گروه از مواد غذایی را به صورت تازه و خام مصرف نمود. ماهی مطالعه ای که در دانشگاه کمبریج انگلستان به انجام رسیده نشان می دهد که سطح

و سبزیجات دارای برگ سبز می توانید مصرف کنید. منابع مناسب ویتامین D هم شیر، کره و زرده تخم مرغ هستند که باید در برنامه غذایی روزانه تان باشند. البته می توانید با تجویز متخصص، مکمل های ویتامین E و D را هم مصرف کنید. علاوه بر این ویتامین ها مصرف غذاهایی که حاوی آنتی اکسیدان های سلنیوم و بتاکاروتن اند را توصیه می کنیم. سبزیجاتی مثل طالبی، انبه، کدو تنبل، فلفل، اسفناج، کلم و زردآلو بتاکاروتن دارند. سلنیوم را هم می توانید در غذاهای دریایی، مرغ، نان و غلات سبوس دار پیدا کنید.

«ویتامین C هم می تواند به دفع سربی که با هوای آلوده وارد بدن ما شده کمک کند. شیر و لبنیات به خصوص پنیر و ماست هم به خاطر کلسیمی که دارند می توانند با جذب عناصر سنگین مثل سرب تداخل کنند. پس به طور کلی بهتر است مردم از سبزی ها و میوه ها و لبنیات بیشتر استفاده کنند تا اثرات مخرب هوای آلوده را کاهش دهند.»

میوه و سبزیجات تازه یکی از جمله مهم ترین و همچنین مفید ترین گروه های غذایی برای محافظت از بدن در مقابل آلودگی هوا مصرف میوه و سبزیجات می باشد. این گروه از مواد

هر روز به تعداد آلاینده ها افزوده می شود و همین امر موجب می شود تا روز به روز بر میزان آلودگی هوا افزوده شود. با رو به سردی گذاشتن هوا مشکل جدی تر خواهند شد زیرا وارونگی دما نیز بر مشکلات خواهد افزود! آلودگی هوا از جمله مواردی است که بشدت می تواند سلامت انسان را تحت تاثیر قرار دهد، استفاده از رژیم غذایی مناسب از جمله مواردی است که می تواند شما را در حفظ سلامتی برابر این عامل یاری دهد. آلاینده های موجود در هوا، مثل اکسیدهای ازت، دی اکسید کربن، منواکسید کربن و به طور کلی گازهای مخرب، هر کدام به گونه ای بر هریک از اعضای بدن تاثیر می گذارند و باعث اختلال در عملکرد مطلوب دستگاه های مختلف در بدن می شوند. در چنین شرایطی، باید قدرت دفاعی بدن در مقابل بیماری ها را افزایش داد. نوع تغذیه و اینکه از چه غذاهایی بیشتر استفاده کنیم، می تواند تا حدی از عوارض خطرناک آلاینده های موجود در هوا بر بدن بکاهد.

برای کم شدن مضرات آلودگی هوا مصرف غذا هایی شامل ویتامین E و ویتامین D را پیشنهاد می کنیم. این ویتامین ها می توانند اثرات مسموم کننده گاز های آلاینده را خنثی کنند. ویتامین E را در روغن های گیاهی، گردو، بادام، زیتون، جوانه گندم، جگر

اسیدهای چرب ضروری در افرادی که به بیماری‌های ریوی مبتلا هستند، بسیار پایین است. محققان در این مطالعه دریافته‌اند که مصرف منظم ماهی‌های روغنی نظیر ماهی آزاد و سالمون می‌تواند در تقویت و بهبود فعالیت دستگاه تنفسی موثر واقع شود. مصرف متعادل این گروه از مواد غذایی می‌تواند به خوبی موجب کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های ریوی به خصوص در افرادی شود که در محیطی با هوای آلوده زندگی می‌کنند. به این ترتیب مصرف ماهی‌های روغنی که سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند می‌تواند در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور مفید باشد. شیر و لبنیات در شرایط آلودگی هوا برای کاهش مدمات به دستگاه تنفسی و التهاب دستگاه گوارش ناشی از این آلودگی، باید مصرف شیر و لبنیات را به ۲ دلیل افزایش داد:

۱- شیر و لبنیات به دلیل دارا بودن فسفر، منیزم و کلسیم به صورت رقابتی مانع از جذب عناصر فلزی موجود در آلودگی هوا می‌گردند.

۲- پروتئین لبنیات می‌توانند در دستگاه گوارش با برخی عناصر فلزی ناشی از آلودگی هوا که از طریق تنفس وارد بدن میشوند ترکیب شده و به دفع آنها از بدن کمک کند.

برخی از نوشیدنی‌ها مانند چای و قهوه نیز به دلیل داشتن ترکیبات فلاونویدی می‌توانند توان دفاعی بدن را در برابر عوامل اکسیدکننده بیشتر کنند. روغن زیتون روغن زیتون اثرات مضر آلودگی هوا را دفع می‌کند. ذرات معلق موجود در هوا باعث گرفتگی عروق و آترواسکلروز زودرس می‌شود. عارضه آترواسکلروز بر اثر رسوب پلاک از مواد چربی در دیواره

درونی رگ های خونی بوجود می‌آید. روغن زیتون حاوی دو آنتی اکسیدان قوی هیدروکسی و اولئوروپین است که در رقیق شدن خون و جلوگیری از لخته موثر هستند. به علاوه روغن زیتون باعث انتشار اکسید نیتریک در داخل عروق و شل شدن دیواره شریان ها و بهبود گردش خون می‌شود. مصرف روزانه این ماده غذایی ارزشمند توصیه شده است.

مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان

آنتی اکسیدان به ترکیباتی گفته می‌شود که از سلول در مقابل مدمات جلوگیری کند. این ترکیبات می‌توانند طبیعی یا مصنوعی باشند. آنتی اکسیدان های اصلی عبارتند از:

لوتئین: این گروه آنتی اکسیدان در انواع کلم (کلم بروکلی، گل کلم و برگ کلم)، انواع میوه ها، سبزیجات نشاسته ای (ذرت، نخود فرنگی) تخم مرغ و سبزیجات برگ دار وجود دارد.

سلنیوم: یک ماده معدنی موجود در غذاهای گیاهی، تخم مرغ، مرغ، گوشت قرمز، حبوبات و ماهی است. کاروتنوئیدها: رنگدانه هایی است که باعث رنگ زرد و نارنجی میوه هایی از قبیل هویج، خربزه و سیب زمینی می‌شود.

لیکوپن: یک ماده شیمیایی موجود در میوه و سبزیجات قرمز از جمله گوجه فرنگی و هندوانه است.

ویتامین A: در هویج، سیب زمینی، سبزیجات برگ دار تیره رنگ و زردآلو

به وفور وجود دارد. **ویتامین C:** در مرکبات، سیب زمینی، آناناس، کلم بروکلی، اسفناج و انواع توت وجود دارد.

ویتامین E: آجیل، کره بادام زمینی، جوانه گندم، اسفناج، سویا، ماهی، آوکادو و روغن گیاهی حاوی این ویتامین هستند. گوجه فرنگی، انواع توت ها، فلفل، هویج، اسفناج، زردچوبه، زنجبیل، بذر کتان، انواع آجیل و غلات سبوس دار نیز دارای خواص ضد التهابی هستند.

تحقیقات انجام شده توسط کالج کینگز لندن و دانشگاه ناتینگهام نشان می‌دهد که آوکادو، اسفناج و مواد غذایی حاوی ویتامین E مانع از آسیب ناشی از آلودگی هوا به ریه می‌شوند و مصرف روزانه این مواد توصیه شده است.

کلم بروکلی مطالعات محققان دانشگاه جان هاپکینز نشان می‌دهد که کلم بروکلی و جوانه آن ذرات معلق و ازن هوا را دفع می‌کند، علاوه بر این حاوی یک ترکیب به نام سولفورافان است که خاصیت ضد سرطانی دارد. متخصصان مصرف مکرر و به وفور این اقسام غذایی را به علاوه خودداری از تردد های غیر ضروری در خارج از منزل در روزهای آلوده به شهروندان توصیه می‌کنند.





پیشگیری فشارخون با تغذیه مناسب



پرفشاری خون یکی از مهم‌ترین فاکتورهای خطر بیماری قلبی است که از آن به عنوان قاتل خاموش نام می‌برند. چاقی و اضافه وزن با فشارخون بالا ارتباط قوی دارد. اکثر افراد مبتلا به پرفشاری خون علائمی ندارند، اما این مشکل می‌تواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخش‌های مختلف بدن شود. در مغز این مشکل به مویرگ‌های خونی آسیب می‌رساند، در نتیجه سکته مغزی بروز می‌کند. در چشم‌ها، پرفشاری سبب آسیب به مویرگ‌های خونی و بروز اختلال بینایی و در کلیه‌ها نیز سبب نارسایی کلیه می‌شود. ممکن است علائمی از قبیل سردرد، دردهای قفسه سینه و تنگی نفس نیز بروز کند. مواردی از پرفشاری که در حد مرزی هستند، اغلب بدون درمان باقی می‌مانند. درمان غیردارویی شامل: کاهش ۱۵-۱۰ درصد از وزن، کاهش نمک در رژیم غذایی، ترک سیگار و انجام ورزش منظم است. داروهای ضد فشارخون نیز ممکن است تجویز شوند.

مصرف شوند.

- از مصرف مقادیر زیاد برخی سبزیجات بطور طبیعی حاوی سدیم بالایی هستند نظیر چغندر، ریواس، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم‌ها پرهیز کنید.
- انواع نان‌ها، کیک‌ها و بیسکویت‌های تهیه شده با بیکینگ پودر، جوش شیرین، نمک، انواع غلات، سیب زمینی، ماکارونی، برنج که با نمک تهیه می‌شوند.
- ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند.
- سس‌ها، سوپ‌ها، قرص‌های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.
- مصرف الکل با فشار بالا ارتباط داشته و می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.
- در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد.
- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

چند نکته مهم:

- کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با پرفشاری هستند.
- نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به نمک یک دهم قاشق چای‌خوری است. مقادیر بیشتر نمک فقط در شرایط آب و هوایی گرم و یا در طول شیردهی لازم است. در این موارد یک قاشق چای‌خوری نمک کافی خواهد بود.
- برای کاهش فشارخون پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می‌شود.
- مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری شده بنابراین توصیه به ترک سیگار می‌شود.

مهسا جمالزاده

کارشناس تغذیه بیمارستان عرفان نیایش

مریم گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از پرتقال می‌توان استفاده کرد.

- ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک خوب هستند. می‌توان ماهی را با برگ‌بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه‌ها، مرکبات، سس‌های خانگی بدون نمک و سایر سبزی‌ها معطر کرد. ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، سالمون و قباد چندین بار در هفته توصیه می‌شوند.
- سبزی‌های ریشه‌ای از قبیل سیب‌زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشته‌ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاسته‌ای دارای سدیم کم هستند و می‌توان به عنوان پایه‌ای برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد.
- دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند.
- سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

- از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگه‌ها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد.
- سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید

چه غذاهایی مفید هستند؟

- افراد دچار پرفشاری، نیاز به کاهش دریافت سدیم دارند. پتاسیم و کلسیم اضافی نیز می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند.
- موز، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور و آلو میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب‌زمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی و سبزی‌ها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی‌اند.
- میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند. مطالعات نشان داده که متوسط فشارخون گیاه‌خواران کمتر است. یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاه‌خواران دانسته‌اند.
- مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند. دریافت کم این ویتامین با پرفشاری ارتباط دارد. مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشارخون می‌شود.

- گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می‌شود. برای معطر کردن گوشت می‌توان از سبزی‌های معطر، ادویه‌ها و میوه‌ها استفاده کرد. به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و



بورانی گشنیز

بورانی، پیش غذایی با اصالت ایرانی است که در کشورهای حاشیه مدیترانه، به خصوص ترکیه نیز به چشم می خورد. در یک جمله، بورانی پیش غذایی است که پای ثابت آن، ماست است در ترکیب با سبزی و تره بار خام و پخته. بورانی، به دلیل ارزش تغذیه ای بالای آن، انتخاب مناسبی برای افرادی است که تمایلی به خوردن سبزیجات، به تنهایی ندارند. بهتر است ماست بورانی، چکیده یا نیمه چکیده باشد. ماست و خیار، ساده ترین بورانی است که می تواند الگویی برای تهیه سایر بورانی ها باشد.

مواد لازم

گشنیز (پاک و خردشده) ۶۰ گرم
 فلفل سبز کبابی (ریز خردشده) ۱ عدد
 ساقه پیازچه (ریز خردشده) ۲ عدد
 مغز گردو (خردشده) ۵۰ گرم
 ماست چکیده ۲ پیمانه
 نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه

گشنیز، فلفل سبز کبابی، پیازچه، مغز گردو، ماست، نمک و فلفل را در ظرفی ریخته و هم بزنید تا کاملاً یکدست شود، سپس آن را سرو کنید.

نکته

می توانید مقداری آب به ماست بیفزایید تا رقیق تر شود.



کباب سبزیجات یونانی

کباب سبزیجات یکی از بهترین ایده ها برای یک شام خوش طعم گیاهی است. این سیخ های کبابی، راهی مناسب و جالب برای خوردن سبزیجات هستند.

مواد لازم برای کباب سبزیجات یونانی:

پنیر کبابی ۱۲۰ گرم
 فلفل دلمه ای زرد ۱ عدد
 کدو سبز ۱ عدد
 گوجه گیلانی ۱۴۰ گرم
 نعناع ۱ مشت
 فلفل چیلی قرمز ۲/۱ عدد
 لیموترش ۱ عدد
 روغن زیتون به میزان لازم
 فلفل سیاه به میزان لازم

طرز تهیه کباب سبزیجات یونانی:

سیخ های چوبی را در آب سرد قرار دهید



خوراک کدو سبز

خوراک کدو مفید و کم کالری برای ورزشکاران

آماده سازی: ۱۵ دقیقه
 مدت انتظار: ۱۵ دقیقه
 مجموعاً: ۳۰ دقیقه

مواد اولیه: برای ۴ نفر

پیاز ۱ عدد
 کدو ۳ عدد
 گوجه فرنگی ۲ عدد

شنبلیله خشک، زردچوبه، نمک و فلفل، روغن زیتون به مقدار لازم

کدوها را پوست بگیرید و مربعی خرد کنید پیاز را هم ریز خرد کنید. پیاز را سرخ کنید در حدی که نرم

شود نیازی نیست خیلی سرخ شود و زردچوبه را داخل پیاز کمی تفت بدهید و گوجه فرنگی خرد شده را به آن اضافه کنید تا کاملاً تفت داده شود. پس از آن که رنگ گوجه تیره شد کدو را اضافه کنید و بگذارید تا کدو نرم شود. وقتی کدوها نرم شد می توانید آن را با شنبلیله و نان جو و یا فیتیر سرو کنید.

لیشمانیوز یا سالک چیست؟

لیشمانیوز یا سالک چیست؟

سالک یک بیماری پوستی است که بوسیله گزش پشه خاکی آلوده به نوعی انگل تک یافته به نام لیشمانیا منتقل می‌شود سالانه دو میلیون مورد این بیماری در سراسر دنیا و از جمله ایران می‌افتد.

سالک چگونه منتقل می‌شود؟

سالک توسط گزش برخی گونه‌های پشه خاکی آلوده که بسیار کوچک هستند و اندازه آن یک سوم پشه‌های معمولی است و به سختی دیده می‌شوند انتقال می‌یابد ۲/۳ سالک شهری (نوع خشک) و ۱/۳ سالک نوع مرطوب وجود دارد سالک شهری عمدتاً در حیواناتی مانند سگ به وجود می‌آید و پشه با گزیدن اطراف زخم سگ آلوده و گزیدن انسان، آلودگی را منتقل می‌کند. در نوع روستایی موش‌های صحرائی مخزن بیماری هستند و پشه خاکی پس از خونخواری از موش صحرائی مبتلا آلوده شده و در خونخواری مجدد در فرد سالم باعث انتقال بیماری می‌شود.

علائم سالک:

پس از چند هفته تا چند ماه از گزش پشه خاکی آلوده برجستگی کوچک قرمز رنگی ظاهر شده که به تدریج بزرگ و بزرگ‌تر شده و مرکز آن زخم میشود تعداد ضایعات

یکی است ولی ممکن است متعدد نیز باشد.

در سالک روستایی ترشحات چرکی بر روی زخم وجود دارد و اطراف آن قرمز و برجسته است که به همین دلیل به آن نوع مرطوب گفته می‌شود.

در سالک نوع شهری معمولاً بدون ترشح و چرک است بنابراین به آن نوع خشک می‌گویند.

متأسفانه سالک یا لیشمانیوز یک بیماری جدی است و زخم بد شکل ممکن است ایجاد کند. معمولاً یکسال طول می‌کشد تا درمان شود. و گاهی ضایعات ماندگار بجا می‌گذارد و اگر بر روی چشم و پلک اتفاق بیفتد با سایر عفونت‌های باکتریایی آغشته شود عوارض شدیدی را ایجاد می‌کند.

جهت پیشگیری از این نوع بیماری:

۱- در مناطقی که این پشه وجود دارد بهتر است که در هنگام غروب آفتاب و شب از خانه خارج نشد.

۲- روی پنجره‌ها توری مناسب نصب شود.

۳- از حشره‌کش در خانه‌ها استفاده شود.

۴- در صورت وجود سالک یا لیشمانیوز درمان جدی گرفته شود.

۵- نظافت محیط زیست رعایت شود.

۶- جهت معدوم کردن جوندگان در نوع روستایی با مسئولان ذیربط همکاری شود.

۷- در صورت نگهداری سگ باید نکات بهداشتی رعایت شود و اگر سگ بیماری در اطراف وجود دارد او را باید درمان کرد.

و در کل بیماران مبتلا باید درمان شوند تا منبع سالک از بین برود. درمان بوسیله کرایو (منجمد کردن زخم) و تزریق دارو ۵ ظرفیتی آستیموال (گلوکانتیم) به اطراف زخم صورت می‌گیرد.

پانسمان ضایعه سالکی جهت کنترل بیماری از اهمیت خاصی برخوردار است. پانسمان ضایعه ضمن پیشگیری از عوارض عفونی باعث جلوگیری از آلوده شدن پشه خاکی و قطع زنجیره انتقال می‌شود.

لیشمانیوز گاهی بصورت لیشمانیوز احشایی ظاهر می‌شود که کای آزار نام دارد.

این بیماری با تب بالا، کاهش وزن، بزرگ شدن سبیل کبد و طحال و آنمی مشخص می‌شود.



محمد یوسف زاده
کارشناس ارشد مدیریت

۳۰ جمله جالب مدیریتی

هر رقیبی، در هر زمانی موفق خواهید شد.

بیشتر انسان ها ترجیح می دهند بمیرند اما فکر نکنند، خیلی ها هم فکر کردن را بر مرگ ترجیح می دهند.

مدیر عامل آگاه کسی است که به جای رویین تن شدن، به همکاران خود اعتماد کند.

تمایز یک محصول باید در راستای ذهنیت مصرف کننده صورت گیرد، نه مخالف آن.

در طول تاریخ بیش تر کامیابی در دست یابی به منابع طبیعی مانند زمین، طلا و نفت بوده است، اما اکنون ناگهان ورق برگشته و دانش به جای آن نشسته است.

در بیش تر موارد، کشورهای فقیر از نظر دارایی ها، ثروتمند اما از نظر سرمایه فقیرند، دارایی را نمی توان تبدیل به سرمایه کرد مگر آن که قانون حاکم باشد.

آن هایی که از جای خود می جنبند، گاهی می بازند و آن هایی که نمی جنبند، همیشه می بازند.

اگر همه چیز مهم باشد، پس بدان که هیچ چیز مهم نیست.

مدیران پیروزمند دنیای امروز، رمز پیروزی سازمان خود را بهره مندی از انسان ها فرهیخته می دانند.

که خواهان داشته باشد، از بیکاری نجات یافته است.

دنیا را دو گونه می توان تغییر داد: با قلم (کاربست اندیشه) و با شمشیر (کاربست زور)

می توان مدیر مردم نبود ولی آنان را دوست داشت، اما بدون عشق به مردم نمی توان آن ها را مدیریت کرد.

مدیریت یعنی هنر جلب پیروی داوطلبانه دیگران.

موفقیت اغلب باعث غرور شده و غرور باعث شکست می شود.

برای پیروزی ابلیس، کافی است آدم های خوب دست روی دست بگذارند.

هزینه به دست آوردن یک مشتری تازه، حداقل پنج برابر هزینه خشنود نگه داشتن مشتریان کنونی است.

هر کس می تواند سر رشته کار خویش را به دست گرفته و آن را به مسیر دلخواه ببرد.

مدیریت هنر گوش دادن به دیگران است. چنانچه به سخنان کسی خوب گوش فرا ندهید، نمی توانید درون او را بشناسید.

توان یادگیری و به کار بستن با شتاب آموخته ها، بزرگ ترین امتیاز رقابتی را در اختیار سازمان می گذارد.

اولین روش برآورد هوش یک فرمانروا این است که به آن هایی که در اطرافش گرد آمده اند بنگریم.

اگر بتوانید همه کارکنان یک سازمان را به سوی یک هدف مشترک بسیج کنید، در هر رشته و در هر بازار و در برابر

اجرا، بزرگ ترین مساله مطرح نشده در مدیریت امروز است و نبود آن بزرگ ترین مانع موفقیت و بیش تر ناکامی هایی است که به اشتباه به گردن علل دیگر گذاشته می شود.

شرکت هایی که برای کارهای درست وقف شده اند و برای مسئولیت های اجتماعی خود تعهدنامه ای دارند که براساس آن کار کنند سودآورتر از آن ها می هستند که این کارها را نمی کنند.

به جای پرداختن به برنامه استراتژیک، به تفکر و ایده های استراتژیک روی آورید.

در بازاریابی نوین (بازاردانی) به جای داشتن سبد محصولات باید به داشتن سبد مشتریان توجه داشت.

رمز برد و پیروزی روشن است: بکوشیم تا در یک زمینه دوبار بازنده نشویم.

انسان در بازی گاهی می برد و گاهی چیز یاد می گیرد.

هنر بازاریابی امروز، فروش یخچال به اسکیمو نیست، بلکه اسکیمو را به عنوان یک مشتری خشنود همواره در کنار داشتن است.

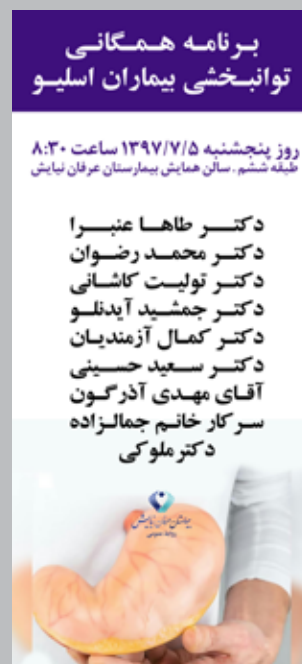
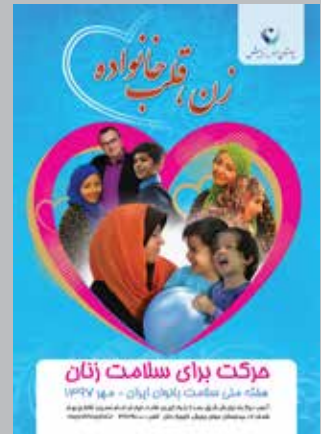
مشتریان زبان گویایی دارند، اگر بی واسطه با آن ها در ارتباط بوده و گوش شنوا داشته باشیم می توان از ایشان چیزهای زیادی یاد گرفت.

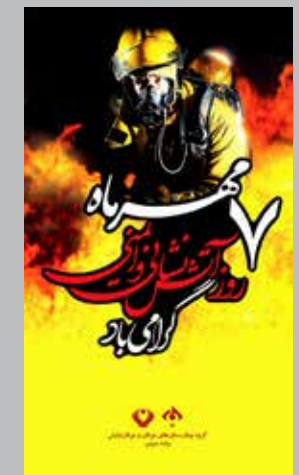
مسیر ناهموار تحول باید به کوشش خود مدیر پیموده شود، زیرا تحول چیزی نیست که مدیر فرمان دهد و دیگران اجرا کنند.

به جای شغل، در پی مشتری باشید، اگر انسان بتواند محصولی عرضه کند

گذری مصور از عملکرد روابط عمومی

پوسترهای مناسبت درمانی، ملی و مذهبی گروه بیمارستانی عرفان

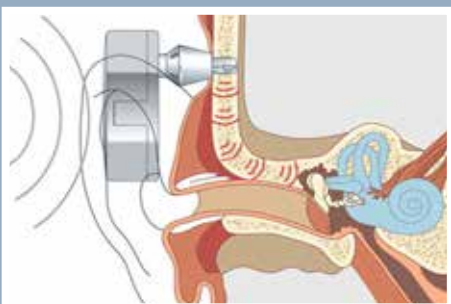




آغاز به کارگیری لیزر پیشرفته درمان بیماری‌ها و ناهنجاری‌های حنجره توسط استاد دکتر فرهادی و آقای دکتر احمدی در بیمارستان عرفان نیایش



کاشت سمعک داخل استخوان تمپورال Bone Anchored Hearing Aid (BAHA)



دکتر محمد فرهادی

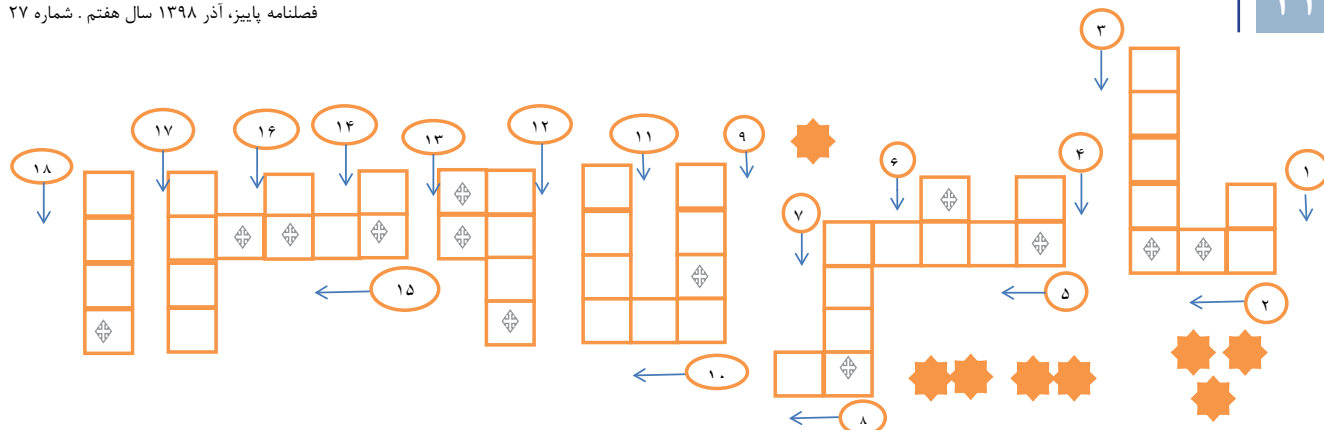
دکترای عمومی : دانشگاه علوم پزشکی مشهد

تخصص : گوش، حلق، بینی و جراحی سر و گردن - دانشگاه علوم پزشکی مشهد

رتبه علمی : استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران

خدمات ویژه: کاشت حلزون شتوایی جراحی با لیزر اندوسکوپی سینوس

جراحی‌های حنجره با لیزر، اندوسکوپی سینوس‌ها



شرح جدول:

پاسخ جدول شماره ۲۶:

حل جدول: به کجا چنین شتابان

برنده جدول شماره ۲۶:

جناب آقای ناصر جبّاری

۱. بی تا
۲. قدیمی
۳. از فرماندهان جنگ تحمیلی
۴. نوعی غذا
۵. از اسامی پسران
۶. راز
۷. از شهرهای مرزی
۸. رها
۹. بزرگ
۱۰. اصل
۱۱. وسیله ای برای ماهیگیری
۱۲. از خودروهای شرکت رنو
۱۳. از ماه های سرد
۱۴. ردیف
۱۵. دستور
۱۶. اندک
۱۷. از جهات اربعه
۱۸. نام پارکی در تهران

با ارسال کلید واژه به صورت پیامک به سامانه فصلنامه به شماره ۳۰۰۰۴۵۶۸ به قید قرعه به برنده، جایزه‌ای تعلق می‌گیرد.



حق اشتراک برای کلیه
مراکز درمانی رایگان است.

جهت دریافت اشتراک با شماره
تلفن‌های ۲۳۰۲۱۰۰۰ و ۴۹۷۹۶۰۰۰ دفتر
روابط عمومی گروه بیمارستانی
عرفان تماس حاصل فرمایید.

فصلنامه گروه بیمارستانی عرفان

فصلنامه گروه بیمارستانی عرفان با هدف ترویج خدمات سلامت و معرفی
گروه بیمارستانی عرفان و عرفان‌نویسان در هر فصل به همت روابط عمومی
گروه عرفان تهیه و توزیع می‌گردد.

به جرات می‌توانیم بگوییم در دوسالی که از اقدام دو فصلنامه عرفان و
نیایش می‌گذرد، هر بار پیشنهادهای ویژه‌ای از مراجعین داشته‌ایم و
زندگی ایده‌آل به جهت کسب سلامت برتر را ترویج کرده و توانسته ایم این
جمعیت بزرگ را به دوستانی وفادار برای خودمان تبدیل کنیم، دوستانی که
مشتاقانه هر فصل منتظر دریافت فصلنامه عرفان هستند.

مجله درج آگهی	قیمت (تومان)
روی جلد فصلنامه	۳/۵۰۰/۰۰۰
پشت جلد فصلنامه	۲/۵۰۰/۰۰۰
داخل جلد فصلنامه	۱/۵۰۰/۰۰۰
صفحات داخلی فصلنامه (دوم صفحه روبروی هم)	۱/۴۰۰/۰۰۰
صفحات داخلی فصلنامه (یک صفحه)	۸۰۰/۰۰۰
صفحات داخلی فصلنامه (نیم صفحه)	۵۰۰/۰۰۰

توزیع ۲۰۰۰ نسخه در بیمارستان عرفان و عرفان‌نویسان
* بیمارستان‌های خصوصی تهران
* مدارس منطقه سعادت‌آباد
* ساختمان پزشکان عرفان
* توزیع در منازل مشترکین عرفان سلامت
* مدارس منطقه سعادت‌آباد و شاهین شمالی
* خانه محله و برای محله سعادت‌آباد و شاهین شمالی

آدرس: تهران، بزرگراه هاشمی رفسنجانی شرق، بعد از بلوار
کبیری طامه، خیابان امام حسین (ع)، تقاطع بهار، شماره ۱۷
تلفن: ۴۹۷۹۶۰۰۰ (۰۹۸)
پست الکترونیک: pr@niayeshhospital.ir
تارنما: www.niayeshhospital.ir

بیمارستان عرفان نیایش

آدرس: تهران، سعادت‌آباد، بین چهارراه سرو و بلوار شهرداری،
خیابان شهید ریاضی بخشایش
تلفن: ۲۳۰۲۱۰۰۰ (۰۹۸)
روابط عمومی: ۲۳۰۲۱۲۲۴ (۰۹۸)
تارنما: www.erfanhospital.ir

بیمارستان عرفان



تهران بین

Tehran at a Glance



سعادت آباد . خیابان ریاضی بخشایش . کوچه ۱۷ . پنت هاوس برج عرفان
برگزاری مراسم و همایش های بین المللی با امکانات تصویربرداری حرفه ای
سالن رستوران . کافی شاپ . سالن اجلاس . پارکینگ اختصاصی
تلفن : ۲۲۱۳۱۹۸۱ - ۲۲۰۷۲۰۵۳