



## دو فصلنامه پیک سلامت کارکنان

واحد پزشکی بهداشتی

سال نهم - پاییز و زمستان ۱۳۹۹



شماره مسلسل : ۲۱

از شما جهت ارسال اخبار و مقالات مفید پزشکی- بهداشتی با رعایت شرایط ذیل دعوت به همکاری می نمایم:

- ۱- پیک سلامت در رد، قبول، ویرایش و یا تخلیص مطالب آزاد است.
- ۲- مطالب باید در محدوده‌ی عناوین " تازه های سلامت"، "بدانیم و سلامت باشیم" یا " نامه به سردبیر" باشند.
- ۳- مقاله‌ی تألیفی یا ترجمه‌ای با ذکر منابع قابل قبول است.
- ۴- با توجه به محدودیت صفحات، لطفاً طبق جدول زیر رفتار نمایید.

عنوان مطلب	حداکثر تعداد کلمات
نامه به سردبیر	۳۰۰
تازه های سلامت	۲۰۰
بدانیم و سلامت باشیم	۴۵۰

۵- از ارائه‌ی نظرات، پیشنهادهای و انتقادات خود دریغ نفرمایید.



دو فصلنامه یک سلامت

(ویژه‌ی کارکنان)

سردبیر: دکتر سمیه امیری مقدم

منابع این شماره:

#### ♦ اخبار پزشکی و گزارش خبری:

- \* اولین جعبه ضد عفونی کننده ماسک ساخته شد (بیتوته)
- \* عدم ارتباط میان رژیم غذایی مادر و خطر آلرژی در کودک (ذروانا)
- \* غربالگری هیپاتیت C در پیشگیری از بیماری کبدی موثر است (ذروانا)
- \* مقایسه انواع تست‌های کرونا در ایران (باشگاه خبرنگاران جوان)
- \* ویروس آفریقایی قابلیت چندین بار آلوده کردن افراد را دارد (بیتوته)

#### ♦ راهنمای بالینی و مقالات پژوهشی:

- \* **Eye Changes May Identify Parkinson's Disease** (E-Medicine Health; January 07, 2021)
- \* ارزیابی مهارتهای دهگانه زندگی و تراز سلامت عمومی (مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران؛ پاییز ۱۳۹۹)
- \* برخورد با بیمار مبتلا به خشونت صدا (گایدلاین دانشگاه ع.پ تهران)
- \* بررسی مقایسه ای میزان و علل مرگ کودکان زیر پنج سال (مجله ارتقای ایمنی و پیشگیری از مصدومیتها؛ بهار ۱۳۹۵)
- \* بررسی علایم بالینی و عوامل زمینه‌ساز در بیماران کوید-۱۹ (مجله دانشکده پزشکی دانشگاه ع.پ تهران؛ دی ۱۳۹۹)

#### ♦ طنز و کاریکاتور:

- \* امسال عمونوروز اینجوری میاد سراغتون (خبرآنلاین؛ علی رادمند)
- \* چندسال بعد دوران پسا کرونا (صفحه طنز خراسان؛ طراوت نیکی)
- \* وقتی میخوایم همه چیز رو بشوریم (خبرآنلاین؛ علی رادمند)

## فهرست مطالب

۱

**نامه به سردبیر:** مهارت ارتباط مؤثر 

۲-۵

**بخش اول: تازه های سلامت** 

کدام مهارت های زندگی در سلامت افراد تاثیر بیشتری دارند؟

از چشم هایت خواندم


یک نمودار، یک نکته

غربالگری جدید

پرهیز اشتباه

چند خبر کوتاه از کووید ۱۹

۶-۱۰

**بخش دوم: بدانیم و سلامت باشیم** 

گرفتاری شایع معلمان؛ گرفتگی صدا

کرونا؛ یک نکته از هزاران

۱۱-۱۵


**بخش سوم: سلامت در مجتمع معلم** 

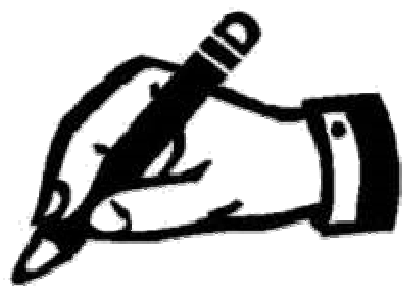
گام هشتم؛ خودکفایی

معایناتی که انجام شد... معایناتی که انجام نشد...

فراخوان

۱۶

**طنز سلامت:** دردسرهای کرونا و تغییر در سبک زندگی 



# نامه به سردبیر

## مهارت ارتباط مؤثر

اعتماد به نفس حاصل داشتن و دیدن توانایی هاست؛ در هر زمینه ای که دانش ما قدرتمند باشد نوع بیان ما نیز تاثیرگذار خواهد بود. برقراری ارتباط نیازمند مهارت هایی است که بتواند پیام ها، خواسته ها، احساسات و توانایی های ما را به دیگران انتقال دهد، از جمله:

- \* بیان خود با همه وجود؛ به معنای باور داشتن خود و عدم ترس و تردید درباره گفته ها
  - \* لحن قاطع و مهربان؛ باعث ایجاد اعتماد در طرف مقابل می گردد.
  - \* گفتگوی بالغانه؛ در گفتگوی بالغانه تمرکز بر حل مساله در یک فضای برد- برد است به گونه ای که عاری از انفعال یا پرخاشگری باشد.
  - \* درک رفتار غیر کلامی؛ معمولا در هر ارتباطی طرف مقابل برداشت و احساس خود را در چهره و بدنش نشان می دهد.
  - \* شنیدن فعالانه؛ شامل گوش دادن بدون فکر، سوال پرسیدن، تشویق های کلامی، تکرار بخشی از گفتگو، همسو کردن احساس چهره با فضای طرف مقابل و ... است.
  - \* توجه به خواسته ها؛ نقطه عطف موفقیت در هر ارتباطی توجه طرفین به خواسته های یکدیگر است که باعث پیوستگی ارتباط خواهد شد.
  - \* زبان بدن فعال و موثر؛ افراد موفق در ارتباط، توانایی بیان خود به شکل غیرکلامی دارند.
  - \* نگرش مثبت؛ در کلام، چهره و حسی که انتقال می دهیم بسیار موثر است.
  - \* نوع کلمات؛ هنر ما در انتقال پیام، استفاده به موقع از کلماتی است که بهترین تاثیر را روی مخاطب بگذارد و به این منظور باید دایره لغات مان گسترده باشد.
- امید است در چارچوب نظامنامه تربیتی و اهمیت دادن به تعامل موثر بین همکاران و دانش آموزان، رسالت واقعی خود و اهداف فرهنگی آموزشی مجتمع را به شکلی شایسته تحقق ببخشیم

پرویز سلطانی

مدیر روابط عمومی و تبلیغات مجتمع معلم



# تازه‌های سلامت



## ۱- کدام مهارت‌های زندگی در سلامت

### افراد تاثیر بیشتری دارند؟

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار کارآمد را افزایش می‌دهند. در نتیجه فرد می‌تواند هم رفتار مسؤولانه داشته باشد و هم با استرس‌های زندگی به شکل مؤثرتری کنار بیاید. مهارت‌های زندگی را اغلب با فهرست ۱۰ گانه‌ی **تصمیم‌گیری**، **حل مسأله**، **تفکر خلاق**، **تفکر نقادانه**، **کار گروهی**، **خودآگاهی**، **همدلی**، **مدیریت هیجان**، **مقابله با استرس** و **مهارت‌های ارتباطی** می‌شناسیم.

ششصد نفر بالای ۲۰ سال که به مراکز چندگانه درمانی و مشاوره‌ای تهران مراجعه نموده بودند، بررسی شدند تا رابطه‌ی برخورداری از هرکدام از این مهارت‌ها با میزان سلامت عمومی آنان مشخص شود. در این تحقیق برای بررسی تراز سلامت، به مشکلات جسمانی، اضطراب، افسردگی و عملکرد اجتماعی افراد توجه شده بود.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد سهم چهار مهارت **مدیریت هیجان**، **تفکر خلاق**، **مهارت‌های ارتباطی** و **مقابله با استرس** در سلامت عمومی افراد بیش از بقیه‌ی ابعاد مهارت‌های زندگی است. پس حداقل سعی کنیم از میان مهارت‌های ۱۰ گانه، این ۴ مهارت را فراگیریم.

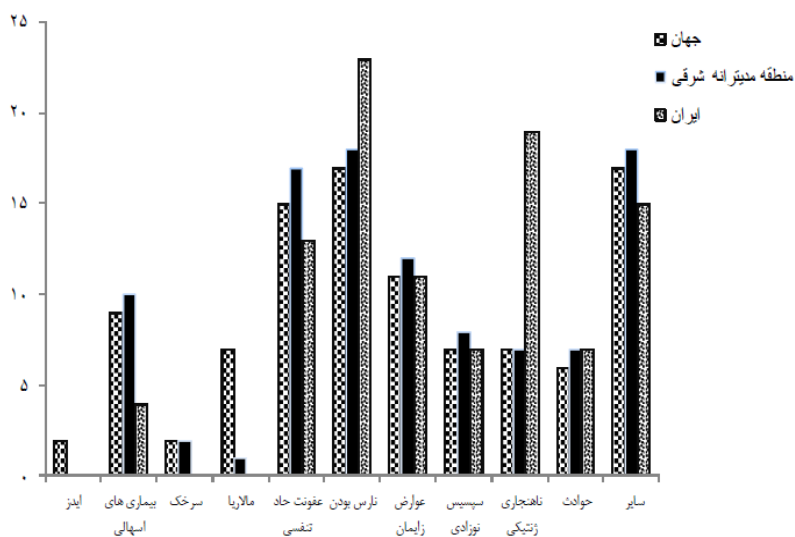




## ۲- از چشم هایت خواندم

بیماری پارکینسون اگرچه درمان قطعی ندارد اما تشخیص زودهنگام آن در کنترل بیماری تاثیر زیادی دارد. تازه ترین یافته‌ی پزشکی در مورد تشخیص پارکینسون با همکاری چشم پزشکان به دست آمده است و نشان می‌دهد که تغییرات ساختاری و عروقی شبکیه‌ی چشم می‌تواند کلیدی برای تشخیص زودهنگام پارکینسون باشد زیرا برخی تغییرات چشم و مغز مشابه هستند و مشاهده‌ی تغییرات چشمی ساده تر است. این پژوهش در JAMA Ophthalmology (Dec. 2020) منتشر شده است. خبر خوب این که برای تشخیص، نیاز به کار پرهزینه و تهاجمی نیست و با تصویربرداریهای متداول (OCT و OCT-Angio) قابل بررسی است.

## ۳- یک نمودار، یک نکته



مقایسه درصد فراوانی علل مرگ و میر کودکان زیر پنج سال به تفکیک جهان، منطقه مدیترانه شرقی و ایران در سال ۲۰۱۲

میزان مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال در ایران همگام با سایر کشورها نزولی است اما علل مرگ را که مقایسه کنیم به نتیجه عجیبی می‌رسیم؛

مهمترین علت مرگ در ایران نارس بودن است که

با توجه به درصد بالای سزارین در ایران، بخش زیادی از آن را می‌توان به انتخاب زمان نادرست مرتبط دانست... امان از مُدِ تاریخ رُند تولّد!



## ۴- غربالگری جدید



عفونت ویروس هپاتیت سی می تواند موجب بیماری کبدی و حتی سرطان کبد شود. فعلاً واکسنی برای عفونت

هپاتیت سی وجود ندارد اما برخی متخصصین معتقدند از آنجایی که اخیراً روشهای درمانی خوبی برای هپاتیت سی انجام می شود و ویروس، قابل درمان به حساب می آید؛ غربالگری هپاتیت سی برای افرادی که در معرض خطر هستند ضروری است.

معتادان تزریقی، کسانی که خالکوبی یا پیرسینگ می کنند و نیز افرادی که در سالهای دور فرآورده های خونی دریافت کرده اند بیش از دیگران احتمال ابتلا دارند. در حال حاضر CDC (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری) انجام غربالگری هپاتیت سی را در افراد میانسال توصیه کرده است.

## ۵- پرهیز اشتباه

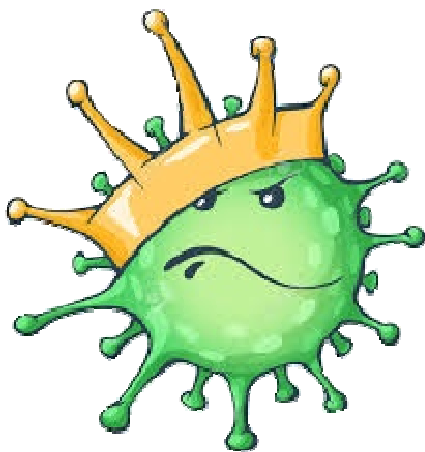
**حساسیت غذایی** واقعاً آزاردهنده است. گروهی از مادران برای پیشگیری از ابتلای فرزند به آلرژی غذایی، از برخی خوراکی ها در دوران بارداری پرهیز می کنند. محققان اثر این پرهیز فداکارانه را بررسی کردند؛

حدود ۵۰۰۰ زن باردار بررسی شدند که تعدادی از آنها مصرف مغزجات، تخم مرغ و لبنیات را در دوران بارداری کم کرده بودند.

نتیجه؟ هیچ! تفاوتی از نظر بروز آلرژی میان فرزندان این مادران با سایر مادران وجود نداشت، درواقع فرزندان این مادران حتی دوبرابر دیگران دچار سایر مشکلات مربوط به غذا در سنین شیرخوارگی می شوند!



## ۶- چند خبر کوتاه از کووید ۱۹



### جهش های جدید

درمورد جهش انگلیسی ویروس کرونا که نسبت به ویروس اولیه قدرت سرایت بیشتری دارد، این روزها مطالب زیادی می شنویم اما جهش ویروس در برزیل و آفریقای جنوبی هم نگرانی هایی به وجود آورده است؛ به خصوص نوع آفریقایی که به نظر می رسد با دفع پادتن ها از بدن افرادی که قبلاً به کووید ۱۹ مبتلا شده اند، می تواند آنها را چندین بار آلوده کند. این موضوع علاوه بر تداخل در ایمنی طبیعی، احتمالاً اثر واکسن های مبتنی بر روش m-RNA (مثل فایزر و مدرنا) را نیز مختل می کند.

### بیماران مبتلا به کم خونی و فشارخون بالا بیشتر دقت کنند

عنوان بالا حاصل تحقیق ۴ ماهه بر روی ۵۱۰ بیمار مبتلا به کووید ۱۹ در بیمارستان امام خمینی تهران است که نشان می دهد بیماران مبتلا به این دو بیماری زمینه ای، چندین برابر بیش از سایر بیماران دچار شدت بیماری کرونا می شوند.

### خبر خوش برای طرفداران مصرف چندباره ی یک ماسک!

دستگاهی به نام UVC cleans که اولین جعبه ضد عفونی کننده ماسک در جهان است، اختراع شد! این دستگاه ۳۳ دلاری شبیه به یک پاوربانک (کوچک و قابل حمل) است و فقط با فشار یک دکمه روی آن می توانید ماسک خود را با استفاده از نور ماوراء بنفش ۱۸۵ نانو ضد عفونی کنید. البته برای ضد عفونی سایر اشیاء مثل کلید یا دستکش هم کاربرد دارد.







# بدانیم و سلامت باشیم

۱- گرفتاری شایع معلّمان:

## گرفتگی صدا

**حنجره** فضای کوچکی است که از انتهای زبان تا نای ادامه دارد اما ساختار پیچیده ای از غضروف ها را تشکیل می دهد که با تعدادی رباط و غشا به هم وصل هستند و با کمک ماهیچه های ظریف حرکت میکنند. حنجره در سه کار مهم **تنفس، بلع غذا و صداسازی** نقش دارد. تارهای صوتی حنجره ساختار غشایی دارند و برای اینکه صدا تولید شود باید بتوانند از دوطرف خودشان را به هم برسانند و عبور هوای ریه باعث لرزش آنها شود.

وقتی کیفیت صدا تغییر کند با علامتهایی مثل صدای گرفته، صاف کردن مکرر صدا، صدای خشن یا گوش خراش، صدای ضعیف یا لرزان و تغییر زیر و بم صدا خود را نشان می دهد که به همه این موارد **خشونت صدا** گفته می شود. علایمی که گاهی همراه با خشونت صدا وجود دارند عبارتند از: سرفه، تنگی نفس، تب و مشکلات بلع غذا.

خشونت صدا زنان را بیشتر از مردان گرفتار می کند (نسبت ۳ به ۲) و در گروه شغلی **معلّمان** بیشترین شیوع را دارد. اگرچه شایع است و علاوه بر کاهش کیفیت زندگی، مشاغل وابسته به صدا (مثل معلّمی) را مختل می کند اما اغلب مبتلایان برای درمان مراجعه نمی کنند.



## علل شایع یا مهم خشونت صدا

عوامل به وجودآورنده یا بیماریهای مرتبط	منشا خشونت صدا
<p>آسیب مستقیم (مثلاً در اثر لوله گذاری نای برای تنفس مصنوعی)</p> <p>آلرژی یا محرکهای محیطی و مصرفی (هوای آلوده، الکل، دود سیگار و...)</p> <p>استفاده بیش از حد از صدا</p> <p>برخی داروها مثل کورتون استنشاقی</p> <p>ریفلاکس (برگشت محتویات معده به حلق و حنجره)</p> <p>عفونت های دستگاه تنفسی (لارنژیت)</p>	التهاب یا تحریک
<p>آسیب مستقیم به اعصاب حنجره (مثلاً در اثر جراحی تیروئید)</p> <p>اسپاسم ناشی از فشارهای ذهنی و روانی</p> <p>بیماریهایی که اعصاب یا ماهیچه های حنجره را درگیر می کنند: ام.اس - میاستنی گراو - پارکینسون و...</p>	ماهیچه ای - عصبی
<p>بیماریهای داخلی که باعث تغییر صدا می شوند: آرتريت غضروف حنجره - آکرومگالی - آمیلوئیدوز - سارکوئیدوز - کم کاری تیروئید</p> <p>تغییرات سلولی و سرطان های ناحیه حنجره</p>	سایر موارد



علل خشونت صدا را در جدول بالا می بینید اما شایعترین علل همان موارد **التهابی و تحریکی** است. **لارنژیت** حاد یک بیماری با دوره ای کوتاه است که خودبخود خوب می شود اما وقتی مزمن می شود معمولاً علل دیگری مثل استفاده بیش از حد از صدا، آلرژی و داروهای مصرفی آن، سیگار یا ریفلاکس هم در ایجاد علایم نقش دارند که بررسی های پزشکی و درمان های لازم را ضروری می کند.

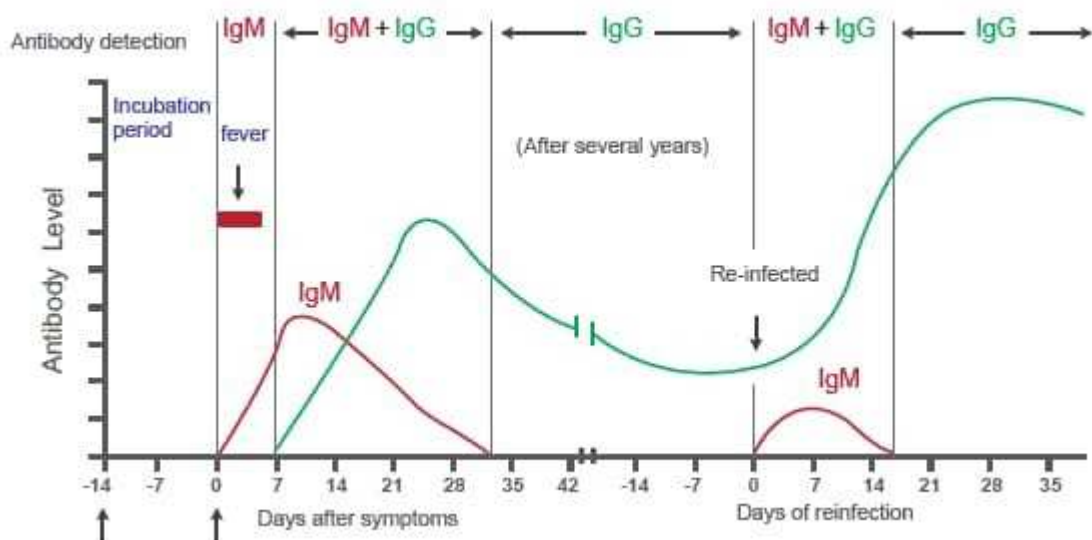


## ۲- کرونا؛ یک نکته از هزاران

حدود یک سال از شیوع کووید ۱۹ در ایران میگذرد و هنوز سوالات زیادی در مورد روشهای تشخیص کرونا در ذهن مردم وجود دارد. امیدواریم این مقاله‌ی کوتاه بتواند نکات کلیدی تشخیص را برای شما روشن کند.

**پیش نیاز:** ویروس کرونا را یک توپ کوچک در نظر بگیرید که پوسته‌ی آن از پروتئین تشکیل شده (آنتی ژن‌ها) و داخل آن RNA وجود دارد (ژن). وقتی ویروس وارد بدن جاننداری مثل انسان می‌شود تکثیر می‌شود. مدت زمانی را که ویروس در بدن در حال تکثیر است اما هنوز علائم بیماری ایجاد نشده، دوره‌ی کمون (incubation period) می‌گویند. این دوره در بیماری کرونا معمولاً ۳-۴ روز طول می‌کشد اما ممکن است تا دو هفته طولانی شود.

به تدریج بدن جاندار، آنتی ژن‌های ویروس را شناسایی می‌کند و برضد آنها پادتن (آنتی بادی) می‌سازد. این زمان است که تب و علائم بیماری در بدن ایجاد می‌شود. پادتن‌ها مختلف هستند، اولین پادتنی که ساخته می‌شود IgM است که سریع تولید شده و سریع هم فروکش می‌کند. تولید IgG یک هفته بعد از شروع علائم شروع می‌شود اما معمولاً تولید



آن ادامه پیدا می کند. **حضور دائمی IgG در خون** است که باعث می شود نسبت به خیلی از بیماری هایی که یک بار مبتلا شدیم ایمن شویم یا در صورت ابتلا، نوع خفیف تری را تجربه کنیم. البته هنوز نمی دانیم بعد از ابتلا به کرونا در کدام افراد و تا چه مدت، IgG در خون باقی می ماند.

## روش های تشخیص کرونا



۱- تست قطعی (PCR): نمونه گیری از

### حلق و بینی

۲- تست سریع: نمونه گیری از خلط

۳- آزمایش سرولوژی: نمونه گیری خونی

۴- سایر روشها

### \* تست قطعی (PCR)

این روش زمانبرترین، گرانترین و مطمئن ترین روش تشخیص است. چرا؟ چون **مادهی ژنتیکی ویروس شناسایی می شود** که منحصر به فرد

است پس تخصص، صرف وقت (چند روز) و هزینه ی بالا لازم دارد.

**قطعی یعنی منفی یا مثبت کاذب ندارد؟ مثبت کاذب ندارد** یعنی اگر

تست شما مثبت شد مطمئن باشید الان کرونا دارید اما منفی کاذب دارد

چون ممکن است نمونه گیری یا ذخیره سازی نمونه ایراد داشته باشد.

### \* تست سریع

این روش که برای بیمار ساده تر است و در مدت ۲۰ دقیقه جواب می دهد

اخیراً در دسترس قرار گرفته و هزینه ی متوسطی دارد. در این تست به

جای اینکه به دنبال ژن ویروس بگردیم، **ویروس را از طریق پوسته ی**

**پروتئینی (آنتی ژن) ردیابی می کنیم.**



چه مزیتی دارد؟ وقتی تعداد بیماران جامعه افزایش پیدا می کند انجام این روش توصیه می شود، زیرا عدم نیاز به پرسنل و تجهیزات خاص و همینطور قیمت مناسب تر برای تشخیص و غربالگری بیماران به صورت انبوه بسیار کمک کننده است.

### \* آزمایش سرولوژی

این روش درواقع ویروس را تشخیص نمی دهد بلکه فقط پادتن هایی را که بدن ضدویروس ساخته است اندازه گیری می کند (تشخیص ردپای ویروس به جای خود ویروس). بنابراین از آنجایی که پادتن ها مدتی بعد از تکثیر ویروس ساخته می شوند (نمودار صفحه ۸ را ببینید) برای تشخیص سریع و غربالگری بیماران کاربردی ندارد، اما می توان از آن برای بررسی ابتلای قبلی، مراحل بیماری یا سطح ایمنی استفاده کرد. چقدر زمان و هزینه دارد؟ ارزانترین روش است و ۲ ساعت وقت می گیرد.

### \* سایر روشها

پزشک ممکن است از معاینه (مثلاً سمع ریه، تب سنجی یا اندازه گیری درصد اکسیژن خون)، آزمایش (ESR , CRP , CBC) و پاراکلینیک (سی.تی.اسکن ریه) به عنوان روش های کمکی تشخیص ویروس کرونا استفاده کند، مخصوصاً سی.تی.اسکن به دلیل نمای خاصی که کرونا در ریه ایجاد می کند اهمیت ویژه ای دارد. اما هیچکدام از موارد، تست اختصاصی کرونا نیستند یعنی طبیعی بودن نتایج آن به معنی نبود کرونا نیست.

کلام آخر- در صورت ابتلا به علایم گوارشی یا سرماخوردگی و یا تماس با فرد کرونامثبت، با پزشک یا سامانه ۴۰۳۰ مشورت کنید و انتخاب روش تشخیص را به عهده ی آنان بگذارید.





# سلامت در مجتمع معلم



## ۱- گام هشتم؛ خودکفایی

**نسیم** (نرم افزار سلامت یار مدرسه) یکی از اولین طرح های عملی بزرگ واحد پزشکی در مجتمع بود. پس از سه سال تجربه ی کار، احساس نیاز به وجود یک سامانه ی جامع برای جمع آوری و تحلیل داده های سلامت دانش آموزان و کارکنان باعث شد این پروژه از مرداد ۱۳۸۹ کلید بخورد.

تاریخ شروع	آنچه انجام شد
گام اول	مرداد ۱۳۸۹ طراحی و پیاده سازی نرم افزار (نسخه ویندوز)
گام دوم	تیر ۱۳۹۱ توسعه سامانه تحت وب (نسیم آنلاین شد)
گام سوم	همزمان با گام ۲ اصلاح ایرادات و افزایش قابلیتها (جستجو، فهرست گیری و گزارشهای آماری)
گام چهارم	تابستان ۱۳۹۲ ادغام خدمات واحد مشاوره در نسیم
گام پنجم	تابستان ۱۳۹۳ افزایش قابلیتها (در بخش مشاوره و ارتباط دوسویه با اولیاء و کارکنان در نسیم آنلاین)
گام ششم	زمستان ۱۳۹۵ اصلاح ایرادات و افزایش قابلیتها (از جمله محاسبه نتیجه معاینه با توجه به داده ها)
گام هفتم	بهار ۱۳۹۷ رفع ایرادات و تغییرات جزئی
گام هشتم	تابستان ۱۳۹۸ بومی سازی نسیم و انتقال بانک داده ها به سامانه داخلی مجتمع

در گام هشتم ارتقاء نسیم که در حال حاضر بخش مربوط به کارکنان تکمیل شده است، علاوه بر خودکفایی در سامانه، با تغییرات ظاهری در بخش آنلاین سعی کردیم که نسیم را بیش از گذشته، آسان و کاربر محور (user-friendly) کنیم. همچنین قابلیت هایی نیز به نسیم افزوده شده و برخی ایرادات کار اصلاح شده است که به چند مورد اشاره می کنیم:



## ✍ نام کاربری و رمز عبور

یکی از دروس‌های همکاران در کار با نسیم، فراموشی کد ۴رقمی نام کاربری بود، چرا که این عدد به صورت نوبتی (براساس زمان ثبت نام در نسیم) اختصاص می‌یافت و همکار نقشی در انتخاب ارقام آن نداشت. در نسیم جدید، نام کاربری و رمز عبور پیش‌فرض، کدملی همکار است که البته پیشنهاد می‌شود در اولین استفاده رمز عبور را تغییر دهید.

## ✍ توصیه‌های پزشکی به شما

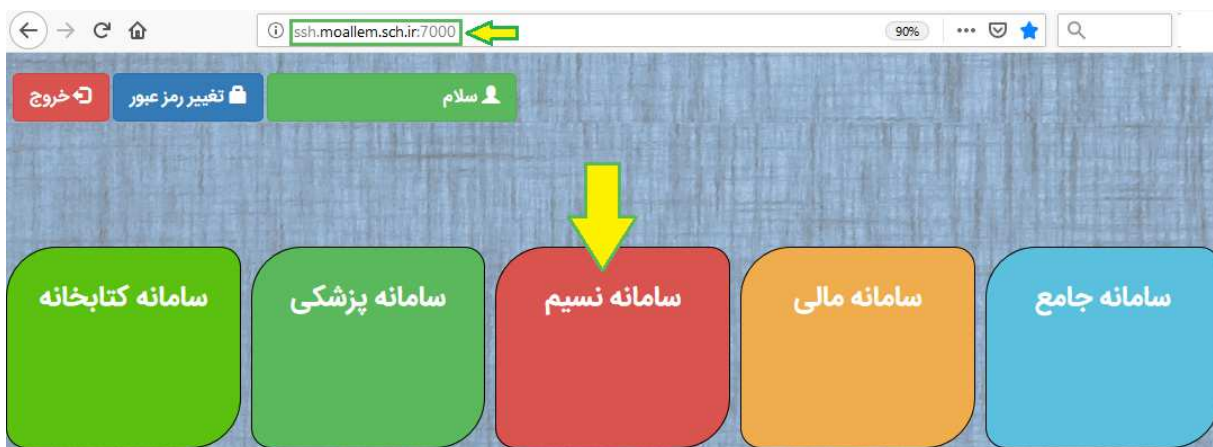
اگر در پرونده پزشکی به سوال "آیا مایل هستید معاینات و آزمایش‌های پیشنهادی به شما یادآوری شود؟" پاسخ مثبت داده و حداقل یک مورد معاینه اولیه در واحد پزشکی انجام داده باشید، در بخش "توصیه‌های پزشکی به شما"، خلاصه‌ای از توصیه‌های پزشکی درمورد رژیم غذایی، فعالیت بدنی، غربالگری‌های ضروری، واکسیناسیون و سایر اقدامات درمانی و پیشگیرانه مشاهده خواهید کرد. توصیه‌ها با توجه به سن، جنسیت، بیماری‌های زمینه‌ای، معاینات، آزمایش‌ها و سایر موارد مندرج در پرونده هر همکار و اختصاصی برای هر شخص تدوین شده است.

## ✍ نتایج طرح آفتاب

طرح آفتاب (افزایش تحرک و آمادگی بدنی) از ابتدای سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ در دو بخش ارزیابی و تقویت آمادگی جسمانی + ورزش گروهی (زنگ ورزش) اجرایی شد که البته در حال حاضر به دلیل کرونا اجرای آن متوقف شده است. اگر طی دو سال گذشته در آزمون آمادگی جسمانی آفتاب شرکت داشته‌اید، هم اکنون از طریق نسیم به نتایج آزمون‌ها و مهم‌تر از آن توصیه‌های ورزشی خاص خود دسترسی دارید.



یادآوری می‌کنیم که با بومی سازی نسیم، آدرس اینترنتی آن تغییر کرده است که البته از طریق سامانه داخلی مجتمع هم به آن دسترسی دارید.



بعد از تایپ نام کاربری و کلمه عبور، به صفحه خود وارد می‌شوید:



در این صفحه به تمام اطلاعات سلامت خود که در واحد پزشکی ثبت شده است، از جمله: معاینات، آزمایشها، تک تک مراجعات به واحد پزشکی و توصیه ها دسترسی دارید.

آدرس نسیم را در مرورگر اینترنت خود ذخیره کنید و همین امروز به آن سر بزنید.



## ۲- معایناتی که انجام شد... معایناتی که انجام نشد...

وضعیت انجام معاینات معمول و احدپزشکی برای دانش آموزان را همراه با موارد تغییر در جدول زیر ببینید:

رشد*	دندان	بینایی	فشارخون**	ساختار قامتی	قلب-ریه-وضعیت عمومی**	تکامل
دبستان ۱	توسط والدین (طرح کوچ)	لغو	معلق (در صورت حضوری شدن مدارس)	اختیاری با نوبت دهی	نامشخص	اختیاری با نوبت دهی
دبستان ۲	توسط والدین (طرح کوچ)	لغو	معلق (در صورت حضوری شدن مدارس)	معلق (در صورت حضوری شدن مدارس)	اختیاری با نوبت دهی	اختیاری با نوبت دهی
متوسطه ۱	توسط والدین (طرح کوچ)	لغو	اختیاری با نوبت دهی	معلق (در صورت حضوری شدن مدارس)	اختیاری با نوبت دهی	اختیاری با نوبت دهی
متوسطه ۲	توسط والدین (طرح کوچ)	لغو	اختیاری با نوبت دهی	معلق (در صورت حضوری شدن مدارس)	اختیاری با نوبت دهی	اختیاری با نوبت دهی

**\* رشد:** طبق طرح کشوری، اندازه گیری توسط والدین انجام شد، اما داده‌ها توسط واحد پزشکی بررسی و نتایج نهایی از طریق نسیم اعلام شد.

**\*\* قلب-ریه-وضعیت عمومی-فشارخون:** امسال این معاینات برای واحد پزشکی بسیار زمانبرتر از قبل بود چراکه به خاطر شرایط کرونا، باید با تک تک خانواده‌ها تماس می‌گرفتیم و در صورت تمایل به انجام معاینه، نوبت تعیین میشد تا تداخل زمانی در حضور دانش آموزان رخ ندهد. این معاینات از دهه سوم آذر ۹۹ شروع شده و همچنان ادامه دارد! در این مدت با ۲۵۷ نفر از والدین دانش آموزان تماس گرفته شده اما فقط موفق به انجام معاینه‌ی حدود ۵۰ دانش آموز شده ایم!

آمار تفکیکی مقاطع:

تعداد تماس	دبستان ۱	دبستان ۲	متوسطه ۱	متوسطه ۲
تعداد معاینه شدگان	کل: ۴۸ موفق: ۴۶ نفر	کل: ۷۳ موفق: ۵۴ نفر	کل: ۷۲ موفق: ۵۶ نفر	کل: ۶۴ موفق: ۴۵ نفر



## ۳- فراخوان

همکاران عزیز، ماه پیش رو (اسفند ۱۳۹۹) برای انجام **معاینات اولیه‌ی**

**کارکنان (فشارخون- قندخون- تناسب وزن)** در نظر گرفته شده است.

قصد داشتیم اسامی همکارانی را که باید برای معاینه به واحد پزشکی مراجعه کنند در اینجا ذکر کنیم اما بررسی فهرست ۱۶۰ نفره همکاران نشان داد که درج نام ۱۰۲ نفر لازم است که ممکن نبود! لذا اسامی در اختیار رابطین واحد پزشکی و مقاطع قرار می‌گیرد تا اطلاع رسانی شود.

لطفاً پیش از مراجعه به موارد زیر توجه فرمایید:

۱- قبل از مراجعه، به صفحه خود در نسیم ([nasim.moallem.sch.ir](http://nasim.moallem.sch.ir)) سر بزنیید و از به روز بودن اطلاعات **پرونده پزشکی** خود، اطمینان حاصل کنید.

۲- برای رعایت شیوه نامه **پیشگیری از کرونا** و پرهیز از **تجمّع**، **زمان مراجعه با سرکار خانم ارشدی هماهنگ** شود.

۳- در روز مراجعه **لباس سبک و راحت** بپوشید تا اندازه گیری **وزن و فشارخون** بهتر انجام شود.

۴- برای اندازه گیری **قندخون** بهترین زمان **دو ساعت بعد از وعده غذایی اصلی** است (در این ۲ ساعت چیزی نخورید) یا **۸ ساعت ناشتا** باشید.

۵- در زمان مراجعه **دفترچه بیمه** به همراه داشته باشید تا اگر نیاز بود **آزمایش یا دارو** در دفترچه نوشته شود.

**واحد پزشکی روزهای زوج از ساعت ۸ الی ۱۴ دایر است**

همکار این شماره از پیک (نامه به سردبیر): جناب آقای پرویز سلطانی

رابطین امسال مقاطع با واحد پزشکی: سرکار خانم مظاهری (دبستان ۱) و جناب

آقایان کردی (دبستان ۲)، سریار (متوسطه ۱)، جعفریان (متوسطه ۲) و مقدم (ستاد)





# طنز سلامت



## دردسره‌های کرونا و تغییر در سبک زندگی





ساعاتی پیش از انتشار پیک، خبر ناگواری ما را در بهت و اندوه فروبرد...



عروج آسمانی همکار عزیز و جانباز سرافراز؛ حمید مشگی

تهران، پل مدیریت، بلوار دریا، روبروی پارک دلاوران، مجتمع آموزشی  
پسرانه معلّم، مقطع متوسطه یک، واحد پزشکی

تلفن : ۸۸۵۷۵۹۵۵

[medical.moallem.sch.ir](http://medical.moallem.sch.ir)

