دستاوردهای سلامت هرمزگان در گذر سه ساله

علیرضا بهاری

■ با گسترش شیوع بیمارهای غیر واگیر و افزایش روز افزون بیماران همچون فشار خونی ها ، قلبی عروقی ها و نیاز به درمان در کمترین زمان ممکن از اولویت های درمانی استان بوده است و کمتر هرمزگانی در تصورات خود می گنجاند که هرمزگان شاهد عمل جراحی قلب باز باشد . با افتتاح و راه اندازی مرکز جراحی قلب و آنژیوگرافی مردم درمان خود را در شهر بندرعباس یافت می کنند که به حق از آرزوهای دیرینه مردم بود .

برخورداری از یک زندگی سالم و مولد با کیفیت توام با طول عمر قابل قبول و عاری از بیماری و ناتوانی حقی است همگانی که مسئولیت و تولیت آن بر عهده دولت و پیش شرط تحقق توسعه پایدار است .

برای تحقق این امر ، فراهم سازی امکانات ، تسهیلات مناسب برای تامین سلامت جسمی روانی ، اجتماعی و معنوی انسان در تمامی مراحل زندگی و زنجیره حمایت که از جمله حقوق طبیعی و نیازهای اساسی انسانها به شمار می رود . در مکتب اسلام و قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران مورد تاکید قرار گرفته است .

با رویکرد عدالت در سلامت در دولت نهم در بخش بهداشت و درمان امروزه شاهد تحولات چشمگیری در ارتقاء شاخصهای سلامتی در اقصی نقاط هرمزگان هستیم . تحولاتی که در حوزه سلامت هرمزگان به معنای خاص آن طی سه سال اخیر طی شده است . توجه به حوزه روستاها ، ریشه کنی برخی بیماری ها ، آموزش های همگانی سلامت، کاهش میزان مرگ و میر مادران و کودکان و حتی همکاری با نهادهای غیر دولتی جهت ارتقای سطح بهداشت از جمله اقداماتی است که با برنامه ریزی و تدبیر به آن پرداخته شده است .

نظام سلامت پس از انقلاب رو به جلو بوده است و نقص های رژیم پیشین را مرتفع ساخته و در یک برنامه تدوین شده توانست بعنوان یکی از کشورهای در حال پیشرفت در سلامت مطرح گردد .

دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان دسترسی مساوی خدمات مورد نیاز مراقبتی برای همه جمعیت را از شعارهای محوری دولت نهم در تحقق رسیدن به عدالت در سلامت قرارداد که جمعیت شهری ، روستایی و عشایری بتوانند به راحتی به خدمات بهداشتی درمانی دست یابند ، یعنی فاصله آنها تا محل دریافت خدمت مناسب باشد از سطوح مختلف پزشکی ، پرستاری، دارویی ، آزمایشگاهی و ... که به آنها ارایه گردد و این امر با توسعه زیر ساختها در چشم مردم هرمزگان به حقیقت پیوست و فعل توانسته ایم را محقق ساخت . آنچه به رشته تحریر در آمده گوشه ای از دستاورد سلامت در استان می باشد .

■ اورژانس بزرگ بندرعباس

بیمارستانهای جدید نقطه عطف درمانی مناطق محروم

هرمزگان به جهت موقعیت جغرافیایی در یک نوار مرزی بسیار وسیع قرار دارد که فاصله بین شهرستانهای آن در دورترین و نزدیک ترین به مرکز استان قابل توجه است . ساخت و تجهیز و راه اندازی بیمارستانهای حاجی آباد ، بندرجاسک، بندرلنگه و خیریه بندرخمیر از اقدامات ارزشمندی بود که کمتر جاسک نشینی یک روز فکر می کرد بتواند عمل جراحی خود را در جاسک انجام دهد و یا دلهره مادری در رسیدن فرزند بیمارش در آمبولانس مسیر حاجی آباد - بندرعباس را به خود می کشید .

حضور متخصصین مجرب و کار آمد در کنار تجهیزات مدرن و پیشرفته درمانی در شهرستانهای استان توانست شاخص های سلامتی را بهبود بخشد بیمارستانهای بستک ، رودان و ۲۲۰ تختخوابی بندرعباس در آینده نه چندان دور نماد عدالت در سلامت را در سراسر استان به عینیت می بخشد.

■ مرکز تخصصی جراحی قلب

توسعه خانه های بهداشت در خط مقدم سلامت روستاها

بهورزان در ارائه خدمات سلامت در روستاها نقش بی بدیلی دارند و با توجه به اینکه که نخستین سطح تماس با مردم را دارند و قادر به ارتباط با مردم هستند و آنهارا به خوبی می شناسند، پس اصول مراقبتهای اولیه بهداشتی را در خانه های بهداشت مناسب و در حضور مردم روستاها باید انجام گیرد ، ساخت ۱۱۰ خانه بهداشت در طرح بزرگ امام علی (ع) در کمتر از ۱۶ ماه در استان تحولی عظیم در عرصه بهداشت استان بوده است و اگر امروز شاهد حذف برخی از بیماری های عفونی ، کاهش میزان مرگ و میر کودکان و مادران در روستاها هستیم وجود خانه های بهداشت با نیروهای خدوم با نام " بهورز" است که در محیطی کاملاً مناسب و استاندارد بتوانند خدمات مطلوب ارایه نماید .

تبدیل هرمزگان به یکی از قطب های آموزشی پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی در کنار حرکت در مسیر توسعه زیر ساختهای بهداشتی درمانی نگاهی کاملا تخصصی به توسعه آموزش عالی در سراسر استان داشته است با هدف جذب جوانان متعهد ادامه تحصیل داخل و ساکنین حوزه خلیج فارس و اشاعه فرهنگ ایرانی در میان ساکنین خارج از کشور اقدام به راه اندازی شعبه بین الملل علوم پزشکی در قشم نمود ، تا در مقاطع دکترا و کارشناسی ارشد علاوه بر توسعه آموزشی تاثیر بسزایی در تأمین سلامت و گسترش درمان منطقه داشته باشند . ایجاد دانشکده دندانپزشکی و بومی سازی این رشته در استان ، راه اندازی دانشکده بهداشت شعبه میناب ، ایجاد رشته های جدید کارشناسی و کارشناسی ارشد گامهای بلند آموزشی در دانشگاه علوم پزشکی است تا چهره هرمزگان را از یک محرومیت علمی بزداید و برگزاری چندین کنگره ملی و بین المللی را برای اولین بار در خود ببیند.

تحقق آرزوهای دیرینه

با گسترش شیوع بیمارهای غیر واگیر و افزایش روز افزون بیماران همچون فشار خونی ها ، قلبی عروقی ها و نیاز به درمان در کمترین زمان ممکن از اولویت های درمانی استان بوده است و کمتر هرمزگانی در تصورات خود می گنجاند که هرمزگان شاهد عمل جراحی قلب باز باشد . با افتتاح و راه اندازی مرکز جراحی قلب و آنژیوگرافی مردم درمان خود را در شهر بندرعباس یافت می کنند که به حق از آرزوهای دیرینه مردم بود .

بیمارستان شهید محمدی نگین درمانی استان

در زمان هایی که القاب بسیار زشت و به مرکز آموزشی درمانی شهید محمدی بندرعباس نسبت می دادند، دور از واقعیت نبود که در دولت عدالت نتوان گامی اساسی در ارتقا زیرساخت های این مجتمع بزرگ درمانی برداشت. ساخت اورژانس بزرگ بندعباس با تجهیزات مدرن و به روز و بهره مندی از پزشکان حاذق، مشکلات عدیده ای از مردم را مرتفع سازد و مردم خونگرم و فهیم هرمزگان در مکانی قابل شأنشان مداوا شوند. نوسازی طبقات این بیمارستان در کمترین زمان ممکن توانست این امکان را فراهم نماید که واژه « می توانیم اگر بخواهیم » را تحقق بخشد تا در کنار جذب بی نظیر نیروهای متخصص و فوق تخصص ارائه درمان روزمره مردم در کنار خانواده هایشان صورت پذیرد و بیمارستان را به مکان امیدبخشی به زندگی بیماران، بدل کرده باشد.

آنچه که در این مقاله به رشته تحریر درآمد، فقط بخشی از خدمات سلامت در استان بوده که اگر نگاه اجمالی به دیگر حرکت های حوزه سلامت در استان بیندازیم، در مباحثی همچون کاهش میزان مرگ و میر کودکان و مادران باردار، راه اندازی مراکز تحقیقات جدید و مورد نیاز استان،کاهش ٦٦ درصدی بیماری مالاریا کنترل به موقع بیماریها، نگاه ویژه به آموزش های همگانی سلامت، تجهیز و افزایش چشمگیر پایگاههای امداد جاده ای ، علمی نمودن مدیریت های دانشگاه و سایر مواردی که خود مجالی دیگر را می طلبد، از اقدامات بسیار باارزش سه سال اخیر دولت نهم در حوزه سلامت هرمزگان است که امیدواریم در سالهای آینده نیز شاهد چنین حرکت هایی باشیم و قطار توسعه سلامتی هرگز از حرکت باز نایستد ومسیر توسعه را همچنان طی و به ایستگاه ایده آل برسد.

اعتلاءوپویایی هر جامعه در گروسلامت تک تک افراد جامعه است ؛ لذا نائل آمدن به آن سعی ،تلاش وهمت همگان را می طلبد.

انشاءا...

■ بیمارستان خاتم الانبیا جاسک

۹ اشتباه در غذا خوردن

حسن لطفی مزرعه شاهی

برای حفظ عادتهای سالم و مناسب غذایی کار دشواری به نظر می رسد. غذا خوردن که پیش از این یک اولویت مهم محسوب می شد، امروزه به موضوعی جنبی تبدیل شده که توجه زیادی به آن نمی شود. معمولا در لابه لای کارهای روزانه دیگر گنجانده می شود.

علاوه بر این برخی از عادت های غذایی که تصور می کنید موجب کاهش وزن می شوند، در واقع ممکن است منجر به افزایش وزن شوند. در اینجا در راستای توصیه هایی در جهت سلامت شما دوستان عزیز به برخی از این عادت های نادرست تغذیه ای اشاره ای داریم که به شرح زیر است :

۱- نخوردن صبحانه: نخوردن صبحانه یک اشتباه بزرگ است. صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و بازشدن فکر و ذهن می شود، بلکه موجب انتخاب و مصرف مناسب وعده های غذایی دیگر در ادامه روز خواهد شد. همچنین خوردن صبحانه ممکن است به شما در مصرف کمتر کالری در ادامه روز کمک نماید.

یک تحقیق دانشگاهی نشان داده که مصرف مقدار کالری مشخص در ابتدای روز اثر سیرکنندگی بیشتری نسبت به مصرف همان مقدار کالری در ساعت های دیرتر خواهد داشت که این امر موجب کاهش مجموع کالری مصرفی در روز می شود. راه حل این اشتباه آن است که خوردن صبحانه مناسب احتمال بکارگیری عادت های نادرست غذایی را در وعده های دیگر کاهش می دهد. صبحانه را کامل صرف نمایید. از مواد لبنی کم چرب، تخم مرغ و نان های سبوس دار استفاده کنید.

۲- غذا خوردن پیش از خواب: اگر می خواهید خوابهای شیرین ببینید، پیش از خواب از غذا خوردن دوری کنید. با اینکه نتایج قطعی مبنی بر افزایش وزن بر اثر خوردن غذا پیش از خواب وجود ندارد، پرخوری، مصرف غذاهای ادویه دار و چرب، یک تا سه ساعت پیش از وقت خواب منجر به کاهش کیفیت و مدت خواب و موجب کسالت، خستگی و کوفتگی در روز بعد خواهد شد. خوردن غذاهای چرب پیش از خواب سبب کند شدن تخلیه معده و تشدید سوء هاضمه و مصرف غذاهای ادویه دار منتهی به صدمات و سوزش های قلبی و نیز سوء هاضمه خواهد شد. سعی کنید حداقل چهار ساعت قبل از خواب اقدام به خوردن غذا نموده و چنانچه پیش از خواب احساس گرسنگی کردید مقداری میوه جات تازه مصرف نمایید.

۳- پرخوری: شاید اگر پرخوری های رایج مربوط به سبزیجات می شد، متخصصان تغذیه مشکلی با این نوع خوردن پیدا نمی کردند، اما متاسفانه پرخوری معمولا در مورد غذاهای چرب و نشاسته دار نمودار می شود. زیاده روی در این نوع مواد غذایی منجر به افزایش وزن و نارضایتی شده و جنبه اجتماعی خوشایندی به دنبال نخواهد داشت. وعده های غذایی خود را به جای سه وعده پرحجم به پنج یا شش وعده کم حجم تر تقسیم کنید. خوردن غذاهای سالم و کم حجم حاوی کربوهیدراتهای کمپلکس و پروتئین در طول روز نه تنها اشتهای شما را کنترل می کند، بلکه احتمال پرخوری را نیز کاهش خواهد داد. تعدد وعده های غذایی همچنین باعث سوزانده شدن مقدار بیشتری کالری می شود؛ چرا که متابولیسم بدن همواره به فعالیت می پردازد.

۴- گرسنه ماندن: برخلاف تصور، گرسنه ماندن باعث می شود وزن بدن به دلیل ذخیره سازی چربی افزایش پیدا کند.

هنگامی که برای مدتی طولانی غذا نمی خورید، بدن شما به دلیل محروم ماندن از مواد غذایی دچار آشفتگی می شود و در انتها هنگامی که دوباره شروع به خوردن می کنید، بدن شما گمان می کند که باید کالری مصرفی را به چربی تبدیل نماید چون نمی داند چقدر طول می کشد که دوباره غذا بخورید. بنابراین چربی ها با شما باقی می مانند. اگر هدفتان از گرسنگی کشیدن، کاهش وزن است باید در برنامه رژیمی خود تجدید نظر نمایید. به جای گرسنگی یک برنامه مناسب ورزشی برای خود تعیین کرده و بیشتر به باشگاه بروید. از میوه جات، سبزی جات، حبوبات، گوشتهای کم چرب و ماهی استفاده کنید.

سعی کنید چهار یا پنج بار در هفته طبق یک برنامه منظم ورزش نمایید. بهترین روش کاهش وزن، تمرینات مرتب و رژیم غذایی مناسب است و نه محروم کردن بدن از مواد غذایی مورد نیاز آن هم به مدت طولانی.

۵- انجام کاری دیگر: در حین غذا خوردن نه تنها پرداختن به کاری دیگر همزمان با غذا خوردن موجب ریخت و پاش آن در اطراف شما می شود، بلکه به پرخوری و در نتیجه افزایش وزن نیز منجر خواهد شد. اگر هنگام تماشای تلویزیون، صحبت با تلفن و یا بازی ویدئویی، مشغول غذا خوردن شوید، این عوامل خارجی پرت کننده حواس باعث می شوند شما توجه کمتری به گرسنگی و نشانه های سیرشدن که بیان کننده کافی بودن مقدار غذا و احساس سیری می باشند، نمایید.

به علاوه وقتی در حین انجام کاری شروع به غذا خوردن می کنید، دیگر توان توقف نخواهید داشت؛ چرا که عمل خوردن تبدیل به حرکتی غیرهوشیارانه و مکانیکی بدون توقف می شود. سعی کنید در هر لحظه فقط روی یک چیز تمرکز نمایید. چرخ زدن در آشپزخانه هنگام صحبت با تلفن ایده مناسبی نیست. اگر فقط می خواهید دست یا دهانتان مشغول باشد، سرگرمی غیر از مواد خوراکی پیدا کنید. مثلا آدامس بجوید یا سازی بنوازید.

۶- سریع غذا خوردن: زندگی بسرعت می گذرد. ولی آیا دوست دارید زندگی شما نیز سریع تمام شود؟ بعید است. دفعه بعد سعی کنید، غذای خود را آهسته تر بخورید چون سریع غذا خوردن کمکی به شما نکرده و برعکس باعث افزایش وزن می شود. از زمان شروع غذا تقریبا ۲۰ دقیقه طول می کشد که علائم سیری به مغز برسند بنابراین اگر شما ظرف پنج یا شش دقیقه غذای خود را تمام کنید، مغز فرصتی پیدا نمی کند که به بدنتان بگوید که سیر شده اید و این باعث زیاده خوری و پر کردن معده بیش از مقدار مورد نیاز خواهد شد.

آهسته غذا بخورید:آرام باشید، خوب بجوید و از مزه غذا لذت ببرید. به این صورت مغز شما متوجه می شود که در حال غذا خوردن هستید و بنابراین می تواند به بدنتان بگوید که سیر شده اید.

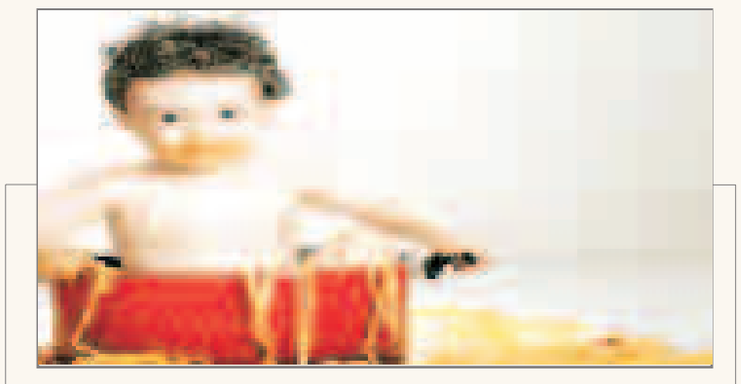
۷- نخوردن آب به اندازه کافی آب مایعی حیات بخش برای همه موجودات طبیعت از جمله انسان است. نکته جالب اینجا است که ننوشیدن مقدار کافی آب در طول روز متابولیسم و سوخت ساز بدن را کند نموده و ممکن است باعث اضافه وزن نیز بشود. آب ماده ای ضروری برای فعالیتهای متابولیک بدن، از جمله سوزاندن کالری، محسوب می شود. تا زمانی که در کویر زندگی نمی کنید، آب فراوانی اطراف شما وجود داشته و باید زیاد از آن بنوشید. هشت تا ۱۰ لیوان و اگر ورزش می کنید حتی بیشتر از این مقدار آب بنوشید. خوردن آب به جای انواع نوشابه نیز بسیار مناسب است. نوشابه ها معمولا زودتر احساس تشنگی را نسبت به آب از بین می برند و دارای کالری های بی ارزش بوده و باعث می شوند بعد از ۳۰ دقیقه مجددا احساس گرسنگی کنید.

۸- نخوردن میوه و سبزیجات: به مقدار کافی بسیاری از مواد غذایی مورد نیاز بدن در انواع میوه و سبزی وجود دارند که امتناع از خوردن آنها باعث کمبودها و مشکلاتی در بدن خواهد شد. تنها راه تامین مواد معدنی و ویتامینهای مورد نیاز بدن، مصرف میوه و سبزیجات تازه و خالص می باشد. بنابراین باید سعی شود این مواد را جزء لاینفک رژیم غذایی قرار داده و همیشه به مقدار کافی از آنها استفاده نمایید.

۹- خوردن تنقلات هنگام گرسنگی: خوردن تنقلات هنگام گرسنگی باعث ایجاد عادتهای غذایی ناسالم می شود. استفاده از مواد غذایی کم ارزش و شکم پرکن مانند شکلات، چیپس و پفک، تنها باعث برهم خوردن رژیم غذایی شده و مشکلاتی را برای بدن به همراه خواهد داشت. با شکم سیر از خانه خارج شوید. گرسنگی ممکن است منجر به خریدن و خوردن تنقلات شود. شکلات، پفک و چیپس هیچ کدام نمی توانند جای یک صبحانه، نهار و شام سالم و رضایت بخش را بگیرند. بنابراین خوب بخورید تا خوب زندگی کنید. برنامه های غذایی ساده و دخیل نمودن خوردنی های سبک و سالم می تواند دنیایی از تغییرات در رژیم غذایی ایجاد کند.

متناسب بمانید، انرژی خود را افزایش دهید و از غذا خوردن لذت ببرید.

استقلال کودک با غذا خوردن آزاد رشد می کند



والدین باید از تغذیه اجباری کودک خودداری کنند و کودک را هنگام غذا خوردن آزاد بگذارند تا احساس استقلال کودک رشد کند و با احساس رضایت از تغذیه ، از آن لذت ببرد.

به مادران توصیه می می شود: غذاهای متنوعی برای کودک تهیه کنند و به او اجازه امتحان تمام غذاها را بدهند تا کودک از بین آنها غذای مورد علاقه خود را انتخاب کند و از تحمیل سلیقه خود در انتخاب غذا به کودک بپرهیزند.

یک برنامه غذایی متعادل شامل: غذاهایی باشد که علاوه بر رفع گرسنگی ، مقدار لازم و کافی از هر یک از عناصر غذایی و مواد مغذی برای وصول به تندرستی کامل را در بر داشته باشد ، یکی از مهمترین راهها برای اطمینان از تامین نیازمندی های تغذیه ای کودک ، استفاده از چهار گروه اصلی غذایی ، شامل گروه شیر و لبنیات ، گروه نان و غلات ، گروه گوشت و تخم مرغ ، حبوبات و مغزها و گروه میوه و سبزی است.

غذای دلخواه کودک را تهیه کنید و اگر به دلایلی کودک میل به خوردن غذا ندارد، از یک اسباب بازی مورد علاقه کودک برای تشویق او به غذا خوردن استفاده کنید.

مواد غذایی مقوی و مورد نیاز کودک را به غذای او اضافه کنید (مثل اضافه کردن گوشت گوساله به ماکارونی) البته این کار باید با احتیاط صورت گیرد؛ به طوری که کودک به تدریج به غذای جدید علاقه مند شود.

برای کم کردن حساسیت کودک نسبت به غذا، او را در تهیه غذا دخالت دهید، مانند پختن و مخلوط کردن مواد غذایی با یکدیگر و یا دادن غذا به عروسک و یا حیوانات. فاصله بین وعده های غذایی کودک را کنترل کنید، چون کودک گرسنه برای خوردن غذای جدید نسبت به کودکی که در فواصل غذا با خوردن تنقلات سیر شده است ، تمایل بیشتری نشان می دهد؛ در ضمن فاصله زمانی دادن تنقلات تا وعده های اصلی غذا (ناهار و شام) را نیز کنترل کنید.

برای تشویق کودک به غذا خوردن ، از ظرف غذای مخصوص کودکان استفاده کنید.

اگر کودک شما در مرحله ای از رشد(سال اول زندگی)است که از بازیهای دهانی لذت می برد (مثل فوت کردن ، قلقل کردن ، صدا درآوردن و گاز گرفتن) ۵ دقیقه قبل از خوردن غذا به او اجازه انجام این بازیها را بدهید. این کار موجب حساس و فعال شدن ناحیه دهان کودک می شود.

از تغذیه اجباری کودک خودداری کنید. گاهی اوقات به نظر می رسد مادران به هنگام بی اشتهایی کودک نسبت به مساله رشد و نمو کودک حساس می شوند.

آنان در مورد نقش مادری خود احساس ناتوانی می کنند و در نتیجه سطح اضطراب آنان بالا می رود و قادر به تغییر درست علایم بی اشتهایی در کودکشان نیستند و هنگام غذا دادن به کودک وقتی با امتناع کودک از غذا خوردن مواجه می شوند، احساس ناکامی می کنند.

شرکت خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش جنوب (سهامی خاص) ثبت ۶۲۵۲ تاسیس ۱۳۸۲
موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامیرون جنوب ثبت [۴۷۶]