



دو فصلنامه پیک سلامت کارکنان مجتمع آموزشی پسرانه معلّم

واحد پزشکی بهداشتی

سال دوازدهم - پاییز و زمستان ۱۴۰۰



شماره مسلسل : ۲۳



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 ترجمه‌ی 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
بدانیم و سلامت باشیم	۴۵۰



دوفصلنامه پیک سلامت

(ویرهی کاکتان)

سردبیر: دکتر سیمه امیری مقدم

منابع این شماره:

♦ اخبار پزشکی و گزارش خبری:

- * **Bigorexia: Why Teenage Boys Are Obsessed With Bulking Up** (eMedicineHealth– March 2022)
- * **If You've Never Had COVID, Should You Relax or Worry?** (eMedicineHealth– March 2022)

♦ جزوات آموزشی، راهنمای بالینی و مقالات پژوهشی:

- * **Evaluation and Treatment of Women with Hirsutism** (American Family Physician-June 2003)
- * **Workup of Microscopic Hematuria** (Guidelines & Protocols Advisory Committee -July 2020)

* بررسی تأثیر استفاده از قرص مکیدنی عصاره سنجد بر میزان رفلکس تهوع (مجله پژوهش در پزشکی- پاییز ۱۴۰۰)

* مطالب آموزشی نیروهای خدمات (جزوه آموزشی تکمیلی کارگاه تابستانه ۱۳۹۸)

* نکات کاربردی در سندرم التهابی چندسیستمی (MIS-C) کودکان (مجله علوم پزشکی خراسان شمالی- بهار ۱۴۰۰)

♦ تصاویر:

* پوستر پشت جلد (سایت تبیان)

* نمودار آمار بستری کرونا به تفکیک سن (باشگاه خبرنگاران جوان)

منبع اولیه برخی مطالب قبلاً گردآوری شده و تصاویر اینترنتی نامشخص است...

فهرست مطالب

۱

نامه به سردبیر: بهداشت عمومی؛ ضامن تندرستی فراگیر



۲-۵

بخش اول: تازه های سلامت



در آرزوی داشتن سیکس پک

جدیدترین توصیه ها برای بیماران دچار ادرار خونی

تاحالا کرونا نگرفته ام، خوشحال باشم یا نگران؟

رهایی از عق زدن در معاینات پزشکی و دندانپزشکی

نشانه های خطر در کودکان مبتلا به کرونا

۶-۱۰

بخش دوم: بدانیم و سلامت باشیم



نکات ایمنی خانه تکانی

کابوس زنانه؛ صورت پُر مو، سر کم مو

کدام اندام مسوول حفظ ایمنی بدن است؟

۱۱-۱۵

بخش سوم: سلامت در مجتمع معلّم



تقدیر از همکاران همراه با واحد پزشکی

مرور فعالیتهای واحد پزشکی از ابتدای سال تحصیلی

۱۶

طنز سلامت: فهرست مطالب از اون نظر!



نامه به سردبیر



بهداشت عمومی؛ ضامن تندرستی فراگیر

بهداشت عمومی اشاره به "علم و هنر پیشگیری از بیماری، طولانی کردن عمر و ارتقاء سلامت انسان از طریق تلاش‌های سازمان یافته و انتخاب آگاهانه جامعه، سازمان‌های دولتی و خصوصی، جوامع و افراد" دارد.

این مفهوم دربرگیرنده‌ی مجموعه دانش و هنر پیشگیری از بیماری و تامین، حفظ و ارتقای تندرستی و توانمندی بشر با استفاده از تلاش دسته جمعی است که منجر به توسعه جامعه می‌شود. بهداشت در حوزه زندگی انسان گسترش یافته و به طریقی ضامن سلامت فرد و جامعه به شمار می‌رود. از این رو مطابق تعریف استاندارد WHO: World Health Organization) که سازمان جهانی بهداشت (WHO: World Health Organization) از سلامتی ارائه کرده است، بیان رسالت‌ها، سیاست‌ها و وظایف و فعالیت‌های بهداشت عمومی، جهان شمول است و از فرد به سمت جامعه جهانی پیشروی می‌کند.

لذا اکنون دیگر معنای سلامت تنها به نبودن بیماری و نقص عضو، محدود نشده بلکه شامل سه محور جسم، روان و جامعه می‌شود؛ سلامت عبارت است از تامین رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و هرگونه نقص و آسیبی که به هر یک از محورهای سه گانه وارد شود، منجر به عدم تعادل و نقص سلامت می‌شود.

خلاصه وار باید گفت، هدف از سلامت عمومی؛ تامین، حفظ و ارتقای سلامت بشری است و عمده ترین شاهراه تامین و تضمین توسعه پایدار جوامع بشری، برقراری کیفی سلامت افراد جامعه است. لذا رسالت و وظیفه اصلی بهداشت عمومی، استقرار تندرستی جامع و فراگیر و با کیفیت تک تک افراد جامعه است.

سید جواد رفعتی

معاون آموزشی دبستان شماره دو مجتمع فرهنگی آموزشی پسرانه معلم



تازه‌های سلامت



۱- در آرزوی داشتن سیکس پک

همه ما درمورد اثرات مخرب رسانه‌ها بر دیدگاه دختران نوجوان نسبت به شکل ظاهری بدن خود، مطالبی شنیده ایم؛ تحقیقاتی که نشان داده است چگونه دختران نوجوان -در چند نسل- تحت تاثیر تبلیغات تصویری تمایل به داشتن اندام باری شکل پیدا کرده اند. اما کمتر به تاثیر این تبلیغات بر پسران نوجوان توجه شده است...

پژوهش جدید نشان می‌دهد پسران به همان اندازه دختران زیر فشار تبلیغات رسانه‌ای (به خصوص فیسبوک و اینستاگرام) هستند که آنها را به سمت ایجاد اندام عضلانی معروف به سیکس پک سوق می‌دهد.



- ◇ اضطراب و استرس،
- ◇ ایستادن جلوی آینه و سلفی گرفتن‌های مکرر،
- ◇ پرداختن افراطی به ورزش،
- ◇ تمایل غیرعادی به رژیم‌های غذایی پروتئینی
- ◇ و مصرف مکمل‌های دارویی

از جمله آثار این هدف‌گذاری نامعقول در نوجوانان است.

روانشناسان اصطلاح جدید Bigorexia را برای مجموع این اختلالات به کار می‌برند و تخمین زده می‌شود حدود یک سوم پسران نوجوان درگیر آن باشند!

۲- جدیدترین توصیه ها برای بیماران دچار ادرار خونی

خون در ادرار اغلب اتفاقی کشف می شود اما ۱۰٪ موارد، علت آن بدخیمی در مجاری ادراری است. سیگار مهمترین عامل خطر است. ادرار خونی در مردان بالاتر از ۵۰ سال، اهمیت بیشتری دارد زیرا این آمار به ۲۵٪ می رسد.

علل متداول تر ادرار خونی عبارت است از: بیماری های بافت کلیه، عفونت های گذرا، انجام آزمایش در زمان نزدیک به قاعدگی یا زناشویی، ورزش سنگین و ضربه یا معایناتی که باعث دستکاری ناحیه شده است. راهنمای ۲۰۲۰ می گوید که چه مواردی نیاز به پیگیری بیشتر هست؛

عوامل خطر آماری	عوامل خطر محیطی	عوامل خطر مجاری ادرار
سن بیشتر از ۴۰ سال جنسیت مذکر (سرطان مثانه در مردان سه برابر زنان است) نژاد سفید آسیایی و اروپایی سابقه ابتلای قبلی	سیگاری یا تماس با دود سیگار مشاغلی که در تماس با رنگ یا مواد شیمیایی هستند* برخی داروها پرتو درمانی در ناحیه لگن	ادرار خونی ماکروسکوپی (با چشم قابل رویت است) التهاب مزمن مجاری ادراری** سابقه علایم تحریکی حین ادرار ابتلا به انگل خونی شیستوزومیا

* کار در صنایع شیمیایی، فلزی، برق، دخانیات، حفاری، نفت، قیر، پتروشیمی، رنگرزی، کفش، چرم، لاستیک سازی، دریانوردی، لوله کشی و مکانیکی و نیز مشاغل خدماتی رستوران، آرایشگری، نقاشی، ساخت بام خانه و نظافت دودکش، نگهداری از حیوانات اهلی و خانگی، پرستاری، نظامی و انتظامی، آتش نشانی و رانندگی خودروهای سنگین جزو مشاغل خطرناک از این نظر هستند.
** مواردی که منجر به التهاب مزمن می شوند: عفونتهای مزمن، استفاده طولانی مدت از سوند یا استنت در مجرای ادرار، سنگ به ویژه سنگهای عفونی یا سنگ مثانه

بررسی های تکمیلی در مواردی که عامل خطر وجود دارد:

بررسی کارکرد کلیه، اندازه گیری فشارخون، سونوگرافی و گاهی اقدامات تخصصی تر اورولوژی

۳- تا حالا کرونا نگرفته ام، خوشحال باشم یا نگران؟

دانشمندان برای کسانی که طی این دو سال و اندی جهانگیری کووید ۱۹ به آن مبتلا نشده اند فرضیات گوناگونی را بررسی کرده اند:

- ◇ ابتلای بی علامت یا خفیف که فرد متوجه بیماری نشده است
 - ◇ سیستم ایمنی قوی تر
 - ◇ شرایط محیطی که باعث شده با بیماری در تماس نباشند (مثلاً افراد بازنشسته که اغلب از خانه خارج نمی شوند)
 - ◇ محافظت ژنتیکی به دلیل تفاوت در ژن مربوط به آنزیم ACE2
- اما در نهایت هنوز به نتیجه قطعی نرسیده اند! و فقط اینطور جمع بندی کرده اند:

اگر تا به حال کرونا نگرفته اید، خود را زره پوش فرض نکنید و همان دستورات محافظتی که به همه توصیه می شود را رعایت نمایید: ماسک - پرهیز از تجمعات و رعایت فاصله فیزیکی - واکسن

۴- رهایی از عق زدن در معاینات پزشکی و دندانپزشکی

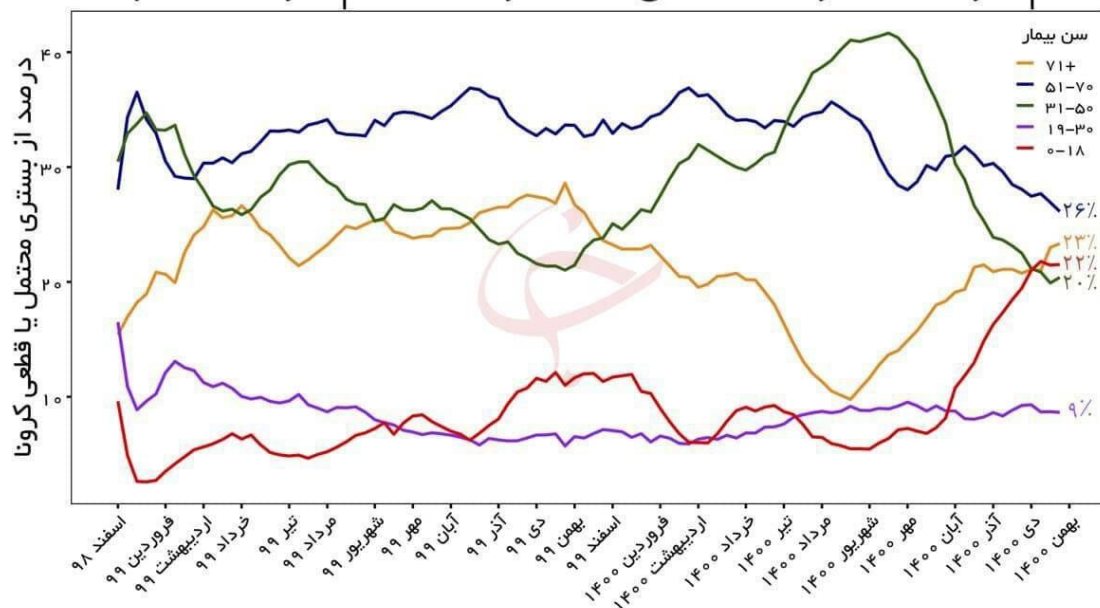
رفلکس تهوع واکنش محافظتی بدن است که در برخی افراد شدت آن به طور نامتناسب بالاست و با نزدیک شدن هرگونه چوب معاینه پزشکی یا ابزار دندانپزشکی به حلق، سبب عق زدن و تهوع شدید می شود.

حالا محققان گروه دندانسازی و دندانپزشکی دانشگاه آزاد با ساخت قرص مکیدنی عصاره سنجد به جنگ این مشکل رفته و نتایج خوبی گرفته اند؛ کفایت بیمار پیش از معاینه به مدت ۴-۵ دقیقه قرص را در دهان بمکد تا میزان رفلکس تهوع کاهش یابد.

۵- نشانه های خطر در کودکان مبتلا به کرونا

پیش از این، ابتلای کودکان به کووید ۱۹ از نظر آماری بسیار پایین بود اما دو عامل باعث افزایش میزان ابتلای کودکان شد: ۱- شروع دیر هنگام واکسیناسیون نسبت به بزرگسالان و کودکان ۲- سویه امیکرون

سهم هریک از گروه های سنی از بستری با علائم کرونا در طول زمان



به افزایش صعودی نمودار قرمز رنگ (زیر ۱۸ ساله ها) توجه کنید ↑

اکنون لازم است علائم خطر در کودکان مبتلا به کرونا را بشناسیم: راش پوستی، قرمزی دوطرفه چشمها، تورم دست و پا، اسهال و استفراغ حاد، تورم مخاط دهان، افزایش واضح تعداد تنفس، درد قفسه سینه، زردی و حالت شوک.

سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند در کودکان کرونایی که تب آنها بیشتر از ۳ روز طول کشیده است و علائم پوستی و مخاطی یا افت فشارخون دارند تست های آزمایشگاهی التهابی و انعقادی انجام شود.

بدانیم و سلامت باشیم



بدانیم و سلامت باشیم

۱- نکات ایمنی خانه تکانی

موادی که در نظافت استفاده می شود معمولاً دو دسته هستند:

۱- مواد پاک کننده (صابون، پودر رختشویی، مایع شیشه پاک کن و...)

ماهیت اغلب آلودگی ها از نوع چربی است و شیوه عمل پاک کننده ها این است که چربی ها را در خود حل و از سطوح جدا می کنند. این مواد حتماً بایستی با آب مصرف شوند.

علاوه بر این، حین کار با پاک کننده ها، سطوح باید ساییده شوند. اگر در تبلیغات یک شوینده ذکر شده بود «نیاز به سایش ندارد»، از دو حال خارج نیست: یا تبلیغ دروغ است! یا از موادی تشکیل شده که قطعاً برای سلامت مضر است.



۲- مواد ضد عفونی کننده یا گندزدا (وایتکس، الکل، ساوین و...)

مواد شیمیایی که برای نابودی میکروب ها تولید شده اند؛ قبل از استفاده از آنها، سطوح مورد نظر باید عاری از چربی یا هر ماده دیگری باشد یعنی همیشه اول باید سطح مورد نظر با شوینده تمیز و کاملاً آبکشی شود و بعد در صورت نیاز از گندزدا استفاده شود.

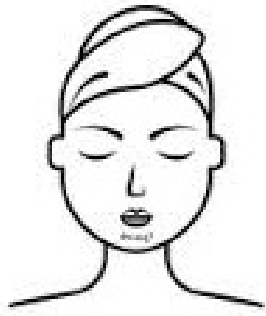


شناخت و تفکیک این دو دسته ماده و نحوه کارکرد هرکدام، اصل اول نظافت صحیح و ایمن است اما نکات مهم دیگری هم وجود دارند:

- ◆ هنگام خرید، علامت استاندارد را جدی بگیرید و سعی کنید مواد بی بو تهیه کنید. اسانس ها ممکن است آلرژی زا باشد.
- ◆ همیشه اول برچسب و توضیحات روی محصول را بخوانید و طبق شیوه مندرج رفتار کنید.
- ◆ قبل از شروع به کار، تهویه محل را برقرار کنید و از نظافت در محیط کوچک دربسته خودداری کنید. عینک محافظ، دستکش و ماسک برای حفظ سلامت چشم، پوست و ریه فراموش نشود
- ◆ اگر مواد شیمیایی وارد چشم شما شد، بلافاصله ۱۵ دقیقه با آب سرد شستشو بدهید و در صورت عدم بهبود به پزشک مراجعه کنید.
- ◆ مخلوط کردن دو ماده گندزدا اثر آنها را کمتر می کند! و مخلوط کردن مواد پاک کننده و گندزدا بخارات شیمیایی خطرناک ایجاد می کند، جداً از این کار پرهیز کنید.
- ◆ در نظافت خانه به ندرت نیاز به استفاده از مواد گندزدا است. استفاده بیش از اندازه از گندزداها باعث مقاومت میکروبی می شود. به همین دلیل مواد آنتی باکتریال هم توصیه نمی شود.
- ◆ قبل از استفاده از وایتکس، آن را با آب سرد رقیق کنید.
- ◆ حین کار مراقب کودکان باشید؛ آنها ممکن است هر ماده ای را خوردنی تصور کنند، به خصوص که اغلب شوینده ها بسته بندی رنگی و جذابی دارند.



۲- کابوس زنانه؛ صورت پُر مو، سر کم مو



هیرسوتیسم یعنی افزایش موهای ضخیم وابسته به هورمونهای مردانه در زنان یک بیماری شایع است که اگرچه اغلب تهدید کننده‌ی حیات نیست اما تهدیدکننده‌ی روح و روان هست!

علت این بیماری گاهی افزایش هورمونهای مردانه در بدن زنان است و گاهی افزایش حساسیت بدن به هورمونهای مردانه.

* در مواردی که علت هیرسوتیسم، **افزایش هورمونهای مردانه است**؛

اغلب مشکلات هورمونی همراه آن وجود دارد:

آکنه، چاقی تیپ مردانه (چاقی شکمی به شکل سیب)، ریزش موی سر، اختلال در چربی‌ها، مقاومت به انسولین، فشارخون بالا، بیماری قلبی، ناباروری و اختلالات قاعدگی

علت این افزایش می‌تواند بیرونی (دارویی) باشد:

استروئیدهای آنابولیک (در ورزشهای قدرتی استفاده غیرمجاز میکنند)، دانازول، متوکلوپرامید، فنوباریتال، کلرپرومازین، تستسترون و پروژستین‌ها

یا درونی باشد که:

اغلب توسط تخمدان ترشح میشود (تخمدان پلی کیستی/PCO و یا تومور) و گاهی به غده فوق کلیه ربط دارد (کوشینگ و یا هیپرپلازی مادرزادی)

* وقتی که **افزایش حساسیت بدن به هورمونهای مردانه وجود دارد**؛

اغلب جنبه خانوادگی و ارثی دارد! قاعدگی و هورمونهای خون طبیعی است اما بعد از بلوغ میزان هورمون مردانه در بافت زیرپوستی بالا میرود.

۳- کدام اندام مسوول حفظ ایمنی بدن است؟

همانطور که در کشور ما اموری مثل "مبارزه با آلودگی هوا" یا "حفظ ارزش پول کشور" دهها مقام و مسوول دارد اما در آخر معلوم نمی شود مقصر کیست! دستگاه ایمنی بدن انسان هم بسیار عریض و طویل است و اندام های بسیاری وظیفه خدمت رسانی در آن را دارند با این حال ما مکرراً بیمار می شویم...

دستگاه ایمنی ذاتی بدن انسان

- اشک چشم باکتریهای جی+ را میکشد
- بینی با چرخش هوا و مرطوب کردن آن برخی ذرات آلوده را از هوای تنفسی حذف میکند
- مخاط و مژکهای تنفسی مانع عبور برخی آلودگی ها میشوند
- پوست سد فیزیکی محافظتی است
- اسید معده بسیاری از بیماریزاهای خورده شده را میکشد
- اسیدهای چرب هم مانع رشد بسیاری از عوامل بیماریزا میشوند
- باکتری های مفید موجود در روده باریک با حس رقابتی خود مانع جذب بسیاری از سموم میشوند
- عملکرد سریع دستگاه اداری بسیاری از بیماریزها را دفع میکند
- محیط اسیدی مهبل (زنان) از رشد بسیاری از عوامل بیماریزا جلوگیری میکند

اندام های لنفاوی اولیه و ثانویه

- لوزه ها و گره های لنفاوی حلق (حلقه والدیر)
- تیموس
- گره های لنفاوی زیربغل
- طحال
- گره های لنفاوی مزانتر
- پلاک های پی بر
- مغز استخوان
- گره های لنفاوی کشاله ران

در کل بدن

ایمنی ذاتی

- میکروب
- صد این تلال
- سلول دانه‌خیز
- توتوآل
- ماکروفاژ
- سلول کشنده فانی (طبیعی)
- کپله‌ن
- اشعه‌باری

ایمنی اکتسابی

- میتوکین
- لنفوسیت B
- لنفوسیت T کمک کننده
- لنفوسیت T

اما این بار اگر دقت کنیم مقصر واقعی اغلب نفس ماست که پی نادانی یا هوسی زودگذر در کار این سامانه اختلال ایجاد کرده ایم!

* **ایمنی ذاتی:** بخشی از اندام‌ها به عنوان یک سدّ در مقابل عوامل بیماریزا رفتار می‌کنند؛

این سدّ ممکن است فیزیکی باشد، مثل: پوست و مژکهای تنفسی یا یک عملکرد فیزیولوژیک، مثل: اسهال، استفراغ، سرفه و عطسه یا مانع شیمیایی مقابل عوامل بیماریزا، مثل: محیط اسیدی معده و مهبل و یا سدّ زیستی (بیولوژیک) شود، مثل: باکتری‌های مفید دستگاه گوارش

سدّهای بدن **غیراختصاصی و بسیار سریع** عمل می‌کنند اما اگر عامل بیماریزا از آنها عبور کرد، نوبت به ایمنی اکتسابی می‌رسد

** **ایمنی اکتسابی:** شامل سلولهای ایمنی خونی (لنفوسیت‌ها) و اندام‌های لنفاوی بدن است که **اختصاصی و آهسته تر** عمل می‌کند زیرا ابتدا باید عامل بیماریزا شناسایی شود اما با باقی گذاشتن پادتن یا سلولهای خاطره، در بدن نسبت به آن عامل بیماریزا **ایمنی ایجاد می‌کند** تا در صورت ورود مجدد عامل بیماریزا به بدن، سریعتر از قبل عمل شود.

حالا بیایید یک بار دیگر بررسی کنیم چه کسی مقصّر در ایجاد بیماری است!
سدّ فیزیکی // بی توجهی به سلامت پوست و زخم‌های درمان نشده در سدّ پوستی و مصرف سیگار یا هر دود دیگر در کارکرد مژکهای تنفسی خلل ایجاد می‌کنند.
سدّ عملکردی // اسهال، استفراغ، سرفه و عطسه فرآیندهای حفاظتی بدن هستند، مصرف بیش از حدّ داروهایی مثل آنتی‌هیستامین‌ها مانع کارکرد درست این فرآیندها می‌شوند.
سدّ شیمیایی // محیط اسیدی معده میکروب کش است. مصرف بی‌رویه داروهای ضدّ اسیدمعده این مانع شیمیایی را خنثی می‌کند.
سدّ زیستی // باکتری‌های مفید دستگاه گوارش نقش سدّ زیستی (بیولوژیک) بدن را دارند.
مصرف نابجای آنتی‌بیوتیک این سدّ زیستی را نابود می‌کند.





سلامت در مجتمع معلم

۱- تقدیر از همکاران همراه با واحد پزشکی

همکارانی که اسامی ایشان در ذیل مشاهده می شود، به سه دلیل جزو فهرست همکاران همراه با واحد پزشکی ثبت شده است:

- ۱- پرونده سلامت خود را در سامانه آنلاین نسیم ثبت کرده اند و کمتر از ۴ سال از آخرین به روزرسانی آن گذشته است.
- ۲- برای معاینه اولیه به واحد پزشکی مراجعه می کنند و کمتر از ۴ سال از آخرین معاینه غربالگری ایشان گذشته است.
- ۳- گواهی تزریق ۲ دوز واکسن (کرونا) خود را به واحد ارسال کرده اند.

دبستان یک	دبستان دو	متوسطه یک	متوسطه دو	ستاد و مهارتها
خانم حمزه لو	آقای آزاد	آقای رضا دورانی		آقای ابراهیم نیا
خانم دهقانی	آقای آقاجانی	آقای مرتضی دورانی		خانم ارشدی
خانم رحیمی	آقای اصانلو	آقای زردکوهی		آقای اصل
خانم زارع	آقای بابازاده	آقای سربندی	آقای قاسم اسماعیلی	آقای مهدی امیری
خانم صداقت	آقای جنابی	آقای سربار	آقای جمشیدی	خانم حسینی
خانم طاوولی	آقای خطیبی	آقای صبوری	آقای فرزاد محمدی	آقای حیدری
خانم طوسی	آقای جواد رفعتی	آقای عابدی	آقای محمد نصراللهی	آقای زارع پور
خانم قلیچ خانی	آقای سلطانی	آقای فخمی		آقای شعبانلو
خانم ملک زاده	آقای علالدینی	آقای فروزنده		آقای شوندی
	آقای محمدیان	آقای کشتکار		آقای عبادی
	آقای موسوی	آقای محمدیان		خانم کهنی
		آقای مطلبی		

۲- مرور فعالیتهای واحد پزشکی از ابتدای سال تحصیلی

اگرچه اول مهرماه روز خاطره انگیز آغاز مدرسه است اما سال تحصیلی در مجتمع معلّم از ابتدای تیرماه هر سال آغاز می شود.

تابستان 

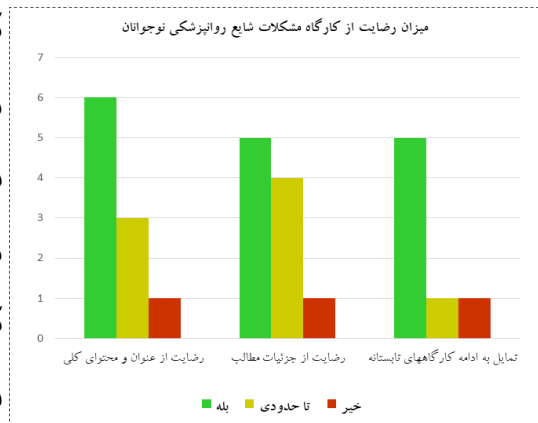
تغییر محاسبات رشد دانش آموزان

Month	P1	P2	P3	P4	P5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					

با همکاری واحد آی.تی یک اصلاح ساختاری نیازمند صرف وقت زیاد انجام شد تا محاسبات رشد با دقت بیشتر و بر اساس استانداردهای بهداشت جهانی صورت پذیرد. در شیوه جدید وضعیت قد و وزن بر اساس سن دانش آموزان به ماه محاسبه می شود.

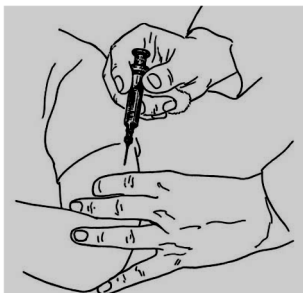
برگزاری کارگاه آموزشی تابستانه برای همکاران متوسطه

کارگاه سه روزه «مشکلات شایع روانپزشکی نوجوانان را بشناسیم» در هفته دوم مرداد برگزار شد و ۱۷ نفر از همکاران کادری مقاطع متوسطه ۲ و ۱ در آن شرکت کردند. همکارانی که در آزمون بعد از کارگاه شرکت کرده و قبول شدند، امتیاز ضمن خدمت دریافت نمودند.



واکسن کرونا برای همکاران الزامی شد

در جلسه شورای مدیران مورخ ۳ شهریور ۱۴۰۰، به پیشنهاد واحد پزشکی و برای همراهی در ریشه کنی کرونا؛ انجام واکسیناسیون کامل برای کلیه همکاران حضوری مجتمع الزامی شد.



تغییرات ساختاری و به روزرسانی نسیم



هرسال با شروع مدارس، به روزرسانی نسیم با ساخت پرونده پزشکی برای همکاران و دانش آموزان جدید و آرشیو کردن خروجی ها کلید می خورد. اما امسال به دلیل تغییرات بزرگ، ادغام نسیم با سامانه داخلی مجتمع و به تبع آن بازطراحی کلیپ ها و دفترچه های راهنما، حجم بسیار بزرگتری از کار به انجام رسید.

پیک پاییزی

رسم تدوین پیک دانش آموزی به سیزدهمین سال خود رسید که به سنت چندسال اخیر، همراه با مسابقه ای جذاب برای دبستانی ها بود که با استقبال خوب این عزیزان، به خصوص دانش آموزان دبستان یک مواجه شد. ۱۷ نفر از دانش آموزان دبستان یک و ۴ نفر از دبستان دو به عنوان برنده مسابقه، کارت امتیاز دریافت کردند.



معاینه رایگان دندانپزشکی در مدرسه

به دلیل حضور دیرهنگام دانش آموزان در مدرسه، انجام معاینات به تاخیر افتاد و فقط معاینات رشد توسط گروه های نظامت در پاییز انجام شد،



اما با همیاری یکی از دبیران عزیز متوسطه یک، امکان معاینه دندانپزشکی کارکنان در مدرسه فراهم شد. نتایج معاینه ۲۴ همکاری که از این طرح دو روزه (۱۶ و ۱۷ آذر) استقبال کردند در پرونده پزشکی ایشان ثبت و قابل مشاهده است.

هشتمی ها با بیماریهای واگیردار آشنا شدند



طبق برنامه متوسطه ۱ برای آموزش سلامت محور دانش آموزان، عناوین "بهداشت بلوغ"، "بیماریهای واگیردار" و "ایمنی در زلزله" به ترتیب برای پایه های هفتم، هشتم و نهم در نظر گرفته شده بود، واحد پزشکی آموزش بیماریهای واگیردار را بر عهده گرفت که روزهای ۹ و ۱۶ آذر اجرا شد.

زمستان

افتتاح بخش دانش آموزی سامانه جدید نسیم

نسیم جدید (برای اولیاء) بعد از اتصال داده های دانش آموزی به سامانه داخلی و تکمیل طراحی ها در تاریخ ۷ دی افتتاح و کلیپ آموزشی به طور همزمان در کانال های اطلاع رسانی مقاطع بارگزاری شد.

معاینات غربالگری دانش آموزان

زمستان امسال برنامه معاینات بسیار فشرده ای برای واحد پزشکی داشت؛ اول اینکه به دلیل تاخیر در حضوری شدن دانش آموزان فرصت پاییز برای انجام معاینات از دست رفت... و دوم اینکه سال قبل به دلیل آموزش غیرحضوری، معاینات بسیار ناقص انجام شده بود، لذا برخی معاینات که صرفاً برای پایه های ورودی مقاطع انجام می گرفت در برنامه امسال گسترده تر شد.

دبستان ۱: معاینات قلب، ریه و عمومی همه پایه ها
دبستان ۲: معاینات قلب، ریه و عمومی پایه سوم و چهارم
متوسطه ۱: معاینات قلب، ریه و عمومی پایه هفتم و هشتم و معاینه فشارخون همه پایه ها
متوسطه ۲: معاینات قلب، ریه و عمومی پایه دهم و یازدهم و معاینه فشارخون همه پایه ها



توجه: نتایج تمام معاینات انجام شده در سامانه ثبت شده است

فراخوان همکاران برای انجام معاینات اولیه در واحد پزشکی

طی دو اعلان در ماههای دی و اسفند، همکارانی که تاپیش از این برای معاینه به واحد پزشکی مراجعه نکرده بودند و یا از آخرین معاینه ایشان بیش از ۴ سال گذشته بود فراخوان شدند. بهترین همکاری مربوط به مقطع دبستان ۲ بود. به زودی نتایج آماری معاینات منتشر خواهد شد.



پیک زمستانی



پیک زمستان برای ۴ مقطع تدوین شد اما نسخه کاغذی فقط به دانش آموزان متوسطه ۲ رسید و بقیه دانش آموزان فقط نسخه pdf دریافت کردند. اگر برای چاپ رنگی پیک دبستانها مساعدت شود، برای دانش آموزان جذابیت بیشتری خواهد داشت.

همکار این شماره از پیک (نامه به سردبیر): جناب آقای سیدجواد رفعتی

* از همراهی ارزشمند ”جناب آقای ابراهیم نیا“ در بازطراحی نسیم و اتصال آن به سامانه داخلی مجتمع کمال تشکر را داریم.

** در طراحی لوگوی سلامت در مجتمع معلّم از طرح اولیه ”جناب آقای اسدی“ استفاده شده است.

*** پس زمینه سایت نسیم (برای همکاران) با هنرمندی ”جناب آقای جریان پور“ و کلیپ آموزش نسیم (برای اولیاء) با کوشش ”جناب آقای علاءالدینی“ اجرا شد.

*** از همکار گرامی ”جناب آقای جوادزاده“ بابت هماهنگی حضور دندانپزشک در مدرسه برای ویزیت رایگان همکاران سپاسگزاریم.

در سال تحصیلی جاری، سرکار خانم دهقانی و جناب آقایان رفعتی، زنگنه، جعفریان و محسن حیدری رابطن مقاطع و ستاد با واحد پزشکی هستند که از عزیزان ممنونیم.

طنز سلامت



فهرست مطالب از اون نظر!

اگر امسال نشد
از خانه تکانی
در بروید!
صفحه ۷ و ۶ را
بخوانید



آنچه

در این ۹ ماه گذشت!
صفحات ۱۵-۱۲



اگر بی محابا دارو
می خورید (گیاهی یا شیمیایی)
صفحات ۹ و ۱۰ را بخوانید

اگر جایی شنیدید که شبیه
زنان قاچاری شده اید!
صفحه ۸ را بخوانید



اسامی خوب ها!
صفحه ۱۱

باز هم
کرونا؟!
صفحه ۴ و ۵



خون دیدی؟
صفحه ۳

اگر این تصویر کابوس شماست!
صفحه ۴ را بخوانید



صفحه ۲



اگر در حسرت این فیگور هستید



تهران، پل مدیریت، بلوار دریا، روبروی پارک دلاوران، مجتمع آموزشی

پسرانه معلّم، مقطع متوسطه یک، واحد پزشکی

تلفن : ۸۸۵۷۵۹۵۵

medical.moallem.sch.ir

