

پیگ سلامت

امیدی تازه برای بیماران سرطانی

فاز دوم مرکز جامع غربالگری، تشخیص و درمان سرطان بیمارستان امام علی(ع) بجنورد، در مرحله نصب و راه اندازی دستگاه شتاب دهنده خطی high energy(با توان بالا، مولتی انرژی) قرار گرفته است؛ مرکزی که شکل گیری برکت رهبر شهید به خراسان شمالی در مهر ماه سال ۱۳۹۱ بازمی گردد. با بهره برداری از دستگاه یادشده، خراسان شمالی در شمار معدود استان های برخوردار از تجهیزات پیشرفته پرتودرمانی در کشور قرار خواهد گرفت



فاز دوم مرکز جامع غربالگری، تشخیص و درمان سرطان بیمارستان امام علی(ع) بجنورد، این روزها در مرحله نصب و راه اندازی دستگاه شتاب دهنده خطی high energy(با توان بالا، مولتی انرژی) قرار گرفته است؛ مرکزی که شکل گیری آن به سفر پر خیر و برکت رهبر شهید انقلاب اسلامی به استان خراسان شمالی در مهر ماه سال ۱۳۹۱ بازمی گردد و اکنون پس از سال ها پیگیری، حمایت و سرمایه گذاری، فاز دوم آن وارد مرحله نهایی راه اندازی شده است.

مصوبه سفر تاریخی رهبر شهید

در جریان سفر تاریخی رهبر شهید انقلاب اسلامی به خراسان شمالی و با توجه به ضرورت توسعه خدمات تخصصی درمان سرطان در استان، احداث مرکز تخصصی تشخیص و درمان بیماران سرطانی در زمره مصوبات قرار گرفت. عملیات اجرایی فاز نخست این مرکز، همان سال در بیمارستان امام علی(ع) بجنورد آغاز شد و در مدت زمانی کوتاه، فضای فیزیکی آن در زیربنای ۱۵۰۰ متر مربع آماده و نخستین دستگاه شتاب دهنده خطی در آن نصب و ارائه خدمات آغاز شد. به برکت این اقدام، خدمات غربالگری، تشخیص و درمان بیماران سرطانی در استان آغاز شد و طی سال های گذشته، این مرکز نقش مؤثری در ارائه خدمات درمانی ایفا کرده است. با این حال، افزایش حساسیت درمان های انکولوژی و نیاز به تجهیزات پیشرفته تر، موجب مراجعه بخشی از بیماران به خارج از استان می شد؛ موضوعی که علاوه بر تحویل هزینه های اقتصادی، فشار روحی و مشقت های رفت و آمد را نیز برای بیماران و خانواده های آنان در پی داشت.

در پاسخ به این نیاز، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با هدف ارتقای سطح خدمات درمانی و کاهش اعزام بیماران به سایر استان ها، برنامه ریزی برای تأمین و راه اندازی دستگاه شتاب دهنده خطی با توان بالا(مولتی انرژی) و ادر دستور کار قرار داد. در همین راستا، پروژه تأمین، نصب و راه اندازی دستگاه شتاب دهنده خطی high energy (با توان بالا، مولتی انرژی) در فاز دوم مرکز غربالگری، تشخیص و درمان سرطان در بیمارستان امام علی(ع) بجنورد به مساحت ۱۵۰ مترمربع آغاز شد. این فضا با رعایت کامل استانداردهای تخصصی و ایمنی، به ویژه در ساخت «بونگر» (محل استقرار ایمن دستگاه پرتودرمانی)، طراحی و اجرا شد. در ادامه و با همت مسئولان دانشگاه، حمایت نمایندگان مردم در مجلس شورای اسلامی و پشتیبانی وزارت بهداشت، دستگاه شتاب دهنده خطی مولتی انرژی با ارزش فعلی بالغ بر ۱۵۰۰ میلیارد ریال تأمین و وارد استان شد؛ تجهیز پیشرفته که نقش مهمی در ارتقای کیفیت درمان بیماران سرطانی خواهد داشت.

زمان راه اندازی

اکنون نیز مراحل نصب و راه اندازی این دستگاه در حال انجام است و در هفته گذشته دکتر «رعنائی» معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، با حضور در محل پروژه، از روند اقدامات انجام شده بازدید و از تلاش های دست اندرکاران قدردانی کرد. وی در این بازدید با ابراز امیدواری نسبت به تسریع روند اجرایی پروژه اعلام کرد: در صورت فراهم بودن شرایط لازم، تا یک ماه آینده مراحل نصب دستگاه شتاب دهنده خطی در بیمارستان امام علی(ع) بجنورد به پایان می رسد تا پس از اخذ تأییدیه های لازم، از جمله تأیید سازمان انرژی اتمی ایران و همچنین نصب تجهیزات جانبی، این دستگاه به صورت رسمی به بهره برداری برسد.

پیگیری های استانی، حمایت های ملی

در کنار پیگیری های استانی، حمایت های ملی نیز در پیشبرد این طرح مؤثر بوده است. در سفر سال گذشته نماینده، رهبر شهید انقلاب اسلامی به استان، حدود ۴۵۰ میلیارد ریال اعتبار برای تسریع در راه اندازی این مرکز اختصاص یافت؛ اعتباری که نقش مهمی در تکمیل زیرساخت ها و آماده سازی نهایی پروژه ایفا کرد و آن را می توان تداوم برکت سفر رهبر شهید به خراسان شمالی قلمداد کرد.

گامی مؤثر در کاستن از آلام بیماران

با بهره برداری از فاز دوم این مرکز و راه اندازی دستگاه شتاب دهنده خطی مولتی انرژی، خراسان شمالی در شمار معدود استان های برخوردار از تجهیزات پیشرفته پرتودرمانی در کشور قرار خواهد گرفت. این اقدام، نه تنها موجب ارتقای سطح خدمات تخصصی در مان سرطان در استان می شود، بلکه گامی مؤثر در کاهش هزینه های درمانی، جلوگیری از اعزام بیماران به سایر استان ها و کاستن از آلام بیماران و خانواده های آنان خواهد بود. راه اندازی کامل این مرکز را می توان نقطه عطفی در توسعه زیرساخت های سلامت استان دانست؛ اقدامی که امیها را برای دسترسی عادلانه تر و سریع تر به خدمات تشخیصی و درمانی سرطان در خراسان شمالی بیش از پیش زنده کرده است.

گردنبندی که برای کمک به بیماران فروخته شد

نخستین کلینیک زخم و پانسمان نوین بجنورد با همت یک خَیّر که نخواست نامش مطرح شود در بیمارستان امام حسن (ع) راه اندازی شد

کلینیک زخم و پانسمان نوین بیمارستان امام حسن(ع) بجنورد با حضور دکتر «سید احمد هاشمی» رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و یک خیر که خواست نامش مطرح نشود و جمعی از مسئولان افتتاح شد. این کلینیک با اقدام ارزشمند یکی از خیران راه اندازی شده است؛ خَیْری که با فروش گردنبند هدیه همسر مرحوم خود به ارزش ۵ میلیارد ریال، هزینه تأمین تجهیزات این واحد درمانی را فراهم کرد. در این مراسم، خانم خَیْر و رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی به همراه مسئولان حاضر، روبان افتتاح این کلینیک را بریدند. دکتر «هاشمی» در حاشیه افتتاح این مرکز با قدردانی از اقدام انسان دوستانه خیر گفت: راه اندازی این کلینیک، اقدامی بسیار ارزشمند و ماندگار است و با توجه به مشکلات بیماران مبتلا به دیابت و زخم های دیابتی، وجود چنین تجهیزات و خدماتی در بیمارستان بسیار حیاتی و ضروری است. وی افزود: استفاده از تجهیزات نوین در درمان زخم می تواند به کاهش طول درمان، کاهش عوارض و بهبود سریع تر بیماران مبتلا به زخم های دیابتی کمک کند. در ادامه، «صابری» سرپرستار این کلینیک با اشاره به تجهیزات تأمین شده برای این مرکز گفت: تجهیزات این کلینیک شامل دستگاه های لیزر، پلاسما و کیوم ترابی و همچنین تجهیزات مصرفی و ست های مورد نیاز پانسمان نوین است. وی تأکید کرد: با توجه به نیاز فوری بیماران، از زمان تهیه این تجهیزات تاکنون ۱۴۸ بیمار خدمات دریافت کرده اند که این موضوع بیش از ۲۰۰ میلیون تومان صرفه جویی برای بیماران دیابتی به همراه داشته است. «صابری» افزود: این کلینیک، خدمات خود را به بیماران بستری در بیمارستان، ارائه می دهد و نقش مهمی در بهبود روند درمان بیماران مبتلا به زخم های مزمن و دیابتی خواهد داشت.



سرمایه عظیم نظام سلامت

خیران نظام سلامت در شهرستان های بجنورد و شیروان تجلیل شدند؛ رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: مشارکت

خیران، مسیر توسعه خدمات درمانی استان را هموار می کند

مشارکت خیران در توسعه خدمات درمانی و نقش آن در ارتقای کیفیت خدمات سلامت اشاره کردند. در پایان این مراسم از جمعی از خیران حوزه سلامت که در تجهیز و توسعه امکانات بیمارستان امام حسن(ع) بجنورد مشارکت داشته اند، تقدیر به عمل آمد. از سوی دیگر، در فضایی آمیخته با قدردانی، یاد و انسان دوستی، جمعی از خیران سلامت شهرستان شیروان و خانواده مرحومانی که هزینه مراسم ترحیم عزیزان خود را صرف تأمین تجهیزات درمانی کرده بودند، در آیینی در بیمارستان تخصصی خاتم الانبیاء(ع) شیروان مورد تجلیل قرار گرفتند؛ اقدامی که بار دیگر نقش ماندگار مشارکت های مردمی در ارتقای خدمات سلامت را به نمایش گذاشت. آیین تقدیر از خیران سلامت شهرستان شیروان با حضور دکتر «هاشمی» رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، دکتر «صفدری» معاون درمان دانشگاه، حجت الاسلام «سیدی» مسئول دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، دکتر «میانچی» رئیس شبکه بهداشت و درمان شیروان و جمعی از مدیران ستادی و شهرستانی برگزار شد. دکتر «هاشمی» در این آیین اظهار کرد: موضوع خیران سلامت، موضوعی بسیار جدی و اثرگذار است و خوشبختانه در شهرستان شیروان، مشارکت های مردمی در این حوزه بسیار مطلوب و ارزشمند است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افزود: بسیاری از خیران، گمنام هستند، تمایلی به مطرح شدن ندارند و با دلی بزرگ در مسیر کمک به سلامت مردم گام برمی دارند. وی با اشاره به نقش عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت بیان کرد: شاخص های اجتماعی سلامت، بخش مهمی از وضعیت سلامت جامعه را تشکیل می دهند و خیران نیز در همین مسیر، نقش مهمی در کاهش دغدغه ها و آلام مردم ایفا می کنند. دکتر «هاشمی» ادامه داد: شاید بسیاری از این افراد، نجیبی را برای نزدیکان خود لمس کرده اند و اکنون می خواهند دیگران کمتر درد و سختی را تجربه کنند. وی تأکید کرد: عدد و رقم کمک ها هر چند ارزشمند است، اما مهم تر از آن، نگاه انسان دوستانه و روحیه ای

طی مراسم جداگانه، خیران نظام سلامت در شهرستان های بجنورد و شیروان تجلیل شدند؛ تجلیل از افرادی که با همراهی و کمک های خود، نقش مهمی در افزایش کیفیت ارائه خدمات درمانی ایفا کرده اند. ویدا نوشت: در مراسمی با حضور جمعی از مسئولان و خیران، دکتر «سید احمد هاشمی» رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، از خیران بیمارستان امام حسن(ع) بجنورد تقدیر و تشکر کرد. دکتر «هاشمی» در این مراسم با اشاره به نقش مهم و اثرگذار خیران در ارتقای خدمات سلامت، اظهار داشت: حمایت های ارزشمند خیران در حوزه خرید تجهیزات پزشکی و پشتیبانی از بیماران، نقش بسزایی در افزایش کیفیت خدمات درمانی این مرکز داشته است. وی با بیان برخی از اقدامات انجام شده توسط خیران افزود: اهدای دستگاه اسکرابر، تأمین تجهیزات پانسمان نوین، اهدای دستگاه پلاسمافرز و همچنین ساخت پارکینگ ویژه مراجعان و کادر درمان از جمله اقدامات شاخص خیران در حمایت از بیمارستان امام حسن(ع) بجنورد بوده است که بیش از ۱۰ میلیارد تومان ارزش ریالی دارد. وی با تأکید بر این که حمایت های خیران در حوزه خرید تجهیزات، توسعه زیرساخت ها و کمک به بیماران، نقشی بی بدیل در ارتقای کیفیت خدمات بیمارستان ایفا کرده است، افزود: این اقدامات، مصداق روشن صدقه چاره است چرا که تا زمانی که بیماران از این امکانات بهره مند می شوند، ثواب و اثر معنوی آن برای خیران باقی خواهد ماند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی ضمن قدردانی از این اقدامات خدایندانه، تأکید کرد: مشارکت خیران، سرمایه ای عظیم برای حوزه سلامت است و مسیر توسعه خدمات درمانی استان را هموار می کند و این اقدامات نیکو، باقیات صالحاتی ماندگار برای خیران ارجمند خواهد بود. در این مراسم، همچنین دکتر «مجید پور خیاط» رئیس سازمان های مردم نهاد و خیران سلامت دانشگاه علوم پزشکی، دکتر «صفی خانی» رئیس بیمارستان امام حسن(ع) و «هادی درگزینی» مدیر بیمارستان نیز حضور داشتند و هر یک در سخنانی به اهمیت

سلامت نامه

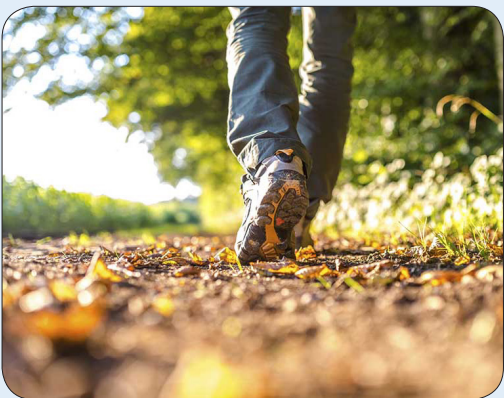
ارتباط استرس با فشار خون و بیماری های قلبی

استرس های طولانی مدت، علاوه بر تأثیرات روانی، می تواند سلامت قلب و عروق را نیز تحت تأثیر قرار دهند و در صورت تداوم، زمینه ساز افزایش فشار خون و بروز بیماری های قلبی شوند.

دکتر «لیلا رازقیان چهرمی» روانپزشک درباره ارتباط استرس با فشار خون گفت: زمانی که فرد دچار استرس یا اضطراب می شود، بدن وارد حالت «آماده باش» می شود. در این وضعیت هورمون هایی مانند آدرنالین و کورتیزول ترشح می شوند که باعث افزایش ضربان قلب و انقباض رگ های خونی می شوند و در نتیجه فشار خون به طور موقت افزایش می یابد. وی افزود: اگر این وضعیت به طور مکرر رخ دهد و فرد در معرض استرس های طولانی مدت قرار داشته باشد، بدن فرصت کافی برای بازگشت به حالت آرامش را پیدا نمی کند و به مرور زمان ممکن است فشار خون در سطح بالاتری باقی بماند. این روانپزشک ادامه داد: استرس مزمن، تنها بر سلامت روان اثر نمی گذارد، بلکه می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی، فشار خون بالا، اختلالات خواب و حتی سکته را افزایش دهد. علاوه بر اثر مستقیم استرس بر بدن، بسیاری از افراد هنگام مواجهه با فشارهای روانی به رفتارهای ناسالم مانند پرخوری، مصرف سیگار، کم تحرکی یا بی خوابی روی می آورند که این عوامل نیز خطر بیماری های قلبی را بیشتر می کنند. دکتر «رازقیان» با اشاره به راهکارهای کنترل استرس در زندگی روزمره گفت: داشتن خواب منظم و کافی، انجام فعالیت بدنی مانند پیاده روی روزانه، محدود کردن مصرف کافئین و نیکوتین، تمرین تنفس عمیق و تکنیک های آرام سازی، کاهش زمان استفاده مداوم از اخبار و شبکه های اجتماعی، حفظ ارتباط با خانواده

چگونه با ورزش، فشار خون را کنترل کنیم؟

فشار خون بالا یکی از شایع ترین مشکلات سلامت در دنیای امروز است؛ بیماری خاموشی که اگر به موقع کنترل نشود، می تواند زمینه ساز عوارض جدی قلبی و عروقی شود. در این میان، ورزش منظم به عنوان یکی از ساده ترین، کم هزینه ترین و در عین حال مؤثرترین راهکارهای علمی، نقش مهمی در کنترل این بیماری ایفا می کند. متخصصان تأکید دارند که انتخاب درست نوع و شدت فعالیت بدنی می تواند به بیماران کمک کند تا در کنار درمان و اصلاح سبک زندگی، فشار خون خود را بهتر مدیریت کنند. دکتر «محسن داوودی» متخصص فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق با اشاره به نقش فعالیت بدنی در مدیریت



چرا خون دماغ می شویم؟

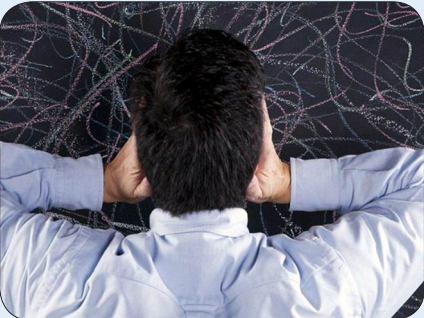
داخل بینی با مخاط به نوعی بافت مرطوب و ظریف با تعداد زیادی عروق خونی نزدیک به سطح است، پوشیده شده و حتی آسیب های جزئی به این بافت می تواند باعث خونریزی هایی شود که گاهی شدید هستند. این نوع خونریزی ها از بینی، خون دماغ قدامی نامیده می شود که شایع ترین نوع بوده و معمولاً تهدید کننده نیستند. خون دماغ های قدامی در جلوی بینی تیغه بینی که دیواره ای نازک بین دو طرف بینی است، بیرون می آید. اما خونریزی عقبی بینی که نادرتر است می تواند علل جدی تری داشته باشد. این نوع خونریزی در انتهای مجرای بینی نزدیک به گلو شروع می شود. در خونریزی عقبی بینی، خون معمولاً از یک شریان بزرگتر و عمیق تر آمده و ممکن است از طریق گلو یا حفره های بینی جریان یابد. به گزارش ایسنا، کودکان کمتر این نوع از خونریزی بینی را تجربه می کنند. در صورتی که فردی مشکلاتی نظیر فشار خون بالا یا اختلال خونریزی داشته باشد، احتمال بیشتری برای تجربه این نوع خون دماغ دارد.

شایع ترین علل خونریزی بینی

آب و هوای خشک یا محیط خانه

هوای خشک می تواند باعث ترک خوردن پوست ظریف داخل بینی و ایجاد خونریزی شود. با تغییر فصل نیز خونریزی بینی افزایش می یابد زیرا بافت بینی هنوز با افزایش یا کاهش رطوبت در آب و هوای جدید سازگار نشده است. برای پیشگیری از این عارضه توصیه می شود که در ماه های سردتر هوای داخل خانه را گرم نگه دارید و رطوبت را در محیط خانه حفظ کنید.

و دوستان و برنامه ریزی واقع بینانه برای کارهای روزانه از جمله روش های ساده اما مؤثر برای مدیریت استرس هستند. وی تأکید کرد: حتی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی



روزانه می تواند نقش مهمی در کاهش استرس و کمک به کنترل فشار خون داشته باشد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، همچنین درباره نقش خواب در سلامت قلب گفت: خواب کافی یکی از عوامل مهم در تنظیم عملکرد سیستم قلبی - عروقی است. در زمان خواب، بدن فرصت بازسازی و استراحت پیدا می کند، اما کم خوابی باعث می شود سیستم عصبی در حالت تحریک

باقی بماند و در نتیجه فشار خون افزایش یابد. به گفته وی، افرادی که خواب نا کافی یا بی کیفیت دارند، معمولاً بیشتر دچار

اضطراب، خستگی و افزایش فشار خون می شوند و هنگامی که کم خوابی با استرس مزمن همراه شود، اثرات منفی این دو عامل می تواند تشدید شود؛ بنابراین توجه به کیفیت خواب و مدیریت استرس بخش مهمی از مراقبت از سلامت روان و قلب به شمار می رود.

پرفشاری خون اظهار کرد: ورزش منظم یکی از مؤثرترین روش های غیر دارویی برای کنترل فشار خون است و می تواند با بهبود عملکرد عروق، کاهش مقاومت عروقی، کنترل وزن و کاهش استرس، به طور متوسط حدود ۵ تا ۸ میلی متر جیوه فشار خون را کاهش دهد. وی افزود: برای افراد مبتلا به فشار خون بالا، ورزش های هوازی با شدت متوسط مانند پیاده روی تند، دوچرخه سواری، شنا و نرددون از مناسب ترین گزینه ها هستند. تمرینات کششی و تمرینات مقاومتی سبک نیز می توانند در برنامه ورزشی این افراد قرار گیرند، اما باید از انجام تمرینات بسیار سنگین یا استفاده از وزنه های سنگین پرهیز شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز درباره میزان فعالیت بدنی توصیه شده گفت: به طور کلی توصیه می شود افراد مبتلا به پرفشاری خون حداقل سه تا پنج روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط و با رعایت اصل افزایش بار فزاینده تدریجی تمرین انجام دهند. این زمان حتی می تواند در چند نوبت کوتاه تر در طول روز تقسیم شود. دکتر «داوودی» با بیان این که پیاده روی یکی از ساده ترین فعالیت ها برای کنترل فشار خون است، تصریح کرد: پیاده روی سریع روزانه به مدت حدود ۳۰ دقیقه می تواند به طور متوسط ۳ تا ۷ میلی متر جیوه فشار خون را کاهش دهد و در کنار رژیم غذایی مناسب و کنترل وزن، تأثیر قابل توجهی در مدیریت فشار خون داشته باشد. وی در پایان تأکید کرد: افراد مبتلا به فشار خون بالا پیش از شروع برنامه ورزشی باید از کنترل بودن فشار خون خود اطمینان حاصل کنند و در صورت نیاز توسط پزشک ارزیابی شوند. همچنین شروع ورزش باید تدریجی باشد، گرم کردن و سرد کردن بدن انجام شود و از حبس نفس هنگام تمرین خودداری شود. در صورت بروز علائمی مانند درد قفسه سینه، سرگیجه یا تنگی نفس شدید نیز باید ورزش متوقف شود و فرد به پزشک مراجعه کند.

سرماخوردگی و آلرژی ها

عفونت ها و سرماخوردگی های رایج و سایر مشکلات تنفسی فوقانی می تواند به مخاط بینی برسد و منجر به عطسه ها و خونریزی های مکرر بینی شود. واکنش های آلرژیک نیز می تواند اثرات مشابهی داشته باشد زیرا می تواند باعث تحریک داخل بینی و به ویژه اگر علائم در شب تشدید شود، خطر خونریزی بینی را افزایش دهد. همچنین احتقان بینی باعث عریض شدن عروق خونی و آسیب پذیرتر شدن آنها در برابر جراحات ها می شود.

قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی

ممکن است فردی با مواد شیمیایی موجود در هوای آلوده یا محیط کار مواجه شود. این مواد شیمیایی می تواند باعث تحریک یا آسیب داخل بینی و در نهایت خونریزی بینی شود. دود سیگار نیز می تواند همین اثرات را داشته باشد.

داروها

برخی از داروها در توانایی خون در انعقاد، تداخل ایجاد می کنند. این داروها شامل رقیق کننده های خون یا ضد انعقادها، داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند آسپرین و ایبوپروفن هستند. هر شخصی که در این انواع داروها را مصرف کند، ممکن است در معرض خطر بالاتری از خونریزی بینی قرار بگیرد. خونریزی بینی همچنین یکی از عوارض جانبی برخی از اسپرهای بینی مانند اسپرهای حاوی استروئیدها برای درمان آلرژی ها است. هنگام استفاده از اسپرهای بینی با دقت دستورالعمل های آن را دنبال کنید تا خطر خونریزی بینی و سایر عوارض جانبی آن را کاهش دهید. در عین حال برخی از داروهای هموپاتی و مکمل های غذایی نیز حاوی مواد شیمیایی هستند که باعث خونریزی های طولانی می شود.