



دو فصلنامه پیک سلامت کارکنان

واحد پزشکی بهداشتی

سال هشتم - بهار و تابستان ۱۳۹۶



شماره مسلسل : ۱۵

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 تخلص مطالب آزاد است.
- ۲- مطالب باید در محدوده عناوین " تازه های سلامت"، "سلامت باشیم" یا " نامه به سردبیر" باشند.
- ۳- مقاله تألیفی یا ترجمه ای 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
سلامت باشیم	۴۵۰

۵- از ارائه نظرات، پیشنهادها و انتقادات خود دریغ نفرمایید.

منابع این شماره:

۱. Adjunctive Nutraceuticals for Depression: A Systematic Review and Meta-Analyses; **Am J Psychiatry** 173:6, June 2016
۲. Mortality in vegetarians and comparable nonvegetarians in the United Kingdom; **AJCN**, Dec. 2015
۳. Sleep is key to curing chronic pain: **University of Warwick Health and Medicine News**, Sep. 2016
۴. اخبار پزشکی؛ بهمن ۹۳ (سینوزیت حاد/ روده تحریک پذیر)
۵. سایتها: اندیشه (شپش)- جام جم آنلاین (شپش ها هم به مدرسه میروند)- شبستر نیوز (شپش سر از کجا می آید)
۶. کانال تلگرامی نقد الحاد و آنتیسم (اندامهای وستیجیال)
۷. نوین پزشکی؛ شماره های ۵۴۱ (پدیکولوز و گال چیست)- ۶۱۳ (علایم هشداردهنده ایست قلبی)- ۶۱۴ (تازه های غربالگری ماموگرافی)



دو فصلنامه پیک سلامت

(ویریه کارکنان)

سردبیر: دکتر سمیه امیری مقدم

بکاران این شماره (به ترتیب الفبا):

خانم الهام ارشدی

آقای محمدصادق جعفریان

برای تهیه اشتراک نشریه با واحد پزشکی

(داخلی ۱۰۸) تماس بگیرید

فهرست مطالب

۱ نامه به سردبیر: سلامت روان دانش آموزان و سهم مدرسه

۲-۵ بخش اول : تازه های سلامت

آخرین نتایج تحقیقات در مورد اثر مکملهای غذایی بر درمان افسردگی

آیا گیاهخواران دیرتر می میرند؟

خواب؛ کلید درمان دردهای مزمن

یک پیشنهاد برای تسکین علایم روده تحریک پذیر

به روز شدن توصیه های ماموگرافی برای زنان

تفاوت علایم هشدار ایست قلبی در زنان و مردان

۶-۱۰ بخش دوم : بدانیم و سلامت باشیم

امان از سینوزیت

آشنایی دوباره با شپش

۱۱-۱۵ بخش سوم : سلامت در مجتمع معلّم

تفاهم نامه ای با مقاطع ۴گانه معلّم

نتایج نظرسنجی کارگاه تابستانه ۱۳۹۶

۱۶ طنز سلامت: شوخی با مطالب پیک



نامه به سردبیر

سلامت روان دانش آموزان و سهم مدرسه

در زندگی لحظات حساس، موقعیت ها و پیشامدهای ناگوار وجود دارد. چگونگی تأثیر این گونه رویدادها بر روی کودکان و نوجوانان و نحوه برخورد با آنها از نقطه نظر سلامت روان بسیار اهمیت دارد. خانواده، مدرسه و جامعه سه عامل مهم در بروز یا پیشگیری مشکلات روانی محسوب می شوند، حال باید ببینیم سهم ما در مدرسه واقعاً چقدر است؟ و از کجا باید آغاز کنیم؟

شخصیت یک فرد تا قبل از ۱۸ سالگی شکل می گیرد و آنها از ۷ تا ۱۸ سالگی در مدرسه در اختیار ما قرار دارند از این رو مهم است که معلمین و مربیان که با دانش آموزان سر و کار دارند، بدانند که چگونه رفتار کنند.

نسل آینده برای سلامت روان خود، نیازهایی عاطفی از قبیل: محبت، امنیت، احساس ارزش، تعلق به گروه، ابراز خود، پیشرفت و پذیرفتگی دارند. عدم ارضای این نیازها میتواند به اختلالاتی از قبیل افسردگی، خستگی، پریشانی و ... در دانش آموزان منجر شود و نسل آینده را در انجام فعالیت های آموزشی و پرورشی، کم کار و ضعیف سازد؛ آنگاه بنده و شما به عنوان معلم و آموزگار این سؤال برایمان مطرح می شود که چرا فلان دانش آموز با داشتن این هوش و استعداد در کارهای خود موفق نیست؟

ما معلمین در قبال سلامت روان دانش آموزان خود مسئولیم و باید پاسخگو باشیم.

محمدصادق جعفریان

معاون آموزشی دبیرستان (دوره دوم)



تازه های سلامت



۱- آخرین نتایج تحقیقات در مورد اثر مکملهای غذایی بر درمان افسردگی

اثرات ناکافی داروهای ضد افسردگی باعث شده که بیماران و پزشکان به دنبال روشهای مکمل درمان باشند و یکی از این روشها، استفاده از مکملهای تغذیه ای است. در سال ۲۰۱۶ در پژوهشی، با بررسی بیش از ۵۰۰۰ مقاله چاپ شده، ۴۰ مقاله معتبر و مرتبط در این زمینه انتخاب و مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج را بخوانید:

مکملهایی که تاثیر مثبت بر درمان افسردگی دارند عبارتند از: فولات، ۳مگا، ویتامین دی، یکی از ترکیبات اسید آمینه متیونین به نام SAME و احتمالاً کراتین. اما درمورد اثربخشی ویتامین ث، روی و تربیتوفان هنوز تحقیقات بیشتری لازم است.

البته درمورد مکملها، همیشه این نگرانی وجود دارد که منافع تجاری تولیدکنندگان که در بسیاری موارد تامین مالی پژوهشهای مرتبط را به عهده می گیرند بر نتایج مطالعات تاثیرگذار باشد اما در این مقاله، به معتبر بودن روش تحقیق، دقت کافی صورت گرفته است.



۲- آیا گیاهخواران دیرتر می میرند؟

معمولاً گیاهخواران در توضیح علت رژیم غذایی خود به سلامت بیشتر



گیاه خواری در مقایسه با گوشت خواری
اشاره می کنند ولی آیا حذف گوشت از
رژیم غذایی باعث طول عمر میشود؟
محققان دانشگاه آکسفورد به دنبال پاسخ
این پرسش بودند:

بیش از ۶۰،۰۰۰ بریتانیایی مورد بررسی قرار گرفتند. این افراد بر اساس
سبک زندگی به چند دسته تقسیم شدند: گوشتخواران روتین (بیش از
۵ بار در هفته) - کم گوشتخواران - ماهی خواران (که گوشت قرمز
مصرف نمی کنند) و گیاهخواران. سپس خطر ۱۸ نوع مرگ مرتبط با
سلامت را در آنها مقایسه کردند.

در آمار کلی مرگ و میر هیچ تفاوت واضحی میان هیچکدام از گروههای
۴ گانه نبود ولی در مجموع کمترین آمار مرگ و میر مربوط به افراد گروه
کم گوشتخوار بود. همچنین در برخی علل مرگ و میر تفاوتهایی
مشاهده شد: مرگ در اثر مشکلات قلبی-عروقی (بیشتر در ماهی
خواران)، سرطان (کمتر در ماهی خواران) و بیماریهای ریوی (کمتر در
کم گوشتخواران).



۳- خواب؛ کلید درمان دردهای مزمن



دردهای مزمن و بی خوابی ارتباط تنگاتنگی دارند. بخصوص این باور که ”من به دلیل درد نمی توانم بخوابم“ هردو مشکل درد و بی خوابی را تشدید می کند. در تحقیقی، وقتی در گروهی از چنین افراد

درمان شناختی-رفتاری (غیردارویی) انجام شد و کیفیت خواب بهبود یافت، درد هم به طور مشخصی کاهش یافت... به نظر میرسد پیدا کردن راهکاری برای خواب بهتر، مفیدتر از جستجوی مسکن قویتر باشد!

۴- یک پیشنهاد برای تسکین علایم روده تحریک پذیر

بعید است تاکنون افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر را ندیده باشید؛ افرادی که مکرراً دچار دل درد و سوء هاضمه می شوند ولی علت عضوی مشخصی برای مشکلشان یافت نمی شود. در سوئد از افراد مبتلا خواسته شد که مصرف سیب، آرد گندم و لوبیا را کم کنند. کاهش مصرف کربوهیدرات های دیرهضم نتایج خوبی به دنبال داشت.

اگرچه کربوهیدراتها بخش عمده ای از کالری دریافتی روزانه را تشکیل می دهند اما نگران نباشید زیرا همیشه جایگزین وجود دارد؛ مثلاً برنج که سهل الهضم تر است را بجای نان استفاده کنید و در خوراک به جای گل کلم، هویج بریزید یا عدس را جایگزین لوبیا کنید...



۵- به روز شدن توصیه های ماموگرافی برای زنان

آخرین توصیه های غربالگری سرطان سینه زنان از این قرار است: زنان در محدوده سنین ۵۰ الی ۷۴ سال باید هر دو سال یکبار ماموگرافی انجام دهند. درمورد زنان جوانتر از ۵۰ یا مسن تر از ۷۵ سال غربالگری عمومی توصیه نمی شود و فقط با درخواست بیمار انجام می شود. البته زنانی که بدلیل سابقه خانوادگی مثبت یا... جزو افراد در معرض خطر محسوب می شوند برنامه غربالگری متفاوتی خواهند داشت.

۶- تفاوت علایم هشدار ایست قلبی در زنان و مردان

نتایج مطالعه ای که در مجله طب داخلی به چاپ رسیده، اهمیت آموزش علایم هشدار ایست قلبی و لزوم مراجعه فوری را نشان می دهد؛

پرونده ۸۵۰ فرد ۳۵-۶۵ ساله دچار ایست قلبی را مورد بررسی قرار دادند؛ مشخص شد که نیمی از بیماران در طی ۴ هفته قبل از ایست قلبی و ۹۰٪ آنان در ۲۴ ساعت قبل از آن، حداقل یکی از علایم هشدار را تجربه کرده بودند در حالیکه فقط یک پنجم این افراد به اورژانس مراجعه داشتند. درصد زنده ماندن بیمارانی که علایم هشدار را جدی گرفته بودند ۳۲٪ بود در حالیکه این رقم در سایرین فقط به ۶٪ رسید. همچنین مشخص شد که مردان بیشتر دچار درد قفسه سینه شده اما زنان اغلب تنگی نفس را تجربه می کنند.





بدانیم و سلامت باشیم

۱- امان از سینوزیت

استخوانهای سر و صورت حفراتی دارند که توسط یک لایه مخاط مفروش شده و خالی هستند یعنی درواقع هوا در آنها وجود دارد. شاید وجود حفره در استخوان بی معنی به نظر برسد اما در واقع همین حفرات باعث می شود که استخوانهای مجامه ی ما سبک تر شوند و سر بیش از حد روی تن سنگینی نکند! البته سینوسها فواید دیگری مثل ضربه گیر مجامه و ایجاد رزونانس در صدا هم دارند.



سینوس پیشانی

سینوس غریبی

سینوس فکی

همه سینوس ها توسط مجاری کوچکی به بینی راه دارند تا ترشحات مخاطی آنها به بینی تخلیه شود. اگر مجرای سینوس به بینی بسته شود، یا مژک های سلولهای مخاطی درست کار نکنند، و یا تولید مخاط افزایش پیدا کند... هرکدام از این سه عامل باعث اختلال در جریان هوای سینوس ها شده و سینوزیت به وجود می آید.

چه عواملی ما را مستعد سینوزیت می کند؟



* **زکامی که درمان مناسب نشده است:** در زکام که مخاط بینی احتقان پیدا می کند، محل ورود هوا از بینی به سینوس بسته می شود و زمینه برای رشد عفونتها فراهم می شود. درمواقع زکام، با استنشاق سرم نمکی و مصرف داروهای مناسب از سینوزیت پیشگیری کنید.

* **عوامل محیطی:** سرما- خشکی هوا- فضای گرم و راکد در محیط دربسته- آلودگی هوا-سیگار- تغییرات شدید آب و هوایی و...

* **آلرژی:** گرد و غبار و تمام مواد حساسیت زا در افراد حساس.

* **عفونت دندان:** دندانهای فک بالا مجاور سینوس هستند پس عفونتها و حتی گاهی آمالگام پرکردگی دندان می تواند یک عامل باشد.

* **ناهنجاریهای آناتومیک و بیماریها:** انحراف تیغه و پولیپ بینی، تنگی مجرای سینوس، بیماری فیبروز کیستی، صدمات استخوان در اثر حوادث و هرنوع ضعف ایمنی بدن از جمله این مواردند.

علائم سینوزیت؟ گرفتگی بینی و ترشحات سبز- درد صورت، چشم یا دندان- سردرد- سرفه شبانه. علائم اغلب بعد از چندروز سرماخوردگی به وجود می آید و گاهی همراه با تب، بوی بد دهان و گلودرد است.

چطور پیشگیری کنیم؟ درمان مناسب سرماخوردگی- بخور- مایعات فراوان- پرهیز از دخانیاث و تغییر ناگهانی دمای هوای تنفسی.



۲- آشنایی دوباره با شپش!

همکاران پیش کسوت احتمالاً زمانی را به یاد می آورند که شپش مهمان بسیاری از خانه ها بود و حتی در برخی مناطق دانش آموزان به دو دسته شپش دار و بی شپش تقسیم شده و در یک سمت کلاس می نشستند! اما با بهتر شدن بهداشت عمومی، مهمان ناخوانده به تدریج از خانه ها خارج شد و به نظر می رسید که نسل آینده ملاقاتی با این موجود مزاحم نخواهد داشت... اما زهی خیال باطل که ردپای آن حتی در مرفه ترین نقاط پایتخت هم مشاهده می شود. درمورد علت این پدیده توافق همگانی نیست. بهتر است بدانید که شپش انسان نمیتواند بدن حیوان خانگی مثل سگ را میزبان خود قرار دهد اما عکس آن را نمی توان با قطعیت رد کرد؛ یعنی شپش سگ می تواند از خون انسان تغذیه کند.

از آنجایی که شپش ها هم همراه با افراد مبتلا به مدرسه می آیند! لازم است اطلاعاتمان را به روز رسانی کنیم؛ شپش سه نوع سر، بدن و عانه دارد اما دانش آموزان اغلب به شپش سر دچار می شوند پس ادامه مقاله فقط درمورد شپش سر خواهد بود:

شپش سر به اندازه یک دانه کنجد است و با رنگ اغلب شفاف خود به سختی دیده می شود. نمی تواند پرواز کند، خونخوار و برای ادامه حیات وابسته به میزبان است. طول عمر او بیشتر از سه ماه نیست اما در همین عمر کوتاه می تواند تا ۳۰۰ تخم بگذارد که ظرف ۱ هفته به لارو و فقط



در عرض ۲ هفته به شپش بالغ تبدیل می شوند.

* کارهایی که باید در مدرسه انجام شود: غربالگری سالیانه

بخصوص در دبستان، مهم ترین اقدام است. برای معاینه به دنبال دیدن



شپش نباشید و تخم ها را جستجو

کنید که اغلب در ناحیه گردن یا

اطراف گوش و نزدیک محل اتصال

مو به پوست دیده می شوند و

برخلاف شوره سر به آسانی از مو

جدا نمی شوند. به دانش آموزانی که

مرتب دچار خارش سر هستند توجه بیشتری کنید. اما آموزش مداوم را

هم فراموش نکنید؛ به همه پیاموزید که از وسایل شخصی دیگران (کلاه،

شانه، شال، حوله و...) استفاده نکنند و به دیگران هم قرض ندهند.

* کارهایی که در مدرسه نباید انجام داد: اگر دانش آموز مبتلا به

شپش کشف شد، پیشگیری از شیوع مشکل و ابتلای سایر دانش آموزان

اهمیت زیادی دارد اما هرگز دانش آموز مبتلا را به دیگران معرفی و یا

سرزنش نکنید، به جای این کار آموزش را بیشتر کنید. شپش حشره ای

بی بال است و فقط در صورت تماس نزدیک منتقل می شود پس از تدارک

فعالیت هایی که سرهای دو نفر در تماس مستقیم با هم قرار می گیرند

(خواندن یک کتاب مشترک، ورزش گشتی و...) خودداری کنید.

* پیگیری هایی که درمورد دانش آموزان مبتلا باید انجام داد:

تشخیص قطعی با پزشک است پس خانواده را به پزشک ارجاع دهید و مطمئن شوید که اهمیت پیگیری این موضوع را متوجه شده اند. کلیه



اعضای خانواده فرد مبتلا باید مورد معاینه قرار گرفته و در صورت لزوم درمان شوند. یک بار استفاده از داروی مناسب - اگر همراه با رعایت توصیه های دیگر پزشک (بهداشت، شانه دندانه ریز، کوتاه کردن موها

و...) باشد - شپش ها را از بین می برد اما تخم شپش به داروها مقاوم است برای همین درمان دارویی یک هفته دیگر تکرار می شود تا تخم بازنشده ای باقی نمانده باشد. در طی این یک هفته از حضور دانش آموز در مدرسه جلوگیری کنید. توجه کنید تخم های خالی و حتی خارش تا مدتها ممکن است روی سر باقی بماند پس مشاهده خارش یا چیزی شبیه تخم روی موها بعد از درمان کامل نباید مانع حضور دانش آموز در مدرسه و یا توصیه به تکرار درمان شود.

* کارهایی که انجام آن در مدرسه بی فایده است: شپش خارج از بدن میزبان زندگی نمی کند پس سم پاشی مدارس بی فایده است.



سلامت در مجتمع معلّم

۱- تفاهم نامه ای با مقاطع ۴ گانه معلّم

به ابتکار معاونت آموزشی مجتمع، برای سال تحصیلی پیش رو، میان واحد پزشکی و مقاطع ۴ گانه معلّم، تفاهم نامه ای امضا شد. علاوه بر موارد مطرح شده در مواد ۳-الف، ۳-د، ۴-الف و ۴-د که با سلامت کارکنان مرتبط است، مواد ۳-ج و ۴-ج این تفاهم نامه به طور کامل به سلامت کارکنان اختصاص دارد. به چند بند از تفاهم نامه توجه کنید:

ماده ۳- تعهدات واحد پزشکی

الف- کلیات

یک- واحد پزشکی متعهد می شود که در ایام سال تحصیلی ۴ روز کاری در هفته و در تعطیلات تابستان ۳ روز کاری در هفته با حضور پزشک در مجتمع، به دانش آموزان هر ۴ مقطع و کلیه ی کارکنان مجتمع، خدمات پزشکی ارائه دهد.

تبصره ۱- با توجه به روزهای مرخصی استحقاقی یا استعلاجی مجاز برای پزشک یا پزشکان واحد پزشکی، ممکن است در برخی هفته ها، روزهای کاری واحد پزشکی کاهش یابد.

تبصره ۲- در مواقع عدم حضور پزشک در مدرسه به فهرست پزشکان آنکال مراجعه شود

ج- سلامت کارکنان

واحد پزشکی متعهد به ۱- دسترسی کارکنان به صفحه سلامت شخصی و پرونده ی پزشکی ۲- معاینات غربالگری ۳- کارگاه آموزشی تابستانه ۴- پیک سلامت ۵- ویزیت رایگان مصدومین و بیماران / با شرایط زیر است:



یک- صفحه سلامت شخصی: برای کلیه ی کارکنان مجتمع در نسیم نام کاربری و کلمه عبور تعریف خواهد شد. اکانت تعریف شده به صورت همزمان خدمات واحد پزشکی و واحد مشاوره را در بر می گیرد و در تمام مدت حضور همکار در مجتمع معتبر و قابل دسترسی خواهد بود. همچنین در بدو ورود و بعد از هر دوره ۴ ساله، امکان ثبت پرونده پزشکی در نسیم فراهم میشود. پرونده های ثبت شده ی قبل هم برای کارکنان قابل مشاهده است.

تبصره ۱- انجام این تعهد مستلزم ارائه فایل اکسل کارکنان جدید از طرف مقطع است
(ماده ۴-ج-یک)

تبصره ۲- پرونده پزشکی کارکنان جزو اسرار پزشکی طبقه بندی می شود لذا دسترسی سایر کارکنان حتی مدیر مقطع به مندرجات پرونده پزشکی میسر نیست (مگر در مواقع خاص که طبق ضوابط قانونی باشد).

دو- معاینات غربالگری: برای کلیه ی کارکنان، در بدو ورود و بعد از هر دوره ۴ ساله، معاینات غربالگری (قد- وزن- فشارخون- قندخون) انجام و نتایج اطلاع رسانی می شود. نتایج معاینات قبل هم برای کارکنان قابل مشاهده است.

سه- کارگاه آموزشی کارکنان: آموزش حضوری واحد پزشکی در تابستان (همزمان با آموزش ضمن خدمت) اجرا میشود. عنوان و محتوای برنامه، پس از بررسی پیشنهادها، خلأهای موجود و تقاضای همکاران تعیین خواهد شد.

تبصره ۱- ممکن است در برخی برنامه ها صرفاً طیف خاصی از همکاران، گروه مخاطب برنامه آموزشی تابستانه باشند اما شرکت در برنامه برای کلیه همکاران (تا سقف تعیینی) آزاد است.

تبصره ۲- تعیین زمان اجرا و همچنین اختیاری یا اجباری بودن آن، به عهده معاونت آموزشی مجتمع است.

تبصره ۳- در برنامه های اختیاری، اگر تعداد ثبت نام به حدنصاب نرسد برنامه لغو میشود.

چهار- پیک سلامت: در قالب **دوفصلنامه** تدوین و قبل از انتشار به تایید مدیر مجتمع (یا معاون آموزشی) خواهد رسید.

تبصره - پیک فقط برای مشترکین (یا به تعداد درخواستی مقطع) منتشر و توزیع خواهد شد



پنج- ویزیت رایگان: همه ی کارکنان مجتمع در صورت مصدومیت یا بیماری از امکان ویزیت رایگان پزشکی در مدرسه با شرایط ذیل برخوردار خواهند بود.

تبصره ۱- ویزیت صرفاً در اتاق واحدپزشکی و بعداز هماهنگی با منشی انجام می شود.

تبصره ۲- ارائه مشخصات به واحدپزشکی (برای ساخت اکانت) و تکمیل پرونده پزشکی ضروری است و فقط همکارانی که دارای پرونده پزشکی باشند از امکان ویزیت برخوردار خواهند بود. این قانون از اول آبان اجرایی می شود

تبصره ۳- در شرایط حاد و اورژانسی به تبصره ۱ و ۲ عمل نخواهد شد.

تبصره ۴- واحدپزشکی موظف به تامین دارو یا تجهیزات پزشکی برای کارکنان نیست. اما در صورت استفاده از این موارد به صلاحدید پزشکان، هزینه ای به پرسنل تحمیل نخواهد شد.

ماده ۴- تعهدات مقطع

الف- کلیات

یک- در ابتدای سال تحصیلی، یک نفر از کادر (توسط مدیر) به عنوان رابط مقطع و واحد پزشکی تعیین می شود. کلیه هماهنگی ها بین واحدپزشکی و مقطع به عهده رابط خواهد بود.

تبصره ۱- لازم است رابط از همکاران تمام وقت و در دسترس انتخاب شود (دبیران به دلیل ساعات موظف تدریس در کلاس در دسترس محسوب نمی شوند).

تبصره ۲- مسوولیت پیگیری و انجام کلیه تعهدات مقطع به واحدپزشکی و بالعکس به عهده رابط خواهد بود. لذا رابط باید از قدرت اجرایی و اختیار کافی برخوردار باشد.

تبصره ۳- حسن معاشرت، یکی از شروط لازم رابط است.

تبصره ۴- در صورت منقضی شدن هریک از شرایط سه گانه تبصره های ۱-۲-۳، در اولین فرصت رابط جدیدی تعیین خواهد شد.

ج- سلامت کارکنان

مقطع متعهد به ۱- اطلاع رسانی نام و مشخصات کارکنان ۲- پیگیری ثبت پرونده پزشکی و انجام معاینات اولیه ۳- همکاری در برنامه های آموزشی / با شرایط زیر است:



یک - اطلاع رسانی نام و مشخصات کارکنان: نسخه اولیه فهرست کارکنان تا اول تیر و **نسخه نهایی** در هفته اول مهرماه به واحد پزشکی تحویل داده می شود. **فایل اکسل** حاوی مشخصات کامل کارکنان جدید نیز تا پایان هفته اول مهرماه ارسال خواهد شد.

تبصره ۱ - فایل excel مشخصات منطبق بر فایل ورودی نسیم تهیه و شامل: نام- نام خانوادگی- جنسیت- تاریخ تولد (روز/ماه/سال)- گروه خون- تلفن منزل- تلفن همراه- مقطع و تلفن همراه یکی از نزدیکان است.

تبصره ۲ - درموارد تغییرات بین سال (خروج همکار یا اضافه شدن همکار جدید)، ظرف حداکثر یک هفته به واحد پزشکی اطلاع رسانی و مشخصات کامل همکار جدید (طبق تبصره ۱) ارسال می شود.

دو - پیگیری ثبت پرونده پزشکی و انجام معاینات اولیه: به کلیه همکاران جدید درمورد نسیم، لزوم ثبت پرونده پزشکی و مراجعه به واحد پزشکی برای انجام معاینات اولیه تا حداکثر **پایان مهرماه** اطلاع رسانی شده و دفترچه راهنمای نسیم توزیع می شود. پیگیریهای لازم تا حصول نتیجه کامل بر عهده مقطع است.

تبصره ۱ - علاوه بر همکاران جدید، همکارانی که از ثبت پرونده پزشکی یا معاینه اولیه ایشان بیش از ۴ سال گذشته است نیز لازم است مجدداً برای انجام آن اقدام کنند.

تبصره ۲ - پیگیری، مستلزم دریافت فهرست افراد ملزم به ثبت پرونده یا معاینه از سوی واحد پزشکی است.

سه - همکاری در برنامه های آموزشی: مقطع درخصوص کارگاههای تابستانه واحد پزشکی همکاری و اطلاع رسانی لازم را انجام داده و فهرست افراد متقاضی شرکت در برنامه را در اولین فرصت به واحد پزشکی ارسال می نماید.

تبصره - تصمیم نهایی درمورد اجباری یا اختیاری کردن، با معاونت آموزشی مجتمع است.

متن کامل تفاهم نامه به زودی در سایت واحد پزشکی بارگزاری خواهد شد.



۲- نتایج نظرسنجی کارگاه تابستانه ۱۳۹۶

۱۹ نفر برگه نظرسنجی را تکمیل کردند

الف- محتوای آموزشی و نحوه ارائه برنامه امسال (مشکلات شایع روانپزشکی کودکان)

۱. از عنوان و محتوای کلی برنامه راضی بودید ؟
بله: ۱۴ رای تا حدودی: ۴ رای خیر: ۱ رای
۲. از جزئیات مطالب و نحوه اجرای رضایت داشتید ؟
بله: ۶ رای تا حدودی: ۱۲ رای خیر: ۰ رای
۳. آیا از کار گروهی برنامه راضی بودید ؟
بله: ۷ رای تا حدودی: ۹ رای خیر: ۳ رای
۴. کدام بخش از برنامه برای شما مفیدتر و کاربردی تر بود ؟
امکان انتخاب بیش از یک گزینه وجود داشت
اضطراب: ۶ رای اختلال رفتاری: ۵ رای بیش فعالی: ۴ رای فوبیا: ۵ رای همه موارد: ۱ رای
۵. نکته مثبت کارگاه ؟
محتوای مفید و کاربردی: ۶ رای انتخاب موضوع مرتبط با مدرسه: ۳ رای
سایر موارد (هرکدام ۱ رای): اختصاص برنامه به همکاران دبستان- اهدای بسته حاوی کاغذ و قلم
۶. نکته منفی کارگاه ؟
وقت کم+مطالب حجیم (تعمیل در اجرا): ۱۱ رای ساعت کلاس: ۲ رای مشارکت کم: ۱ رای

ب- مقایسه کلی برنامه های آموزشی واحد پزشکی

۱. در کدام یک از برنامه های آموزشی دیگر واحد پزشکی حضور داشته اید ؟
تابستان ۸۹- کمکهای اولیه : ۷ نفر تابستان ۹۳- سرطان : ۷ نفر
تابستان ۹۱- سلامت و رسانه : ۵ نفر تابستان ۹۴- از تولد تا نوجوانی : ۸ نفر
تابستان ۹۲- پزشک خود باشید : ۸ نفر تابستان ۹۵- از جوانی تا سالمندی : ۱۰ نفر
۲. بهترین برنامه ارائه شده که حضور داشتید کدام عنوان بود ؟
همه موارد: ۳ رای سرطان: ۳ رای کمکهای اولیه: ۲ رای از تولد تا نوجوانی: ۲ رای
۳. ضعیف ترین برنامه ارائه شده که حضور داشتید کدام عنوان بود ؟
هیچکدام: ۲ رای سلامت و رسانه: ۲ رای کمکهای اولیه: ۱ رای

ج- برنامه های آموزشی آتی واحد پزشکی

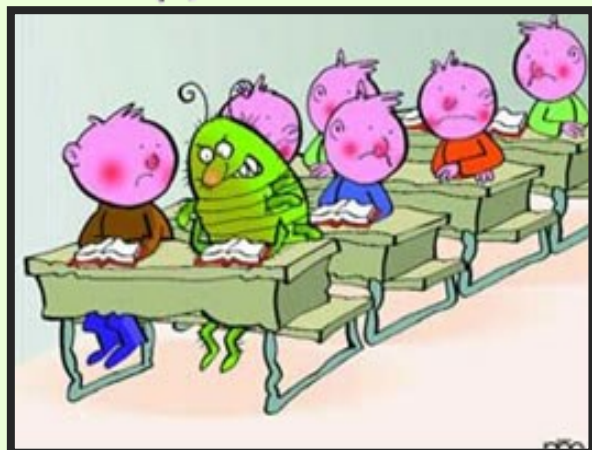
۱. تمایل دارید کارگاههای تابستانه واحد پزشکی ادامه یابد ؟
بله: ۱۵ رای نظری ندارم: ۱ رای خیر: ۳ رای
۲. سال آینده (مشکلات شایع روانپزشکی نوجوانان) شرکت میکنید ؟
بله: ۱۱ رای شاید: ۴ رای خیر: ۳ رای
۳. برای آموزشهای حضوری آتی چه محتوایی را پیشنهاد می کنید ؟
کمکهای اولیه و تزریقات (۵ رای) مسایل تربیتی، بهداشت روان و بیماریهای روانی (۴ رای) تغذیه و داروها (۳ رای)
مشکلات شایع کودکان (۲ رای) ارگونومی (۲ رای) سایر (هرکدام ۱ رای): بهداشت فردی- تلفیق طب سنتی و مدرن
۴. چه پیشنهادهایی برای بهتر شدن برنامه های آموزشی واحد پزشکی دارید ؟
مشارکت و کارگروهی بیشتر (۴ رای) محدود به تابستان نباشد (۲ رای) آموزش عملی همراه با فیلم یا اسلاید (۲ رای)
سایر موارد (هرکدام ۱ رای): انتخاب زمان مناسب تر- حجم کمتر مطالب- سخنران دوم



طنز سلامت



شوخی با مطالب پیک



آشنایی دوباره با شپش - صفحات ۸ الی ۱۰
در طی درمان از حضور دانش آموز در
مدرسه جلوگیری کنید... و گرنه ممکن
است با چنین صحنه ای روبرو شوید! ←

خواب؛ کلید درمان دردهای

مزمن - صفحه ۴

به نظر میرسد پیدا کردن
راهکاری برای خواب بهتر،
مفیدتر از جستجوی
مسکن قویتر باشد...
→ امیدواریم پزشکان
مقاله مربوط به این تحقیق
را نخوانند و گرنه چنین
موردی دور از انتظار نیست!





پیامبر خدا - که درود خداوند بر ایشان باد - فرموده اند:
هر کس چهل روز پیوسته گوشت بخورد، سنگ دل می شود...
و نیز فرموده اند: هر کس چهل روز گوشت نخورد، بدخوی می شود....

بحار الانوار، ۶۲، ص ۲۹۴ و الفردوس، ج ۳، ص ۶۲۷
دومین خبر از بخش تازه های سلامت (صفحه ۳) را هم مطالعه کنید

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

تلفن : ۸۸۵۷۵۹۵۵

medical.moallem.sch.ir

