

# جزئیات توزیع واکسن آنفلوانزا

**واکسن آنفلوانزای سه‌ظرفیتی، طی هفته جاری در داروخانه‌های منتخب استان در دسترس متقاضیان قرار می‌گیرد و بیماران خاص و صعب‌العلاج در اولویت دریافت آن قرار دارند**

توزیع واکسن آنفلوانزا در داروخانه‌های خراسان شمالی اعلام شد. معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از آغاز توزیع واکسن آنفلوانزای سه‌ظرفیتی با منشأ تولید چین در داروخانه‌های منتخب استان طی هفته جاری خبر داد و گفت: در مرحله نخست، بیماران خاص و صعب‌العلاج در اولویت دریافت واکسن قرار دارند. دکتر «محمود عباسی» اظهار کرد: واکسن آنفلوانزای سه‌ظرفیتی با سئرس چین، همزمان با سایر نقاط کشور در حال توزیع است و بر اساس برنامه‌ریزی انجام‌شده، طی هفته جاری در داروخانه‌های منتخب خراسان شمالی نیز در دسترس متقاضیان قرار می‌گیرد. وی با اشاره به محدودیت موجودی واکسن در در مرحله نخست توزیع افزود: با توجه به ضرورت

اولویت‌بندی دریافت‌کنندگان، بیماران خاص و صعب‌العلاج در اولویت دریافت واکسن آنفلوانزا قرار دارند و این افراد می‌توانند با دریافت حواله از معاونت درمان دانشگاه، به داروخانه‌های منتخب مراجعه و واکسن خود را دریافت کنند. معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تصریح کرد: در مرحله ابتدایی، توزیع عمومی واکسن محدود خواهد بود و اولویت با گروه‌های تعیین‌شده است، با این حال، پیش‌بینی می‌شود از هفته‌های آینده و همزمان با افزایش میزان توزیع، امکان عرضه عمومی واکسن نیز فراهم شود. دکتر «عباسی» درباره تفاوت ظرفیت واکسن امسال با سال‌های گذشته نیز گفت: با توجه به به‌روزرسانی سویه‌های ویروس آنفلوانزا، ترکیب و ظرفیت

واکسن‌های تولیدشده نیز متناسب با سویه‌های جدید تغییر کرده است. وی در ادامه با تأکید بر ضرورت رعایت مراقبت‌های بهداشتی در فصل شیوع بیماری‌های تنفسی خاطرنشان کرد: استفاده از ماسک در شرایط پرخطر، توجه به تقویت سیستم ایمنی بدن و رعایت اصول بهداشتی از جمله اقداماتی است که می‌تواند در کاهش خطر ابتلا و انتقال بیماری مؤثر باشد. معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افزود: افراد در صورت بروز علائم بیماری باید به استراحت کافی و مصرف مایعات توجه داشته باشند و در صورت تداوم یا تشدید علائم، برای دریافت راهنمایی و مراقبت‌های درمانی به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنند.

## اهمیت تشخیص دقیق بیماری‌های دریچه‌ای قلب

**افرادی که دچار تنگی نفس، تب‌های طولانی‌مدت، درد قفسه سینه یا دردهای جدید و غیر معمول می‌شوند، باید برای بررسی دقیق‌تر به پزشک مراجعه کنند**

یک متخصص قلب و عروق، با اشاره به شیوع بیماری‌های دریچه‌ای قلب اظهار کرد: بیماری‌های دریچه‌ای یکی از بیماری‌های مهم قلب و عروق است که قابل توجهی از بیماران با آن به متخصصان قلب و عروق مراجعه می‌کنند. به گزارش ویدا، دکتر «نکیسا خوانساری» با بیان این که قلب دارای چهار دریچه است که هر یک از آن‌ها می‌توانند به دلایل مختلف دچار اختلال شوند، افزود: بیماری‌های دریچه‌ای قلب علل متفاوتی دارند و شدت و نوع درگیری نیز در بیماران مختلف متفاوت است؛ بنابراین تشخیص دقیق علت بیماری و میزان آسیب دریچه، نقش مهمی در انتخاب روش درمان دارد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مهدان ادامه داد: یکی از علل مهم بیماری‌های دریچه‌ای در منطقه خاورمیانه، تب روماتیسمی است؛ به‌گونه‌ای که ممکن است فرد در دوران کودکی به تب روماتیسمی مبتلا شود، اما عوارض و آسیب‌های ناشی از آن سال‌ها بعد و در بزرگسالی، به شکل اختلالات دریچه‌ای قلب بروز پیدا کند. «خوانساری» با تأکید بر اهمیت توجه به علائم هشداردهنده بیماری‌های قلبی تصریح کرد: افرادی که دچار تنگی نفس، تب‌های طولانی‌مدت، درد قفسه سینه یا دردهای جدید و غیر معمول می‌شوند،

باید برای بررسی دقیق‌تر به پزشک مراجعه کنند و در صورت صلاحدید پزشک، بررسی‌های تخصصی از جمله اکوکاردیوگرافی انجام دهند. وی گفت: بیمارانی که سابقه بیماری‌های زمینهای، به‌ویژه بیماری‌های روماتیسمی دارند، باید تحت پیگیری منظم قرار گیرند، چراکه تشخیص به‌موقع درگیری دریچه‌ای و آغاز درمان مناسب می‌تواند از پیشرفت بیماری و بروز عوارض جدی‌تر جلوگیری کند. این متخصص قلب و عروق با اشاره به تفاوت روش درمان در بیماران مبتلا به بیماری‌های دریچه‌ای بیان کرد: نوع درمان بر اساس شدت درگیری دریچه تعیین می‌شود، در موارد خفیف‌تر و متوسط، ممکن است درمان دارویی، پیگیری منظم و اقدامات پیشگیرانه از جمله پیشگیری

ثانویه و دریافت آنتی‌بیوتیک طبق نظر پزشک مورد نیاز باشد. «خوانساری» خاطرنشان کرد: در مواردی که آسیب و درگیری دریچه‌ای شدید باشد، ممکن است بیمار نیازمند روش‌های درمانی تهاجمی‌تر باشد و تصمیم‌گیری در این زمینه نیز بر اساس نوع دریچه درگیر، شدت بیماری و شرایط عمومی بیمار انجام می‌شود. وی در پایان تأکید کرد: تشخیص و درمان به‌موقع بیماری‌های دریچه‌ای قلب می‌تواند نقش مؤثری در کنترل روند بیماری داشته باشد و در بسیاری از موارد با جلوگیری از پیشرفت آسیب دریچه‌ای، نیاز به اقدامات تهاجمی در سال‌های آینده را کاهش دهد.

با اقدام مؤثر دانشگاه علوم پزشکی و بسیج جامعه پزشکی صورت گرفت؛

## ارائه خدمات رایگان دندانیزشکی به دانش آموزان

بسیج جامعه پزشکی، خدمات پیشگیری و درمانی به دانش‌آموزان ارائه شد. در حاشیه اجرای این طرح، دکتر «مehین باهوئیان» مدیر گروه بهداشت دهان و دندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، با تأکید بر اهمیت مراقبت از سلامت دهان و دندان در سنین کودکی و نوجوانی اظهار کرد: دسترسی دانش‌آموزان به خدمات پیشگیرانه و درمانی دندانیزشکی، یکی از مؤثرترین اقدامات برای کاهش بار بیماری‌های دهان و دندان و حفظ سلامت آنان است. وی افزود: حضور تیم‌های دندانیزشکی در مدارس و ارائه خدمات رایگان، علاوه بر تسهیل دسترسی دانش‌آموزان به خدمات سلامت، فرصتی برای شناسایی به‌موقع

با استقرار دو کانکس سیار دندانیزشکی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، دانش‌آموزان مدرسه یاسین و یاسمن و اهالی محله باغ عزیزبجنورد از خدمات رایگان پیشگیری و درمان دندانیزشکی بهره‌مند شدند. به گزارش ویدا، در راستای ارتقای شاخص‌های سلامت دهان و دندان و با هدف دسترسی آسان‌تر دانش‌آموزان به خدمات دندانیزشکی، طرح ارائه خدمات رایگان دندانیزشکی در مدرسه یاسین و یاسمن منطقه باغ‌عزیز اجرا شد. در این برنامه، دو کانکس سیار دندانیزشکی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در محل مدرسه مستقر شد و با حضور دندانیزشکان و کارشناسان حوزه سلامت دهان و دندان و مشارکت

**خوب است بدانیم**

## فواید فراوان عدس را بشناسید

محبوبه روحانی-مطلق- عدس یکی از حبوبات محبوب است که به دلیل ریز مغذی‌های فراوان فواید زیادی برای

سلامت دارد. عدس نوعی حبوبات و منبعی غنی از پروتئین گیاهی، فیبر و کربوهیدرات است. این ماده غذایی که سرشار از سایر مواد مغذی ضروری مانند روی، فولات و منیزیم نیز هست و اغلب به دلیل خواصش در حمایت از سلامت متابولیک، محافظت از قلب و کمک به کاهش وزن مورد توجه قرار می‌گیرد.

**مصرف پروتئین و فیبر خود را افزایش خواهید داد**
عدس، سرشار از پروتئین و فیبر است؛ مواد مغذی حیاتی که به‌ویژه برای افرادی که رژیم غذایی گیاهی دارند، اهمیت بسیاری دارد. یک پیمانه عدس پخته‌شده تقریباً ۱۸ گرم پروتئین تأمین می‌کند که این مقدار بیشتر از سایر منابع پروتئینی، مانند یک وعده ۵ اونس( حدود ۱۴۰ گرمی) ماست یونانی یا دو عدد تخم‌مرغ بزرگ است. همین مقدار عدس حاوی ۱۵.۶ گرم فیبر است که حدود ۵۶ درصد از مقدار مورد نیاز روزانه این ماده مغذی را تأمین می‌کند. دریافت پروتئین کافی برای عملکرد عضلات، استحکام استخوان‌ها و تنظیم هورمون‌ها ضروری است. علاوه بر این، مصرف غذاهای سرشار از فیبر به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمنی همچون دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و انواع خاصی از سرطان کمک می‌کند.

**سطح قند خون خود را تنظیم خواهید کرد**

فیبر موجود در عدس نیز به کنترل قند خون کمک می‌کند. از آن جا که عدس ماده غذایی با شاخص گلیسمی پایین محسوب می‌شود، به این معنا که باعث افزایش ناگهانی و سریع قند خون نمی‌شود، تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف آن می‌تواند به تثبیت سطح قند خون پس از صرف غذا کمک کند. در یک مطالعه، ترکیب عدس با برنج یا پوره سیب‌زمینی فوری، در مقایسه با مصرف تنها برنج یا سیب‌زمینی، منجر به سطح پایین‌تری از قند خون شد.



### مهم‌ترین اقدامات برای مقابله با هاری

تأخیر در مراجعه پس از حیوان‌گزیدگی می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌ها در معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر این که هاری پس از بروز علائم، بیماری، صددرد کشنده است، گفت: شست‌وشوی فوری محل حیوان‌گزیدگی و مراجعه سریع برای دریافت خدمات پیشگیری پس از مواجهه، مهم‌ترین اقدامات برای جلوگیری از ابتلا به هاری است. «روح... یزدانی» با اشاره به ثبت ۳۲۵۴ مورد حیوان‌گزیدگی در خراسان شمالی طی نیمه نخست سال ۱۴۰۵ اظهار کرد: بخش قابل توجهی از این موارد مربوط به گزش سگ‌ها بوده است و خوشبختانه با مراجعه سریع افراد آسیب‌دیده به مراکز ارائه خدمات پیشگیری از هاری و دریافت خدمات مورد نیاز، تاکنون موردی از ابتلای انسانی به هاری در استان گزارش نشده است. وی افزود: در صورت بروز هرگونه گزش یا خراش توسط حیوان، محل آسیب باید بلافاصله به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با آب و صابون شست‌وشو داده شود و فرد در کوتاه‌ترین

زمان ممکن برای ارزیابی و دریافت خدمات پیشگیری، از جمله واکسیناسیون و سایر اقدامات مورد نیاز، به مرکز ارائه خدمات پیشگیری و درمان هاری مراجعه کند. «یزدانی» خاطرنشان کرد: تمامی خدمات پیشگیری و درمان هاری، شامل واکسیناسیون و اقدامات مورد نیاز، در مراکز منتخب استان به‌صورت شبانه‌روزی و رایگان ارائه می‌شود، بنابراین تأخیر در مراجعه پس از حیوان‌گزیدگی می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد. مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی اظهار کرد: هاری یکی از بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان است و حیوان‌گزیدگی مهم‌ترین راه انتقال ویروس هاری به انسان محسوب می‌شود. وی افزود: نزدیک شدن، تحریک کردن حیوانات با بازی با حیوانات ناشناس و بدون صاحب، به‌ویژه سگ‌ها و گربه‌ها، می‌تواند احتمال گزش و خراش و در نتیجه خطر مواجهه با ویروس هاری را افزایش دهد؛ از این رو شهروندان باید از نزدیک شدن و تحریک این حیوانات خودداری کنند. وی افزایش آگاهی عمومی و رعایت اصول ایمنی در مواجهه با حیوانات را از عوامل مؤثر در پیشگیری از هاری عنوان کرد و افزود: ساماندهی سگ‌های بلاصاحب، واکسیناسیون سگ‌های گله و نگهدیان، نمونه‌برداری از موارد مشکوک، آموزش عمومی و تشدید نظارت‌های بهداشتی از مهم‌ترین برنامه‌های در حال اجرای معاونت بهداشت برای کنترل این بیماری در استان است. «یزدانی» گفت: خدمات پیشگیری و درمان هاری در مراکز منتخب شهرستان‌های بجنورد، شبرغان، جاجرگ، فاروج، مانه، سملقان، گرمه و راز و جرگلان به‌صورت ۲۴ ساعته و رایگان در دسترس شهروندان قرار دارد.

### سیاست‌های سالمندی باید نو شود!

رویکرد نظام سلامت از تمرکز صرف بر درمان بیماری‌های دوران سالمندی، به سمت پیشگیری، حفظ توانمندی، خودمراقبتی و ارتقای کیفیت زندگی در تمام مراحل زندگی باید حرکت کند



مدیر گروه جوانی جمعیت و سلامت خانواده دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: افزایش امید به زندگی، زمانی به یک دستاورد واقعی تبدیل می‌شود که سیاست‌های اجتماعی، اقتصادی و سلامت نیز متناسب با نیازهای نسل سالمند آینده بازطراحی شوند. «محمده معصومی» با اشاره به یکی از عناوین روزهای هفته سالمند، با عنوان «زندگی طولانی‌تر، آینده‌ای متفاوت، بازاندیشی در سیاست‌های سالمندی»، اظهار کرد: افزایش طول عمر جمعیت، واقعیتی است که باید از امروز برای پیامدهای آن برنامه‌ریزی کرد.

چراکه سالمندان آینده، تنها به خدمات درمانی بیشتر نیاز ندارند، بلکه به محیطی نیاز دارند که امکان زندگی مستقل، مشارکت اجتماعی و حفظ کرامت آنان را فراهم کند. وی افزود: یکی از مهم‌ترین حوزه‌هایی که نیازمند بازاندیشی است، سیاست‌های سلامت است؛ به این معنا که رویکرد نظام سلامت از تمرکز صرف بر درمان بیماری‌های دوران سالمندی، به سمت پیشگیری، حفظ توانمندی، خودمراقبتی و ارتقای کیفیت زندگی در تمام مراحل زندگی حرکت کند. «معصومی» ادامه داد: سیاست‌های اشتغال و تأمین اجتماعی نیز باید متناسب با افزایش طول عمر مورد توجه قرار گیرد. فراهم کردن زمینه‌های مشارکت اقتصادی و اجتماعی سالمندان، حمایت از امنیت اقتصادی آنان و استفاده از تجربه و توانمندی این گروه می‌تواند به داشتن سالمندی فعال و مستقل کمک کند. مدیر گروه جوانی جمعیت و سلامت خانواده دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، مسکن، شهرسازی و حمل‌ونقل را از دیگر حوزه‌های نیازمند بازنگری دانست و گفت: شهرها و فضاهای عمومی باید به گونه‌ای طراحی شوند که سالمندان بتوانند با امنیت و استقلال بیشتری در جامعه حضور داشته باشند. دسترسی مناسب به خدمات، مسیرهای ایمن، حمل‌ونقل قابل استفاده و فضاهای اجتماعی، به طور مستقیم بر کیفیت زندگی سالمندان تأثیر می‌گذارد. وی با تأکید بر نقش خانواده و حمایت‌های اجتماعی افزود: با تغییر ساختار خانواده‌ها و افزایش مهاجرت و زندگی‌های مستقل، نمی‌توان تمام بار مراقبت از سالمندان را بر دوش خانواده گذاشت. لازم است شبکه‌های حمایت اجتماعی، خدمات مراقبتی و برنامه‌های توانمندسازی خانواده‌ها نیز همگام با تغییرات جمعیتی توسعه یابد. «معصومی» خاطرنشان کرد: بازاندیشی در سیاست‌های سالمندی، در واقع سرمایه‌گذاری برای آینده است، زیرا تصمیم‌هایی که امروز در حوزه سلامت، آموزش، اشتغال، تأمین اجتماعی، مسکن، شهرسازی و حمایت از خانواده گرفته می‌شود، تعیین‌کننده کیفیت زندگی سالمندان سال‌های آینده خواهد بود. وی گفت: آینده متفاوت سالمندی، آینده‌ای نیست که فقط سال‌های بیشتری به عمر افراد اضافه شود، بلکه آینده‌ای است که در آن افراد، سال‌های بیشتری را با سلامت، استقلال، مشارکت اجتماعی و کرامت زندگی کنند. رسیدن به این هدف، نیازمند نگاه آینده‌نگر و بازاندیشی در سیاست‌ها از امروز است.

### چگونه محیط زندگی بیماران مبتلا به آلزایمر را ایمن‌تر کنیم؟



استادیار گروه کاردرمانی دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تأکید بر اهمیت مناسب‌سازی محیط زندگی بیماران مبتلا به آلزایمر گفت: با ایجاد تغییرات ساده و متناسب با توانایی‌های بیمار در محیط خانه می‌توان به حفظ استقلال این بیماران در فعالیت‌های روزمره، کاهش سردرگمی و پیشگیری از حوادثی مانند زمین‌خوردن کمک کرد. به گزارش ویدا، دکتر «پناه زینل‌زاده قوچانی» با اشاره به این که تطبیق محیط، یکی از بخش‌های مهم فرایند توانبخشی بیماران مبتلا به آلزایمر است، اظهار کرد: کاردرمانگر در فرایند ارزیابی، فعالیت‌های روزمره بیمار، توانایی‌های شناختی و حرکتی و همچنین موانعی را که انجام این فعالیت‌ها را دشوار می‌کنند، بررسی می‌کند و بر اساس شرایط فرد، راهکارهای مناسب برای تطبیق محیط ارائه می‌دهد. وی افزود: یکی از اقدامات ساده

و کاربردی، مشخص کردن محل ثابت برای وسایل پر کاربرد است؛ برای مثال، می‌توان کلید، عینک، تلفن یا سایر وسایل ضروری بیمار را همیشه در یک محل مشخص قرار داد تا فرد برای پیدا کردن آن‌ها دچار سردرگمی نشود. دکتر «زینل‌زاده قوچانی» ادامه داد: استفاده از نشانه‌های دیداری نیز می‌تواند به بیمار کمک کند؛ به عنوان نمونه، بر حسب نیاز و در صورت افزایش علائم بیمار، نصب علامت یا نوشته‌ای واضح روی در سرویس بهداشتی می‌تواند پیدا کردن این فضا را برای بیمار آسان‌تر کند. این عضو هیئت علمی دانشگاه با تأکید بر اهمیت بهداشتی از زمین‌خوردن گفت: فرش‌های لغزنده، سیم‌های برق و وسایل اضافی که در مسیر رفت‌وآمد قرار دارند، می‌توانند خطر زمین‌خوردن بیمار را افزایش دهند و بهتر است تا حد امکان از مسیر حرکت او حذف شوند. وی افزود: در حمام و سرویس بهداشتی نیز می‌توان با اقداماتی مانند استفاده از کفپوش ضدلغزش، نصب دستگیره‌های کمکی و خلوت کردن مسیر ورود و خروج، ایمنی بیمار را افزایش داد. وی با بیان این‌که تغییرات مکرر در محیط می‌تواند برای برخی بیماران گیج‌کننده باشد، اظهار کرد: بهتر است جای وسایل اصلی مانند میل، میز و سایر وسایل ضروری تا حد امکان ثابت باشد و تغییرات محیطی نیز متناسب با نیاز و مرحله بیماری انجام شود. وی همچنین استفاده از وسایل و کابینت‌های قابل مشاهده را در برخی شرایط مفید دانست و گفت: برای مثال، قرار دادن وسایل پرکاربرد در محل‌هایی که بیمار بتواند آن‌ها را به‌راحتی ببیند، ممکن است پیدا کردن وسایل مورد نیاز را برای او آسان‌تر کند. دکتر «زینل‌زاده قوچانی» با اشاره به اهمیت یادآور‌ها در محیط زندگی بیماران مبتلا به آلزایمر گفت: استفاده از یادداشت‌ها و نشانه‌های ساده در محل مناسب می‌تواند به یادآوری برخی امور ضروری کمک کند؛ برای مثال، یادآوری‌هایی درباره مصرف دارو، خاموش کردن گاز یا بستن در می‌تواند در شرایط مناسب مورد استفاده قرار گیرد. وی تأکید کرد: نوع و میزان این تغییرات باید متناسب با توانایی‌های شناختی و جسمانی بیمار باشد و نباید محیط را با تعداد زیادی علامت و یادآور شلوغ کرد؛ زیرا خود این موضوع ممکن است باعث سردرگمی بیشتر بیمار شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز خاطرنشان کرد: طراحی محیط برای مراحل مختلف بیماری یکسان نیست و با افزایش علائم جسمانی، به تغییرات بیشتری در محیط نیاز است. وی افزود: علاوه بر تغییرات فیزیکی در خانه، استفاده از فناوری‌هایی مانند سنسورهای حرکتی و مراقبت از راه دور نیز می‌تواند در افزایش ایمنی و ارتقای مراقبت از بیمار مؤثر باشد. دکتر «زینل‌زاده قوچانی» در پایان گفت: هدف از مناسب‌سازی محیط، محدود کردن فعالیت‌های بیمار نیست، بلکه باید شرایطی فراهم شود که فرد بتواند متناسب با توانایی‌های خود در فعالیت‌های روزمره مشارکت داشته باشد و استقلال و ایمنی او تا حد امکان حفظ شود.