

قدمی مهم در مسیر حمایت از سلامت مادران

مرکز اقامت موقت مادران باردار در یجنورد افتتاح شد؛ این مرکز، گامی استراتژیک در جهت بهبود سلامت مادر و نوزاد و کاهش دغدغه‌های اجتماعی و اقامتی خانواده‌ها به‌ویژه مادران باردار مناطق کم‌برخوردار محسوب می‌شود



در راستای ارتقای خدمات رفاهی و سلامت خانواده، مرکز اقامت موقت مادران باردار در ساختمانی دوطبقه و با امکانات کامل، با حضور جمعی از مسئولان استان در یجنورد افتتاح شد؛ اتفاقی که می‌توان آن را قدمی مهم در مسیر حمایت از سلامت مادران برشمرد. این مرکز با هدف پاسخگویی به نیاز مبرم مادران باردار مناطق روستایی و شهرهای دوردست ایجاد شده است. این مرکز با هدف اسکان موقت مادران بارداری که در ماه‌های پایانی دوران بارداری قرار دارند و به دلایل مختلف در معرض خطر زایمان زودرس یا بر خطر هستند، راه‌اندازی شده است. این محل اقامتی همچنین برای مادرانی پیش‌بینی شده که محل زندگی آن‌ها به‌ویژه در مناطق روستایی و صعب‌العبور از

مراکز درمانی فاصله زیادی دارد و امکان دسترسی سریع به خدمات زایمانی درایشان دشوار است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در این آیین بر ضرورت توجه به شاخص‌های اجتماعی مؤثر بر سلامت تأکید کرد. دکتر «سید احمد هاشمی» افزود: شاخص‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانند بر سلامت به صورت مثبت یا منفی تأثیر بگذارند، از جمله محیط سالم، ایمنی خودروی، شرایط کاری، تحصیلات و حتی نان کامل. وی تأکید کرد: بسیاری از این موارد در حیطه کاری وزارت بهداشت قرار نمی‌گیرد اما آثار منفی ناشی از آن به وزارت بهداشت وارد می‌شود که ضرورت دارد به آن‌ها توجه ویژه کرد. وی به راه‌اندازی نخستین محل اقامت موقت مادران باردار در خراسان شمالی اشاره کرد و گفت: این محل با همکاری دانشگاه، استانداری، اوفاق و دادگستری آماده شد و امیدواریم بتوانیم قدم‌های مثبت بیشتری در زمینه کمک به جوانی جمعیت و بهبود شاخصه‌های آن برداریم. به گفته «اعظم الهامی» مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری، بسیاری از مادران برای طی کردن مراحل معاینات تخصصی یا انجام زایمان به مرکز استان مراجعه می‌کنند، اما با چالش جدی عدم امکان اقامت شبانه‌رو به رو هستند. وی خاطرنشان کرد: فضای جدید این مرکز با بهره‌گیری از استانداردهای لازم، محیطی امن، آرام و مجهز را برای استراحت و اقامت کوتاه‌مدت این عزیزان فراهم کرده است تا دسترسی آن‌ها به مراکز درمانی تسهیل شود. مسئولان بر این باورند که این مرکز، گامی استراتژیک در جهت بهبود سلامت مادر و نوزاد و کاهش دغدغه‌های اجتماعی و اقامتی خانواده‌ها محسوب می‌شود. حجت الاسلام والمسلمین «یوسفی زرمویی» معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری خراسان شمالی هم گفت: این اقدام ارزشمند با هدف حمایت از مادرانی راه اندازی شده است که در ماه‌های پایانی بارداری یا تا ۴۲ روز پس از آن به دلایل مختلف نیازمند دسترسی نزدیک تر و ایمن تر به خدمات درمانی، بهداشتی و مراقبتی هستند که اقدامی ارزشمند در مسیر تحقق عدالت در توزیع متوازن منابع سلامت و کاهش مخاطرات دوران بارداری به‌ویژه در مناطق کم‌برخوردار به‌شمار می‌رود.

خوب است بدانیم

چه مُسکن‌هایی به کودکان بد‌هیم؟

مُسکن برای کودکان توصیه می‌شود، اما فقط با دُز مناسب و به‌مقدار محدود

یک فوق تخصص نورولوژی اطفال و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به شیوع سردرد در کودکان و اهمیت تشخیص صحیح آن، نکات مهمی درباره علایم هشدار، معاینات ضروری، پیشگیری و اصول درمان استاندارد سردرد در کودکان مطرح کرد. دکتر «شیمیا شکری» با تأکید بر این که سردرد در کودکان، مسئله‌ای واقعی و قابل توجه است، گفت: در قدم اول باید بپذیریم کودک واقعاً ممکن است سردرد داشته باشد. تشخیص و توضیح ماهیت سردرد، بستگی زیادی به سن دارد؛ به‌ویژه در کودکان زیر پنج سال، باید سردرد را جدی‌تر گرفت زیرا آن‌ها نمی‌توانند شدت و محل درد را به‌درستی بیان کنند. وی افزود: همان طیف سردردهایی که در بزرگسالان دیده می‌شود، در کودکان نیز مشاهده می‌شود؛ از جمله سردردهای میگرنی، عصبی، خوشه‌ای و خنجری. اضطراب، استرس و خستگی همان‌گونه که در بالغین ایجاد سردرد می‌کند، در اطفال نیز تأثیر دارد. وی سردردها را به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم کرد و گفت: سردردهای اولیه، مانند میگرن و سردردهای عصبی، بدون وجود بیماری زمینه‌ای ایجاد می‌شوند. سردردهای خوشه‌ای نیز ممکن است با درد چشم، احتقان و آبریزش بینی همراه باشند. اما سردردهای ثانویه معمولاً به دنبال بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی، سینوزیت، افزایش فشار داخل مغز، تومور، استراغ و خستگی مزمنی ایجاد می‌شوند. وی تأکید کرد: برای پیشگیری از سردرد، باید محرک‌ها را شناسایی کرد. بی‌نظمی خواب از عوامل مهم بروز سردرد است، به‌ویژه زمانی که کودک یک شب زود و شب بعد بسیار دیر می‌خوابد. بحران‌های زمان امتحان، خستگی، کم‌آبی بدن به‌علت بازی یا ورزش زیاد و مصرف نامناسبی از نینز از علل رایج سردرد هستند. به گفته دکتر «شکری» استفاده بیش از حد از تبلت، موبایل و تلویزیون یکی از مضللات امروزی است که می‌تواند به‌عنوان محرک سردرد در اطفال عمل کند. در سردردهای ثانویه نیز مصرف آب کافی و استراحت نقش مؤثری در کاهش درد دارند.

وی گفت: مصرف مُسکن در کودکان فقط زمانی توصیه می‌شود که علت مشخصی برای سردرد وجود داشته باشد، مانند سردرد ناشی از سرماخوردگی یا میگرن. زمینه وراثتی در سردردهای میگرنی بسیار مهم است و خانواده‌ها باید نسبت به سابقه خانوادگی توجه داشته باشند. این فوق تخصص نورولوژی درباره علایم هشداردهنده سردرد گفت: سردردهایی که به‌صورت مکرر و در ساعات مختلف به‌ویژه صبح‌ها دیده می‌شوند، سردردهایی که با خوابیدن شدت می‌یابند، یا سردردی که کودک را از خواب بیدار می‌کند، همگی نیازمند بررسی فوری هستند. سردرد همراه با استفراغ صبحگاهی نشانه افزایش فشار مغز است و سردردهای شدید ناگهانی با نقطه‌ای نیز بسیار اهمیت دارند. وی تأکید کرد: سردردی که موجب گوسه‌گیری یا توقف بازی کودک شود، از نوع متوسر تا شدید محسوب می‌شود و نیازمند بررسی پزشکی است. همچنین سردرد هنگام خم شدن یا اجابت مزاج از علایم قابل‌توجه است. وی با اشاره به اهمیت بررسی‌های بالینی توضیح داد: افزایش فشار مغز ممکن است ناشی از عفونت، مصرف دارو، چاقی زیاد یا عوامل ویروسی و باکتریایی باشد. یکی از مهم‌ترین معاینات، بررسی ته چشم است تا افزایش فشار مغز رد شود. حدود ۱۰ درصد کودکان مراجعه‌کننده با سردرد، دارای علایم حیاتی و جدی هستند که به اقدام سریع پزشکی نیاز دارند. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افزود: اگر سردرد کودکان پس از سرماخوردگی ایجاد شود، نباید فوراً به سینوزیت نسبت داده شود و تشخیص نهایی فقط توسط پزشک امکان‌پذیر است. وی گفت: درد کشیدن باعث می‌شود بخش‌هایی از مغز که به حافظه در ارتباطند دچار تحلیل شوند و در آینده احتمال بروز آلزایمر افزایش یابد، بنابراین در کودکان، تحمل درد توصیه نمی‌شود و باید درد کنترل شود. نظریه تحمل درد یا جایگزینی آن با روش‌های غیردارویی به تنهایی، رد شده است. وی به پدیده‌ای به نام «سردرد ناشی از مصرف بیش از حد مُسکن» اشاره کرد و گفت: اگر فردی که میگرن دارد بیش از ۱۵ روز در ماه مُسکن مصرف کند، خود

مُسکن می‌تواند باعث ایجاد سردرد شود، بنابراین مصرف مُسکن نباید

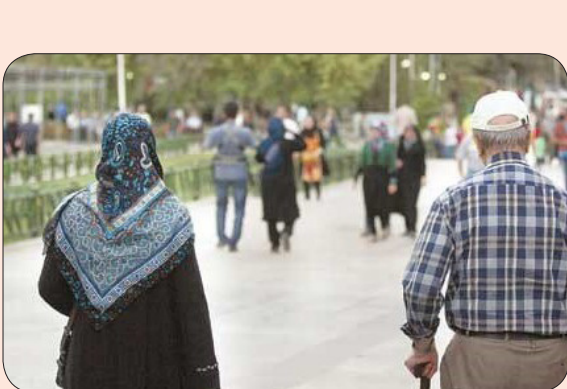


سلامت نامه

وارنیش فلوراید تراپی ادامه دارد

وارنیش فلوراید تراپی در مرحله دوم در پایگاه‌های سلامت، خانه‌های بهداشت و مراکز خدمات جامع سلامت انجام می‌شود

اضافه کرد: مینای دندان که لایه خارجی تاج دندان را تشکیل می‌دهد از کریستال‌های معدنی فشرده تشکیل شده است، با کتری‌ها و اسید حاصل از فعالیت آن‌ها باعث از دست دادن مواد معدنی مینا می‌شود؛ این باکتری از قند موجود در فضای دهان و دندان تغذیه و اسیدهایی تولید می‌کند که کریستال‌های مینا را در خود حل می‌کند؛ چنانچه مینای دندان مواد معدنی خود را از دست بدهد و آن را دوباره به دست نیاورد، پوسیدگی اتفاق می‌افتد. با انجام فلورایدتراپی، مواد معدنی به مینای دندان برمی‌گردد و بلورهای آن را مقاوم‌تر می‌کند و باعث می‌شود دندان در برابر پوسیدگی مقاوم‌تر شود. دکتر «پاهوئیان» ادامه داد: وارنیش همان فلوراید غلیظ شده و یکی از روش‌های مراقبتی دندان کودکان بالای دو سال به‌شمار می‌رود که با تقویت دندان‌ها از پوسیدگی آن‌ها جلوگیری می‌کند.



از شروع با افزایش سطح فعالیت بدنی، در صورت داشتن بیماری‌های زمینه‌ای مانند مشکلات قلبی، دیابت یا دردهای مفصلی، با پزشک مشورت کنند تا فعالیت مناسب برای آنان تعیین شود.

انتخاب دارویی با خواب‌آلودگی کمتر اهمیت بیشتری دارد. در سال‌های اخیر، برخی آنتی‌هیستامین‌های جدیدتر مانند «بیلاستین» مورد توجه قرار گرفته‌اند. در طراحی این داروها تلاش شده است که با حفظ اثربخشی مناسب، عوارضی مانند خواب‌آلودگی و به‌خصوص تداخلات دارویی کاهش یابد. بیلاستین با حداقل نفوذ به سیستم عصبی مرکزی، در بسیاری از بیماران موجب خواب‌آلودگی کمتری نسبت به برخی داروهای مشابه می‌شود و می‌تواند در کنترل رینیت آلرژیک و کهیر بسیار مؤثر باشد. همه آنتی‌هیستامین‌ها برای همه افراد مناسب نیستند و نحوه مصرف نیز در اثربخشی آن‌ها اهمیت دارد. در صورت خواب‌آوری شدید برخی از این داروها، بهتر است دارو شب قبل از خواب مصرف شود. برخی آنتی‌هیستامین‌ها مانند بیلاستین و فکسوفنادین بهتر است با معده خالی، یعنی یک ساعت قبل از غذا یا دو ساعت بعد از غذا مصرف شوند، زیرا مصرف هم‌زمان آن‌ها با غذا می‌تواند جذب دارو را کاهش دهد. اگرچه آنتی‌هیستامین‌های جدیدتر تداخلات کمتری دارند، اما مصرف هم‌زمان آن‌ها با داروهای آرام‌بخش می‌تواند عوارضی مانند خواب‌آلودگی را افزایش دهد.

عوارض آنتی هیستامین‌ها

عوارض آنتی هیستامین‌ها معمولاً خفیف است و به‌جز خواب‌آلودگی، می‌تواند شامل سردرد، خستگی، سرگیجه و خشکی دهان باشد؛ با این حال، در صورت بروز علایم غیرمعمول، مراجعه به پزشک ضروری است. در کودکان، سالمندان، بیماران کلیوی و زنان باردار، انتخاب دارو و دُز مصرفی باید با دقت بیشتر و تحت نظر پزشک یا داروساز انجام شود. مصرف خودسرانه و طولانی مدت داروهای ضدآلرژی بدون ارزیابی دقیق، می‌تواند به کنترل ناکافی علایم یا بروز عوارض ناخواسته منجر شود؛ بنابراین انتخاب داروی مناسب باید متناسب با شرایط هر فرد و با نظر پزشک یا داروساز انجام گیرد.

مدیر گروه سلامت دهان و دندان در معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از تداوم انجام وارنیش فلورایدتراپی در مرحله دوم در پایگاه‌های سلامت، خانه‌های بهداشت و مراکز خدمات جامع سلامت خبر داد. دکتر «مهین پاهوئیان» افزود: با وجود تعطیلی مدارس و عدم دسترسی همکاران تیم سلامت برای انجام وارنیش فلورایدتراپی نوبت دوم، با هماهنگی آموزش و پرورش، امکان تحقق این طرح در پایگاه‌های سلامت، خانه‌های بهداشت و مراکز خدمات جامع سلامت فراهم شده است. وی تأکید کرد: برای نوبت دوم وارنیش فلورایدتراپی دانش‌آموزان می‌توانند به همراه والدین برای دریافت وارنیش به مراکز نامبرده، مراجعه نمایند. وی افزود: حفظ سلامت دهان و دندان کودکان باعث ارتقای شاخص‌های بهداشتی می‌شود. وارنیش فلورایدتراپی سالی دوبار می‌تواند ۶۰ درصد از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری کند که این اقدام، موجب صرفه جویی در هزینه‌های سلامت دهان و دندان می‌شود. وی

سپری برای مقابله با اضطراب در سالمندان

متخصص سالمندشناسی در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: فعالیت بدنی منظم می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت جسم و روان سالمندان ایفا کند. دکتر «مرصیه محمدزاده» درباره اهمیت فعالیت بدنی در سالمندان اظهار کرد: با افزایش سن، تغییراتی در سیستم‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود که می‌تواند توان حرکتی، تعادل، قدرت عضلانی و حتی وضعیت روحی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. یکی از مؤثرترین و کم‌هزینه‌ترین راهکارها برای کاهش این مشکلات، انجام فعالیت بدنی منظم و متناسب با شرایط جسمی سالمندان است. وی افزود: فعالیت بدنی نه تنها دارای فواید جسمی مانند تقویت ماهیچه‌ها و جلوگیری از تحلیل عضلات، کاهش خطر زمین خوردن و بهبود عملکرد قلب و ریه هاست، بلکه باعث بهبود اختلال خواب، کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس می‌شود. وی ادامه داد: حتی فعالیت‌های روزمره یا تفریحی مانند خرید کردن، باغبانی کردن، کمک به کارهای منزل یا پیاده روی یا تفریح در پارک‌ها باعث احساس آرامش، جلوگیری از بی‌حرکی و حفظ استقلال جسمی و اجتماعی سالمندان می‌شود. وی خاطرنشان کرد: با این وجود نیاز است سالمندان پیش

نکاتی درباره مصرف صحیح آنتی هیستامین‌ها

دکتر «شهره علی‌پور» داروساز و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی شیراز درباره مصرف صحیح داروهای آنتی هیستامین نکاتی را مطرح کرد که در ادامه آن‌ها را مرور می‌کنیم:

آلرژی‌های تنفسی و پوستی از جمله مشکلات شایعی هستند که در فصل‌های مختلف سال، بسیاری از افراد را درگیر می‌کنند و می‌توانند کیفیت زندگی آنان تأثیر بگذارند. در این میان، آنتی‌هیستامین‌ها به‌عنوان یکی از مهم‌ترین داروهای مورد استفاده برای کنترل علایم بیماری شناخته می‌شوند.

آلرژی‌های تنفسی و پوستی

آلرژی‌های تنفسی و پوستی از شایع‌ترین مشکلاتی هستند که می‌توانند کیفیت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار دهند. علایمی مانند عطسه، آبریزش بینی، خارش چشم یا کهیر، اغلب ناشی از ترشح ماده‌ای به نام هیستامین در بدن هستند و کنترل این علایم، علاوه بر بهبود وضعیت بیمار، از بروز عوارض بعدی نیز پیشگیری می‌کند. آنتی‌هیستامین‌ها از اصلی‌ترین گروه‌های دارویی مورد استفاده در مان آلرژی به‌شمار می‌روند. این داروها با مهار گیرنده‌های هیستامین H1، علایم آلرژی را کاهش می‌دهند و در انواع مختلفی با ویژگی‌های متفاوت در دسترس هستند.

تفاوت آنتی‌هیستامین‌ها

آنتی‌هیستامین‌ها به دو گروه کلی تقسیم می‌شوند: نسل اول مانند هیدروکسی‌زین، کلرفنیرامین و دیفن‌هیدرامین که عارضه خواب‌آلودگی قابل توجهی دارند و نسل دوم مانند سیتیرین، لوراتادین و فکسوفنادین که با هدف کاهش عوارض، به‌ویژه خواب‌آلودگی، نسبت به نسل اول طراحی شده‌اند. انتخاب بین این داروها باید بر اساس شرایط فردی، شدت علایم و میزان تحمل بیمار انجام شود، به‌ویژه افرادی که در مشاغل حساس و نیازمند تمرکز بالا مانند رانندگی فعالیت می‌کنند،

آتش‌زیر خاکستر در ریه‌ها!

متأسفانه باور غلطی در میان برخی بیماران مبتلا به آسم شکل گرفته که تنها با استفاده از اسپری «سالیوتامول» علایم خود را کنترل کنند؛ این اقدام مانند پوشاندن شعله‌های آتش با خاکستر است

یک فوق تخصص ریه، آسم و آلرژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان با هشدار نسبت به پیامدهای جبران‌ناپذیر درمان‌های خودسرانه گفت: تکیه صرف بر اسپری‌های تسکین‌دهنده(آبی) بدون درمان التهاب زیربنایی، زمینه‌ساز حملات ناگهانی و حتی مرگ در بیماران مبتلا به آسم است. به گزارش ویدا، دکتر «مرصیه ملایی» اظهار داشت: متأسفانه باور غلطی در میان برخی بیماران شکل گرفته که تنها با استفاده از اسپری سالیوتامول، علایم خود را کنترل کنند؛ این اقدام مانند پوشاندن شعله‌های آتش با خاکستر است، در حالی که آتش التهاب در ریه‌ها همچنان شعله‌ور است و می‌تواند منجر به فوت ناگهانی بیمار شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان با اشاره به خطرات جدی آسم کنترل نشده، تصریح کرد: ما با مواردی مواجه بوده‌ایم که بیمار جوانی به‌دلیل بی‌توجهی به درمان‌های اصلی و مصرف مکرر اسپری‌های موقت، دچار حمله شدید ریه شده به طوری که حتی فرصت رسیدن به بیمارستان را پیدا نکرده و جان خود را از دست داده است. دستورات و راهنمایی‌های جدید پزشکی تأکید دارند که دوران درمان صرف با سالیوتامول به پایان نرسد و بیماران حتماً باید تحت نظر پزشک، داروهای ضدالتهاب مصرف کنند. دکتر «ملایی» در بخش

آگهی مزایده اجاره شماره ۵۰۰۵۰۰۱۳۹۱۰۰۰۰۲

شماره مزایده مرجع ۵/۲۲۸/۶۳۵۴۱

اداره کل ورزش وجوانان استان خراسان شمالی در نظر دارد به استناد نامه شماره ۱۰۰/۳۶۴/ص/۱۳۹۷ وزارت ورزش وجوانان بنا به تجویز ماده (۵) قانون الحاق برخی مواد به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت(۲) وآیین نامه اجرایی آن موضوع تصویب نامه شماره ۱۵۲۰۰۱/ت/۵۲۲۹۳ مورخ ۱۳/۲/۱۳۹۵ هیات وزیران، استخر شنای کوتر یجنورد (شهرستان یجنورد –خراسان شمالی – مجموعه ورزشی شهید علیدخت) را با توجه به شرایط و مشخصات زیر از طریق مزایده عمومی بصورت اجاره ۲ ساله(سه ساله) از طریق مزایده فراخوان عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (Setadiran.ir) واگذار نماید.

زمان انتشار در سایت از تاریخ۱۴۰۵/۰۱/۱۵ ساعت ۱۴:۰۰ و آخرین مهلت دریافت اسناد مزایده تا تاریخ۱۴۰۵/۰۲/۲۴ ساعت ۱۴:۰۰
تاریخ بازدید: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ تا مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۴ و آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۴ ساعت ۱۴:۰۰
زمان بازگشایی تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۵ ساعت ۱۰:۰۰
زمان اعلام به برنده ۱۴۰۵/۰۳/۰۶ ساعت ۱۰:۰۰
شرایط عمومی و توضیحات برگزاری مزایده دستگاه اجرایی طبق شرایط اسناد مزایده پیوست سامانه ستاد

ضمنا رعایت موارد ذیل الزامی است:

برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده (در صورت وجود هزینه مروطه، پر داخت تضمین شرکت در مزایده) ودیعه(، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.

کلیه اطلاعات موارد اجاره شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.
علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی(توکن (با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند :

مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه ۰۲۱-۴۱۹۳۴

اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) یخش "ثبت نام/پروفاایل مزایده گر " موجود است.

متقاضیان می توانند تا مورخ ۵/۰۲/۱۴۰۵ جهت کسب اطلاعات بیشتر به اداره کل ورزش وجوانان خراسان شمالی یا سامانه ستاد ایران به نشانی (www.setadiran.ir) به شماره ۰۲۰۵۰۵۰۰۱۳۹۱۰۰۰۰ مراجعه و نسبت به تهیه اسناد و مدارک شرکت در مزایده اقدام نمایند.