



# سپاس نفس باز

ماهنامه الکترونیکی علمی- ترویجی | صاحب امتیاز: مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی سل و بیماری‌های ریوی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری  
سال دهم، شماره پی در پی ۱۰۳ | آذر ۱۴۰۰ | بها: ۳۰۰۰۰ ریال | شماره ثبت: ۸۸/۷/۲۷۱۲۴/۳۶۳۱

## درباره ما | تماس با ما



### کاربر گرامی

جهت استفاده بهتر از نشریه الکترونیکی خودتان، بهتر از نکات زیر را رعایت فرمایید  
۱- مانیتور خود را روی ۱۲۸۰ در ۸۰۰ پیکسل تنظیم کنید.  
۲- با کلیک کردن روی یکی از بخش های «دیدگاه علمی»، «ترویجی»، «اخبار»، آن را انتخاب و مطالب زیرمجموعه را مشاهده و انتخاب کنید.  
۳- با کلیک کردن روی «صفحه قبل»، «صفحه بعد»، «فهرست» مقاله مورد نظران را مطالعه کرده پس از اتمام به «فهرست» بازگشته و مقاله دیگری را در بخش جدید مطالعه فرمایید.  
۴- برای دسترسی به شناسنامه نشریه الکترونیکی، از امکان «درباره ما» و «تماس با ما» استفاده کنید. مطالعه خوبی داشته باشید

به روایت  
**اخبار**  
تصویر

**ترویجی**

**علمی**

**دیدگاه**

# دیدگاه

۹ روند تجارت  
الکترونیک پس از  
همه گیری



به روایت  
**اخبار**  
تصویر

ترویجی

علمی

دیدگاه



فهرست



World AIDS  
Day 2021



اختلال شخصیت  
نمایشی

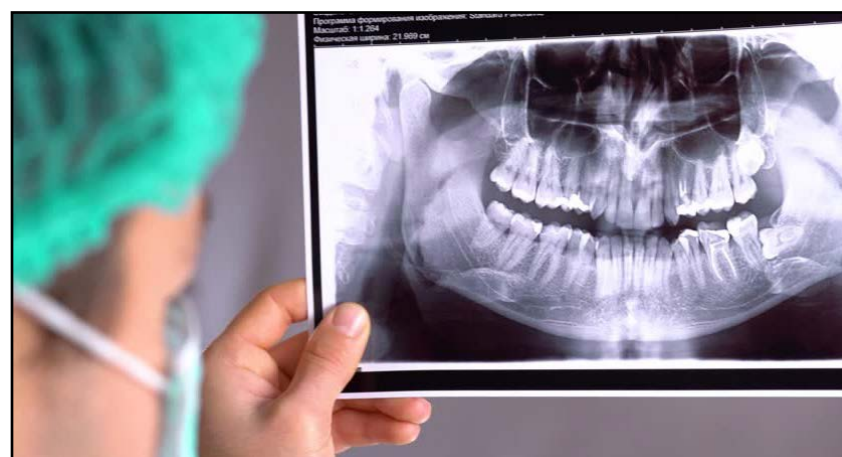


علمی

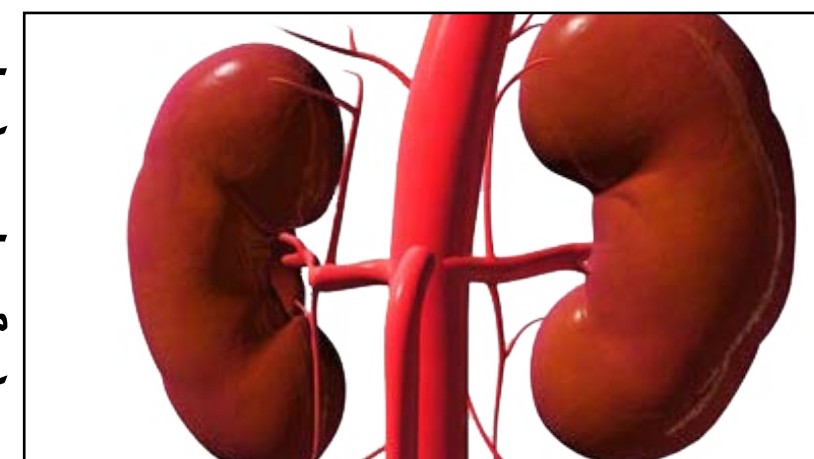
دانستنی  
هایی درباره  
انار



رادیوگرافی  
دندان و  
حفاظت  
پرتویی



چگونه از  
کلیه‌های  
خود  
مراقبت  
کنیم؟



به روایت  
**اخبار**  
تصویر

ترویجی

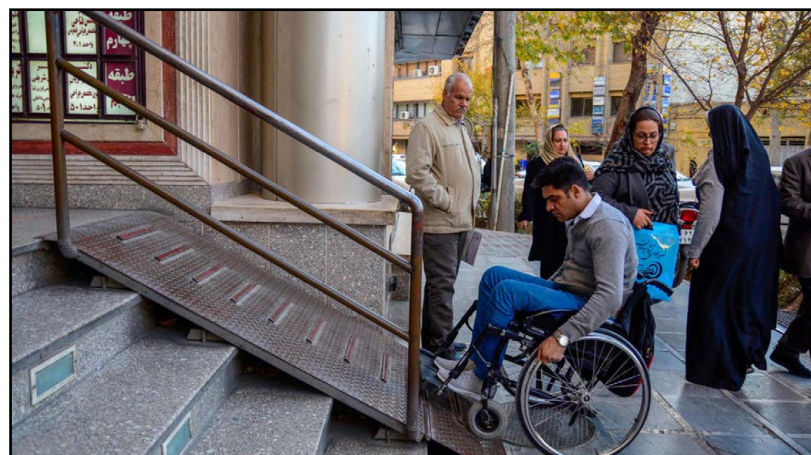
علمی

دیدگاه

فهرست

ترویجی

ایمنی معلولان



به روایت

اخبار

تصویر

ترویجی

علمی

دیدگاه

فهرست



برگزاری کارگاه برخورد با عفونت‌های قارچی در کووید در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



برگزاری جلسه اساتید دستیاران بیهوشی در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



برگزاری کلاس آموزش اتوماسیون اداری و اچ آی اس



تقدیر و تشکر به مناسبت ولادت حضرت زینب (س) و روز پرستار در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



برگزاری ژونال کلاب در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



افتتاح ساختمان درمانی امام حسن مجتبی (ع) با حضور  
جمعی از خیرین و وزیر بهداشت در  
بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



جشن روز پرستار در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



برگزاری کمیته بهداشت محیط در بیمارستان  
دکتر مسیح دانشوری



برگزاری کلاس آتش نشانی در  
بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

# سپاس نفسن باز

## ■ همکاران این شماره

- مژگان پالیزدار \_
- فاطمه بهرام بیگی \_
- ساجده زرگان \_
- غزاله بابارحمتی \_
- مژگان مجاهد \_
- واحد روانپزشکی مرکز

\*\*\*\*\*

## ■ سایت و عکس

رضا زاهدی

\*\*\*\*\*

## ■ مدیرمسئول

دکتر محمد ورهرام

\*\*\*\*\*

## ■ مشاور عالی علمی مجله

دکتر علی اکبر ولایتی

\*\*\*\*\*

## ■ سردبیر

نسرین امینیان

\*\*\*\*\*

## ■ مدیر اجرایی

مهديه رحیمی

\*\*\*\*\*

## ■ طراح و صفحه آرا

منصوره بختیاری

\*\*\*\*\*

## ■ هیات تحریریه

دکتر محمد ورهرام، مهديه رحیمی، نسرین امینیان

\*\*\*\*\*



# روند تجارت الکترونیک پس از همه‌گیری



گردآوری:



نسرین امینیان

دانشجوی دکترای علوم ارتباطات

دیدگاه





در سال گذشته از زمان شیوع بیماری همه گیر، چیزهای زیادی تغییر کرده است. روند تجارت الکترونیک نیز در حال تغییر است. مشتریان بیشتر برای تامین نیازهای خود به خرید آنلاین روی می آورند. زمان بسیار خوبی برای بازاریابان خرده‌فروشی است تا به نحوه ارائه خدمات بهتر به مشتریان فکر کنند. بیا ببینیم به ملاحظات مهم برای بازاریابان خرده‌فروشی و ایده هایی برای برنامه ریزی برای آینده فکر کنیم.

این بیماری همه گیر منجر به کاهش ترافیک خرده‌فروشی شده است. بازاریابان خرده‌فروش بر هدایت خریداران آنلاین بر فروشگاه‌های فیزیکی خود تمرکز کرده‌اند. از آنجایی که افراد بیشتری در خانه ماندند، وابستگی به خرید آنلاین از ۱۶ درصد در سال ۲۰۱۹ به ۱۹ درصد در سال ۲۰۲۰ افزایش یافت. آمازون میانگین ترافیک ماهانه ۳,۶ میلیارد بازدیدکننده در سال ۲۰۲۰ داشت.

#### مصرف کنندگان بیشتر خرج می کنند

مردم بیشتر از قبل از همه‌گیری پول آنلاین خرج می‌کنند. Amazon.com در سه ماهه اول سال ۲۰۲۱، ۱۰۸,۵ میلیارد دلار فروش داشت که ۴۴ درصد از فروش آن در سه ماهه اول ۲۰۲۰ افزایش داشت. این نشان می‌دهد که مردم پس از یک بیماری همه‌گیر از هزینه کردن در سایت‌های تجارت الکترونیک ابایی ندارند.

مصرف کنندگان کمتر برای سفر و تفریح خرج می‌کنند. این امر منجر به هزینه‌های گزاف در مقوله‌های دیگر شده است. پوشاک از مواردی است که مردم در آن پول خرج می‌کنند. در سال ۲۰۲۰، حدود ۴۶ درصد از فروش پوشاک ایالات متحده از طریق تجارت الکترونیک بوده است که نسبت به سال‌های گذشته با سرعت بیشتری رشد کرده است. در نتیجه، روند تجارت الکترونیک پس از همه‌گیری مثبت است. مصرف کنندگان از مغازه‌های آجر و ملات دور شده و به صورت آنلاین حرکت می‌کنند. شرکت‌ها می‌توانند انتظار افزایش تقاضا برای خرید آنلاین و سود بیشتر را داشته باشند.

#### شخصی‌سازی اکنون بیش از هر زمان دیگری مهم است

شخصی‌سازی تجارت الکترونیک را به ارتفاعات جدیدی رسانده است. به دلیل تطبیق پذیری علم داده و هوش مصنوعی، کاربران با توجه به رفتار خریدشان توصیه‌هایی برای آنها ایجاد کرده‌اند. فناوری شخصی‌سازی می‌تواند تجارت الکترونیک شما را به سطح بعدی برساند. اکثر غول‌های تجارت الکترونیک از این فناوری‌ها برای کسب مزیت رقابتی استفاده می‌کنند. به عنوان مثال، آمازون از الگوریتم‌های یادگیری ماشینی برای پیش‌بینی‌های دقیق فروش استفاده می‌کند.

شخصی‌سازی محصولات، از قیمت‌گذاری گرفته تا تبلیغات محصول، به دلیل این تغییر در روند خرده‌فروشی تغییر خواهد کرد. مشتریان خواستار یک تجربه شخصی هستند. این امر تنها از طریق اتوماسیون و هوش مصنوعی قابل دستیابی است. هوش مصنوعی می‌تواند تجربه‌ای را ارائه دهد که هم شخصی و هم متناسب با نیازهای خریدار باشد. ربات‌های چت می‌توانند خریداران را در فروشگاه راهنمایی کنند و اقلامی را که ممکن است به آن‌ها نیاز دارند یا بخواهند را پیشنهاد کنند.

از میان تمام جدیدترین فناوری‌هایی که بر دنیای آنلاین تأثیر گذاشته‌اند، هوش مصنوعی جذاب‌ترین است. کاربرد هوش مصنوعی ظاهراً محدودیتی ندارد. واقعاً تعجب آور نیست که خرده‌فروشان مانند آمازون و المارت راه‌هایی برای استفاده از آن پیدا کرده‌اند.

#### خرید موبایل همچنان در حال افزایش است

طبق همه‌نشانه‌ها، خرید از طریق موبایل در آستانه پیشی گرفتن از سایر انواع خرید است. این امر با راحتی روزافزون خرید از خانه تقویت می‌شود. به لطف همه‌گیری، خرید تلفن همراه همچنان در حال افزایش است.

بازاریابان خرده‌فروش شاهد افزایش ۳۶ درصدی دانلود اپلیکیشن‌های موبایل در طول همه‌گیری بودند. غول‌های خرده‌فروش مانند آمازون و المارت برنامه‌های موبایلی برای تبلت‌ها و گوشی‌های هوشمند دارند. این بدان معناست که هر خرده‌فروشی که می‌خواهد با آمازون و المارت رقابت کند، نیاز به حضور قوی تلفن همراه دارد. آنها باید برنامه موبایل خود را داشته باشند یا وب‌سایت خود را برای مشاهده در دستگاه‌های تلفن همراه بهینه‌سازی کنند. دریافت یک اپلیکیشن موبایل برای کسب و کار، خرده‌فروشان را از رقبای خود جلوتر می‌کند.

دیدگاه

فهرست

## ضرورت، جمعیت‌شناسی‌های جدید را با فناوری بیشتر آشنا کرده است

یکی از پیامدهای همه‌گیری این است که جمعیت‌شناسی‌های جدید را با فناوری بیشتر آشنا کرده است. بسیاری از مردم یاد گرفته‌اند که چگونه کارها را با رایانه انجام دهند، که پس از همه‌گیری ادامه خواهد داشت. مردم به سمت خرید آنلاین، کار از خانه، خرید دارو و مشاوره آنلاین با پزشکان روی آورده‌اند. نسل X به قدرت خرید آنلاین و موبایلی پی برده‌اند. از آنجایی که فناوری دیجیتال به دلیل شیوع بیماری همه‌گیر بیشتر می‌شود، خرید آنلاین بسیار آسان‌تر می‌شود. به منظور گسترش دامنه آنلاین شرکت، خرده‌فروشان باید در فناوری دیجیتال پیشرفته سرمایه‌گذاری کنند.

## کار از راه دور در حال افزایش خواهد بود

افراد بیشتری از راه دور کار خواهند کرد تا زمان رفت و آمد خود را کاهش دهند. تعداد مشاغل از راه دور در بازار کار در حال افزایش است. فضای اداری گران است. کار از راه دور به شرکت‌ها امکان می‌دهد در زمینه‌های دیگری مانند تحقیق و توسعه سرمایه‌گذاری کنند. همانطور که مردم زمان کمتری را در دفتر می‌گذرانند، تجارت الکترونیک رشد خواهد کرد. مصرف‌کنندگان می‌توانند کالاها را در صورت تمایل خریداری کنند. مردم تمایل بیشتری به خرید کالاهای آنلاین خواهند داشت تا در فروشگاه‌های آجر و ملات.

## رسانه‌های اجتماعی هنوز هم در تجارت الکترونیکی مهم هستند

خطوط بین زمان حرفه‌ای و شخصی در حال محو شدن است. در نتیجه، استفاده از رسانه‌های اجتماعی در حال افزایش است. محبوبیت سایت‌ها و اپلیکیشن‌های تجارت اجتماعی ادامه دارد. رسانه‌های اجتماعی نقش مهمی در شکل دادن به تصمیمات افراد دارند. این هم برای کالاها و هم برای خدمات صدق می‌کند. تجارت اجتماعی بخش مهمی از بازاریابی برای برندهاست. برندها برای تبلیغ محصولات و خدمات از کانال‌های رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. صدای خود را در این کانال‌ها تقویت می‌کنند. آنها در حال جمع‌آوری بازخورد مشتریان از محبوب‌ترین انجمن‌ها هستند. آنها بر ایجاد یک تجربه محصول تعاملی تمرکز می‌کنند. اینفلوئنسرها همچنین نقش مهمی در تجارت اجتماعی دارند. دامنه آنها از سلبریتی‌های سنتی بیشتر است. اینفلوئنسرها شروع به نشان دادن خود در بازاریابی و فروش کرده‌اند. برندهای بیشتری به دنبال آنها برای قرار دادن محصول در وبلاگ‌ها و کانال‌های رسانه‌های اجتماعی مانند یوتیوب و اینستاگرام هستند.

مصرف‌کنندگان امروزی خواهان تعامل شخصی، معتبر و تعاملی با برندها هستند. زمان آن فرا رسیده است که خرده‌فروشان متوجه شوند که باید تاکید بسیار بیشتری بر رسانه‌های اجتماعی داشته باشند. برای مثال یوتیوب را در نظر بگیرید: با ۲.۳ میلیارد کاربر فعال ماهانه، یوتیوب دومین موتور جستجوی محبوب پس از گوگل است. ایجاد یک استراتژی بازاریابی یوتیوب فرصت خوبی را برای کسب و کارهای خرده‌فروشی باز می‌کند تا به مخاطبان هدف بیشتری دست یابند و از این طریق فروش را افزایش دهند. با بهره‌گیری از قدرت تجارت اجتماعی، خرده‌فروشان می‌توانند کسب و کار خود را توسعه دهند.

هشتاد و یک درصد از مشتریان قبل از خرید در مورد محصولات به صورت آنلاین تحقیق می‌کنند. آنها قبل از خرید محصولات به دنبال بررسی‌های معتبر هستند. پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به بازاریابان خرده‌فروشی کمک کنند تا در مورد محصولات صحبت کنند. به عنوان مثال، می‌توانید با کمک تبلیغات چرخ و فلک فیس بوک و با بازاریابی اینستاگرام محصولات را به نمایش بگذارید. می‌توانید در اینستاگرام و یوتیوب به دنبال اینفلوئنسرها باشید و با آنها شریک شوید تا نظرات بی‌طرفانه آنها را در مورد محصولات خود دریافت کنید.



دیدگاه



فهرست



## مردم در تلاش برای ایجاد حس اجتماعی هستند

از آنجایی که فاصله بین مردم به دلیل بیماری همه گیر افزایش یافته است، نه تنها افسردگی، بلکه بسیاری از مشکلات سلامت روانی دیگر را نیز افزایش می دهد. با این حال، اکثر مردم به دنبال جوامعی هستند که از طریق اینترنت با آنها ارتباط برقرار کنند. در جامعه ای که همه به صورت دیجیتالی در ارتباط هستند، ایجاد حس اجتماعی دشوار خواهد بود. اینترنت راهی آسان برای کسانی که احساس قطع ارتباط می کنند فراهم می کند تا دیگری با علایق یا ارزش های مشابه پیدا کنند. آنها می توانند روابط معنی داری ایجاد کنند که از نزدیکی فیزیکی آنها فراتر رود. بهترین راه برای ایجاد یک جامعه در اطراف شرکت شما این است که رسانه های اجتماعی را در آغوش بگیرید و از آنها استفاده کنید.

## خدمات مشتری مبتنی بر هوش مصنوعی گسترده خواهد شد

خدمات مشتری نه تنها برای موفقیت هر کسب و کاری مهم است بلکه یک تمایز رقابتی است. از آنجایی که مصرف کنندگان کمتر وفادار می شوند، خدمات مشتری نسبت به قبل حیاتی تر خواهد بود. یکی از این راه ها که بسیار هم مهم می باشد، حل سریع شکایات مشتریان است. این نه تنها از ریزش مشتری جلوگیری می کند، بلکه در هزینه های خدمات مشتری نیز صرفه جویی می شود. شرکت هایی که مشکلات را با مشتریان خود حل نمی کنند، مقدار قابل توجهی از درآمد خود را از دست می دهند. آنها همچنین سهم بازار را از دست خواهند داد. بسیاری از شرکت ها در حال حاضر پاسخگویی سریع به مسائل مشتریان را در اولویت قرار داده اند. خرده فروشان باید برای تکامل استراتژی خدمات مشتری خود آماده شوند. خدمات مشتری مبتنی بر هوش مصنوعی می تواند به کاهش زمان انتظار در مراکز تماس کمک کند. آنها می توانند با الگوریتم یادگیری ماشینی به سوالات خاص مشتری پاسخ دهند. خرده فروشان از هوش مصنوعی برای رقابتی تر کردن و ارائه خدمات بهتر به مشتریان خود استفاده می کنند. خرده فروشان روی این خدمات سرمایه گذاری کرده اند. استفاده از فناوری های جدید مانند هوش مصنوعی برای ارائه خدمات به مشتریان، خرده فروشان را از رقبای خود متمایز می کند.

## ادغام بین کانالی به افزایش خود ادامه خواهد داد

مشتریان از دستیارهای خرید صوتی مانند الکسا برای خرید محصولات استفاده می کنند. خرده فروشان به استراتژی خاص خود برای این نوع تعامل بر اساس تقاضا نیاز دارند. تمرکز بر ادغام بین کانالی همچنان افزایش خواهد یافت. تجارب خرید یکپارچه در حال حاضر در دستگاه های مختلف در دسترس است. این شامل تلویزیون های هوشمند و دستیارهای صوتی مانند الکسا می شود. مشتریان انتظار خرید یکپارچه را در پلتفرم ها و کانال ها دارند. بنابراین، شرکت ها سرمایه گذاری زیادی در این تلاش ها انجام می دهند. شرکت هایی که روی این فناوری ها سرمایه گذاری نمی کنند از رقبا عقب خواهند ماند. شرکت هایی که از فرصت استفاده می کنند و تجربه بهتری برای مشتری ارائه می کنند، موفق خواهند شد. خرده فروشان باید راه های متعددی را برای مشتریان ایجاد کنند تا بتوانند محصولات خود را سفارش دهند و تحویل بگیرند تا از راحتی سفارش آنلاین و تحویل محصول استفاده بهتری ببرند. شرکت ها در حال حاضر روی راه حل های فناوری اطلاعات سرمایه گذاری می کنند تا امکان یکپارچه سازی کانال های متقابل را برای مشتریان فراهم کنند تا محصولات را از چندین پلتفرم خریداری کنند. خرده فروشی چند کانالی نه تنها شامل خرده فروشان شخص ثالث، بلکه آمازون، Shopify و بسیاری دیگر نیز می شود.

## نتیجه نهایی

تغییر در رفتار مصرف کننده باعث شده است که صنعت خرده فروشی چابک تر و سازگارتر شود. فضای تجارت الکترونیکی تکامل خواهد یافت و فرصت های بیشتری را برای مشتریان فراهم می کند. به طور خلاصه، خرده فروشی به سمت خرید آنلاین با افزایش خرید تلفن همراه، هزینه های مصرف کننده، رسانه های اجتماعی و ادغام بین کانالی متمایل خواهد شد. کار از راه دور گسترش می یابد و مردم با فناوری بیشتر آشنا می شوند. شخصی سازی و فناوری های مبتنی بر هوش مصنوعی در زنجیره تامین و خدمات مشتری، خرده فروشی را به آینده ای جدید سوق می دهد.

منبع: <https://www.shara.ir>

## دیدگاه

فهرست





# اختلال شخصیت نمایشی

گردآوری:

واحد روانپزشکی مرکز  
مسیح دانشوری

علمی



# اختلال شخصیت نمایشی

در ماه قبل، توضیحاتی در مورد اختلال شخصیت مرزی ارائه شد و در این ماه یکی دیگر از انواع اختلالات شخصیت به نام اختلال شخصیت نمایشی توضیح داده می شود. ویژگی اصلی اختلال شخصیت نمایشی، تهییج پذیری و توجه خواهی مفرط است. این الگو در اوایل بزرگسالی شروع می شود و در زمینه های مختلف وجود دارد.

افراد مبتلا به اختلال شخصیت نمایشی وقتی کانون توجه نیستند، ناراحت هستند و احساس می کنند از آنها تقدیر نشده است. آنها که اغلب سرزنده و نمایشی هستند، گرایش دارند توجه را به خودشان جلب کنند و ممکن است در آغاز آشنایان جدید را با شیفتگی، گشودگی ظاهری یا عشوه گری خود مجذوب کنند. آنها نقش مدل زنده میهمانی را به خود می گیرند. اگر آنها کانون توجه قرار نگیرند ممکن است کاری نمایشی انجام دهند، مثلا داستانهایی را از خود در آورند و صحنه هایی خلق کنند تا توجه را به خودشان جلب کنند. این نیاز اغلب در رفتار آنها با متخصص بالینی آشکار است، مثل چاپلوسی کردن، هدیه آوردن، توصیف کردن نمایشی نشانه های جسمانی و روانشناختی که در هر ملاقات نشانه های تازه ای جایگزین می شوند.

ظاهر و رفتار افراد مبتلا به این اختلال اغلب به طور نامناسبی از نظر جنسی تحریک آمیز یا اغواکننده است. این رفتار نه تنها به سمت افرادی گرایش دارد که فرد به آنها تمایل جنسی یا رمانتیک دارد بلکه همچنین در انواع گسترده ای از روابط اجتماعی، شغلی و حرفه ای نامناسب با موقعیت اجتماعی نیز روی می دهد. ابراز هیجان ممکن است سطحی باشد و به سرعت تغییر کند. افراد مبتلا به این اختلال همواره برای جلب توجه به خودشان از ظاهر جسمانی استفاده می کنند. آنها به تاثیر گذاشتن بر دیگران توسط ظاهر شان خیلی اهمیت می دهند و وقت، انرژی و پول بیش از اندازه صرف پوشاک و آرایش می کنند. آنها در رابطه با ظاهر ممکن است به دنبال تحسین و ستایش دیگران باشند و ممکن است به خاطر انتقادی در مورد ظاهر یا عکسی از خودشان به راحتی و بیش از اندازه ناراحت شوند.

سبک گفتاری این افراد بیش از حد کلی و فاقد جزئیات است. عقاید راسخ با قابلیت نمایشی بیان می شوند ولی دلایل زیر بنایی معمولا مبهم و پراکنده هستند، بدون اینکه واقعیتها و جزئیات را تأیید کنند. افراد مبتلا به این اختلال با ابزار نمایشی، ساختگی و اغراق آمیز هیجان مشخص می شوند. امکان دارد که آنها با ابراز هیجان بیش از حد انتظار، دوستان و آشنایان را شرمنده کنند (مثل در آغوش گرفتن آشنایان اتفاقی با گرمی بیش از حد، گریه کردن به صورت غیر قابل کنترل در موقعیتهایی که اندکی احساساتی هستند و قشقرق راه انداختن). با این حال اغلب هیجانات سریع شروع می شوند و خاتمه می یابند. احساسات اغلب سطحی می باشد و دیگران متهم به عدم ابراز احساسات می شوند.

آنها به شدت تلقین پذیر هستند و عقاید و احساساتشان به راحتی تحت تأثیر هوسهای لحظه ای دیگران قرار می گیرند. به سرعت و بیش از حد به صاحبان قدرت اعتماد می کنند و معتقدند آنها می توانند به صورت معجزه آسایی مشکلاتشان را حل کنند. اغلب روابط صمیمی تر از حد واقعیت و هر آشنایی را به صورت عزیز من یا دوست عزیز توصیف می کنند یا پزشکانی که فقط یک بار تحت شرایط حرفه ای ملاقات کرده اند را با اسامی کوچک خطاب می کنند. این اختلال در زنان بیشتر تشخیص داده شده است.

عالمی



# World AIDS Day 2021



در سال ۲۰۲۰، ۳۷،۷ میلیون نفر در دنیا مبتلا به HIV بوده اند و بروس نقص ایمنی انسانی (HIV) عفونتی است که به سیستم ایمنی بدن، به ویژه گلبول های سفید خون به نام سلول های CD۴ حمله می کند. HIV این سلول های CD۴ را از بین می برد و ایمنی فرد را در برابر عفونت های فرصت طلب، مانند سل و عفونت های قارچی، عفونت های شدید باکتریایی و برخی سرطان ها تضعیف می کند. همانطور که و بروس عملکرد سلول های ایمنی را از بین می برد و آنها را مختل می کند، فرد آلوده به تدریج دچار نقص ایمنی می شود. عملکرد سیستم ایمنی معمولاً با تعداد سلول های CD۴ اندازه گیری می شود. پیشرفته ترین مرحله عفونت HIV، سندرم نقص ایمنی اکتسابی (ایدز) است که در صورت عدم درمان، بسته به فرد، ممکن است چندین سال طول بکشد تا ایجاد گردد. ایدز با بروز برخی سرطان ها، عفونت ها یا سایر تظاهرات بالینی شدید درازمدت مشخص می شود.

گردآوری:



مزگان پالیزدار

سوپروایزر کنترل عفونت

علمی



فهرست



## علائم و نشانه ها

علائم HIV بسته به مرحله عفونت متفاوت است. اگرچه افراد مبتلا به HIV در چند ماه اول پس از آلوده شدن بیشتر مسری هستند. در چند هفته اول پس از عفونت اولیه، افراد ممکن است هیچ علامتی نداشته باشند یا علائمی شبیه بیماری آنفلانزا از جمله تب، سردرد، بثورات پوستی یا گلودرد را تجربه کنند. زمانی که عفونت به تدریج سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند، می‌تواند علائم و نشانه‌های دیگری مانند تورم غدد لنفاوی، کاهش وزن، تب، اسهال و سرفه را ایجاد کند. بدون درمان، افراد مبتلا می‌توانند به بیماری‌های شدیدی مانند سل (TB)، مننژیت کریپتوکوکی، عفونت‌های شدید باکتریایی و سرطان‌هایی مانند لنفوم و سارکوم کاپوزی نیز مبتلا شوند. ۱۶ درصد از مبتلایان به HIV، خودشان اطلاع نداشته اند

## انتقال

HIV می‌تواند از طریق تبادل انواع مایعات بدن از افراد آلوده مانند خون، شیر مادر، مایع منی و ترشحات واژن منتقل شود. HIV همچنین در دوران بارداری و زایمان از مادر به فرزندش منتقل می‌شود. افراد نمی‌توانند از طریق تماس معمولی روزمره مانند بوسیدن، در آغوش گرفتن، دست دادن، یا اشتراک گذاشتن اشیاء شخصی، غذا یا آب آلوده شوند.

توجه به این نکته مهم است که افراد مبتلا به HIV که داروهای ضد رتروویروسی مصرف می‌کنند و از نظر ویروسی سرکوب شده اند، HIV را به شریک جنسی خود منتقل نمی‌کنند. بنابراین دسترسی سریع به درمان ضد رتروویروسی و ادامه درمان نه تنها برای بهبود سلامت افراد مبتلا به HIV بلکه برای جلوگیری از انتقال HIV نیز ضروری است.

## عوامل خطر

رفتارها و شرایطی که افراد را در معرض خطر بیشتر ابتلا به HIV قرار می‌دهد عبارتند از:

- داشتن رابطه جنسی مقعدی یا واژینال محافظت نشده
- داشتن سایر عفونت‌های مقاربتی (STI) مانند سیفلیس، تبخال، کلامیدیا، سوزاک و واژینوز باکتریایی
- استفاده مشترک از سوزن‌ها، سرنگ‌ها و سایر تجهیزات تزریقی و محلول‌های دارویی هنگام تزریق مواد مخدر
- دریافت تزریقات نایمن، انتقال خون و پیوند بافت و اقدامات پزشکی شامل برش یا سوراخ کردن که به طریق غیراستریل انجام شده باشد
- آسیبهای تصادفی با سوزن، اجسام تیز و برنده از جمله در میان کارکنان بهداشتی.

## تشخیص

اچ‌آی‌وی را می‌توان از طریق آزمایش‌های تشخیصی سریع که نتایج را

همان روز ارائه می‌دهند، تشخیص داد. این امر تشخیص زودهنگام و ارتباط با درمان و مراقبت را تا حد زیادی تسهیل می‌کند. افراد همچنین می‌توانند از خودآزمایی HIV برای آزمایش خود استفاده کنند. با این حال، هیچ آزمایشی نمی‌تواند تشخیص کامل HIV را ارائه دهد. بنابراین یکسری آزمایشات برای تایید بیماری مورد نیاز است که می‌بایست توسط یک کارمند بهداشتی یا اجتماعی واجد شرایط و آموزش دیده در یک مرکز اجتماعی یا کلینیک انجام شود.

بیشتر آزمایش‌های تشخیصی HIV که به طور رایج مورد استفاده قرار می‌گیرند، آنتی‌بادی‌های تولید شده توسط فرد را به عنوان بخشی از پاسخ ایمنی او برای مبارزه با HIV شناسایی می‌کنند. در بیشتر موارد، افراد پس از ۲۸ روز از ابتلا، آنتی‌بادی‌های ضد HIV تولید می‌کنند. در طول این مدت، افراد دوره ای را به نام دوره پنجره ای تجربه می‌کنند – بدین معنی که در طی این دوره آنتی‌بادی‌های HIV به اندازه کافی تولید نشده اند تا با آزمایش‌های استاندارد شناسایی شوند و ممکن است هیچ نشانه ای از عفونت HIV نداشته باشند، اما ممکن است HIV را به دیگران منتقل کنند. پس از عفونت، فرد اچ‌آی‌وی را به شریک جنسی یا مصرف‌کننده دارو خود و زنان باردار به نوزاد خود در دوران بارداری یا دوران شیردهی منتقل می‌کند.

پس از تشخیص مثبت، افراد باید قبل از ثبت نام در درمان و مراقبت مجدد مورد آزمایش قرار گیرند تا هرگونه خطای احتمالی در آزمایش یا گزارش رد شود. قابل ذکر است، هنگامی که فردی مبتلا به HIV تشخیص داده شد و درمان را شروع کرد، نباید دوباره آزمایش شود.

در حالی که انجام آزمایش برای نوجوانان و بزرگسالان ساده و کارآمد شده است، این مورد در مورد نوزادانی که از مادران HIV مثبت متولد می‌شوند صدق نمی‌کند. برای کودکان کمتر از ۱۸ ماه، آزمایش سرولوژی برای شناسایی عفونت HIV کافی نیست – آزمایش ویروس شناسی باید در بدو تولد یا در سن ۶ هفتهگی انجام شود. امروزه فناوری‌های جدیدی برای انجام این آزمایش در دسترس هستند و نتایج را همان روز نشان می‌دهند تا درمان و مراقبت تسریع شود.

## پیشگیری

از طریق کاهش مواجهه با عوامل خطر، می‌توان خطر ابتلا به HIV را کاهش داد. اقدامات کلیدی برای پیشگیری از اچ‌آی‌وی، که اغلب به صورت ترکیبی استفاده می‌شوند، عبارتند از:

- استفاده از کاندوم مردانه و زنانه
- آزمایش و مشاوره برای HIV و STI
- آزمایش و مشاوره برای مراقبت از سل (TB)
- ختنه پزشکی داوطلبانه مردان (VMMC)؛ voluntary medical (male circumcision) (VMMC)
- استفاده از داروهای ضد رتروویروسی (ARVs) برای پیشگیری
- کاهش آسیب برای افرادی که مواد مخدر تزریق می‌کنند و مصرف می‌کنند
- حذف انتقال HIV از مادر به کودک (MTCT)

## درمان

بیماری HIV را می‌توان با رژیم‌های درمانی متشکل از ترکیبی از سه یا چند داروی ضد رتروویروسی (ARV) مدیریت کرد. درمان ضد رتروویروسی فعلی (ART) عفونت HIV را درمان نمی‌کند، اما تکثیر ویروسی را در بدن فرد بسیار سرکوب می‌کند و به بهبود سیستم ایمنی فرد اجازه می‌دهد تا توانایی مبارزه با عفونت‌های فرصت‌طلب و برخی سرطان‌ها را تقویت کرده و دوباره به دست آورد.

در هنگام تشخیص یا بلافاصله پس از شروع درمان ضد رتروویروسی، تعداد سلول‌های CD۴ باید برای ارزیابی وضعیت ایمنی فرد بررسی شود. شمارش سلول‌های CD۴ یک آزمایش خون است که برای ارزیابی پیشرفت بیماری HIV، از جمله خطر ابتلا به عفونت‌های فرصت‌طلب و راهنمایی استفاده از درمان پیشگیرانه استفاده می‌شود. محدوده طبیعی شمارش CD۴ از ۵۰۰ تا ۱۵۰۰ سلول در میلی‌متر مکعب خون است و به مرور زمان در افرادی که درمان ضد رتروویروسی دریافت نمی‌کنند یا به خوبی پاسخ نمی‌دهند، کاهش می‌یابد. اگر تعداد سلول‌های CD۴ فرد کمتر از ۲۰۰ باشد، ایمنی آن‌ها به شدت به خطر می‌افتد و آن‌ها را مستعد ابتلا به عفونت‌ها و مرگ می‌کند. فردی که تعداد CD۴ زیر ۲۰۰ باشد به عنوان مبتلا به بیماری پیشرفته (HIV AHD) در نظر گرفته می‌شود.

بار ویروسی HIV میزان ویروس را در خون اندازه‌گیری می‌کند. این آزمایش برای نظارت بر سطح تکثیر ویروسی و اثربخشی درمان ضد رتروویروسی استفاده می‌شود. هدف درمان کاهش بار ویروسی در خون به سطوح غیرقابل تشخیص (کمتر از ۵۰ کپی در میلی‌لیتر) است. بار ویروسی مداوم بیشتر از ۱۰۰۰ copies/ml نشان‌دهنده ی ناکارآمدی درمان بوده و نیاز به تغییر رژیم درمانی می‌باشد.

از سال ۲۰۱۶، WHO توصیه کرده است که همه افراد مبتلا به HIV (از جمله کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و زنان باردار و شیرده) بدون توجه به وضعیت بالینی یا تعداد سلول‌های CD۴، از ART مادام‌العمر، استفاده کنند. تا ژوئن ۲۰۲۱، ۱۸۷ کشور این توصیه را پذیرفته اند که ۹۹٪ از کل افراد مبتلا به HIV در سراسر جهان را پوشش می‌دهد. همچنین WHO شروع سریع درمان ضد رتروویروسی را برای همه افراد مبتلا به HIV توصیه می‌کند، از جمله شروع درمان ضد رتروویروسی در همان روز تشخیص برای افرادی که آماده شروع درمان هستند. تا ژوئن ۲۰۲۱، ۸۲ کشور با درآمد کم و متوسط گزارش دادند که این سیاست را اتخاذ کرده‌اند و تقریباً نیمی از آنها اجرای آن را در سراسر کشورشان گزارش کردند.

در سال ۲۰۲۱ در سراسر جهان، ۲۸٫۲ میلیون نفر مبتلا به HIV، درمان درمان ضد رتروویروسی را دریافت نموده و نرخ پوشش جهانی درمان ضد رتروویروسی در سال ۲۰۲۰، ۷۳٪ [۵۶-۸۸٪] بوده است. با این حال، تلاش‌های بیشتری برای گسترش درمان، به ویژه برای کودکان و نوجوانان، مورد نیاز است. تنها ۵۴٪ [۳۷-۶۹٪] از کودکان (۰-۱۴ ساله) تا پایان سال ۲۰۲۰ درمان درمان ضد رتروویروسی را دریافت کرده اند.

منبع: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids>

# چگونه از کلیه‌های خود مراقبت کنیم؟



## علائم و نشانه‌های بیماری مزمن کلیه‌ها چیست؟

علائم و نشانه‌های بیماری مزمن کلیوی در طول زمان ایجاد می‌شود و آسیب‌های کلیوی به کندی پیشرفت می‌کند. علائم و نشانه‌ها اغلب غیراختصاصی هستند، به این معنی که می‌توانند ناشی از بیماری‌های دیگر نیز باشند. توصیه می‌شود که در صورت بروز علائم و نشانه‌های زیر جهت ارزیابی به پزشک مراجعه کنید:

- تهوع، استفراغ و از دست دادن اشتها
- خستگی و ضعف
- مشکلات خواب
- تغییر در میزان خروجی ادرار
- کاهش سطح هوشیاری
- انقباض و گرفتگی عضلات
- ادم در پاها
- خارش مداوم
- فشار خون بالا

از آنجایی که کلیه‌ها می‌توانند عملکرد از دست رفته را جبران کنند، علائم و نشانه‌ها ممکن است تا زمانی که آسیب جبران ناپذیر رخ ندهد، ظاهر نشوند. لذا توصیه می‌شود در صورت بروز این علائم در اولین فرصت جهت بررسی به پزشک مراجعه کنید.

منبع : <https://www.cdc.gov/kidneydisease/index.html>



## چگونه از کلیه‌های خود مراقبت کنیم؟

بیماری مزمن کلیه (CKD) یکی از ده علت اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است. بیماری مزمن کلیه اغلب توسط دیابت شیرین (DM) و فشار خون بالا (HTN) ایجاد می‌شود. با وجود اینکه دیابت و فشار خون بالا هر دو قابل درمان و پیشگیری هستند، جمعیت افراد مبتلا به این دو بیماری همچنان در حال افزایش است. سالانه میلیون‌ها دلار برای درمان دیالیز بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن کلیوی هزینه می‌شود. ارتقای سلامت و تشخیص زودهنگام یک عامل کلیدی در کاهش خطر ابتلا به دیابت و فشار خون بالا و در نتیجه کاهش بروز بیماری مزمن کلیوی است.

## بهترین راه برای حفظ سلامت کلیه‌ها چیست؟

- فشار خون خود را به صورت منظم کنترل کنید و در صورت افزایش میزان فشار خون به بیش از ۱۴۰/۹۰ به پزشک مراجعه کنید. به صورت منظم جهت حفظ فشار خون در محدوده طبیعی توسط پزشک ویزیت شوید.
- از مصرف غذاهای پرچرب خودداری کنید تا سطح کلسترول خون شما در محدوده طبیعی حفظ شود.
- از مصرف غذاهای پر نمک خودداری کنید.
- فعالیت فیزیکی متناسب با شرایط جسمی داشته باشید و از بی‌حرکتی اجتناب کنید.
- به مقدار کافی میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید.
- در صورتیکه به دیابت مبتلا هستید، سطح قند خون را در به صورت منظم کنترل کنید. سعی کنید میزان قند خون خود را با مصرف داروهای تجویز شده، رعایت رژیم غذایی و فعالیت فیزیکی مناسب در محدوده قابل قبول توصیه شده، حفظ کنید.
- در صورتیکه افزایش وزن دارید با رعایت رژیم غذایی و ورزش، وزن خود را کاهش دهید.
- از مصرف سیگار و سایر دخانیات اجتناب کنید.
- در صورتیکه مبتلا به دیابت و فشار خون بالا هستید به صورت مرتب آزمایش دهید تا از عملکرد مناسب کلیه‌ها اطمینان حاصل کنید.

گردآوری:



فاطمه بهرام‌بیگی

مسئول آموزش به بیمار  
بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

عالمی



فهرست





# رادیوگرافی دندان و حفاظت پرتویی



علمی



فهرست



هدف از انجام رادیوگرافی دندان فراهم آوردن اطلاعات تشخیصی مفید می باشد در حالی که قرار گرفتن در معرض اشعه برای بیمار و کارکنان به حد اقل برسد.

رادیوگرافی دیجیتال در دندانپزشکی در سال ۱۹۸۷ به دندانپزشکی معرفی شد. تا جایی که در سال ۲۰۰۵ بیش از ۲۲ درصد دندانپزشکان از رادیولوژی دیجیتال استفاده می کردند. همانند سایر دستگاه های رادیولوژی قدیمی که حاوی یک تیوب اشعه X بودند، در بیشتر دستگاه های رادیولوژی دیجیتال نیز از همان تیوب استفاده می شود.

### مزایا

عدم نیاز به فیلم، تاریکخانه و دیگر مواد شیمیایی مورد نیاز داشتن قدرت تفکیک و کنتراست بالا ظاهر شدن فوری عکس در صفحه مانیتور قابلیت بزرگنمایی بر روی تصاویر

### درخواست رادیوگرافی دندان

رادیوگرافی دندان فقط باید با تجویز مستقیم دندانپزشک، پزشک انجام شود. همچنین اجرای آزمون باید توسط دندانپزشک و یا دیگر پرسنلی که دارای شرایط و مدرک می باشند، صورت گیرد.

### موقعیت اپراتور

اپراتور دندانپزشکی باید حد اقل در ۶ قدمی منبع اشعه اولیه بایستد و یا اینکه پشت دیوار حفاظتی قرار بگیرد. طوری که در مسیر پرتو ایکس اولیه نباشد. اگر از دیوار حفاظتی استفاده می شود باید برای دیده شدن بیمار یک پنجره در آن تعبیه شده باشد. در خلال تابش تیوب نباید توسط اپراتور (تکنسین) یا بیمار دستکاری شود چون منجر به نشر (نشت) تشعشع از میان تیوب می شود.

### دستگاه پانورکس

فیلد تابش پرتو در این دستگاه ها باید به نحوی محدود شود که فقط ناحیه مورد مطالعه (دندانها و ریشه هایش) مورد تابش قرار بگیرد.

### علایم هشدار

اتاق های رادیوگرافی بایستی مجهز به علایم هشدار دهنده

باشند تا از ورود افراد به محدوده تابش در حین انجام رادیوگرافی ممانعت بعمل آید.

### تیروئید

غده تیروئید به ویژه در کودکان از اندام های بسیار حساس نسبت به تابش اشعه می باشد.

در حین استفاده از تکنیک های بهینه اشعه اولیه ورودی ممکن است از نزدیک و گاهی حتی از میان غده تیروئید عبور کند. استفاده از شیلد تیروئید میزان دوز دریافتی این غده را کاهش داده و همزمان تصویر تشخیصی مناسبی را به همراه خواهد داشت.

### روپوش سربی و شیلدها

با وجود اینکه در رادیوگرافی دیجیتال دوز دریافتی بیمار کمتر از دستگاه های سنتی است شیلدینگ بیمار باید انجام شود. روپوش ها را آویزان کنید. روپوشهای خم شده و تا شده کیفیت کمتری نسبت به جذب اشعه دارند.

### محافظت از دیگران

هنگام انجام آزمون هیچ کس به جز بیمار نباید در اتاق رادیوگرافی حضور داشته باشد.

در مواقع ضروری اگر نیاز به حضور همراه بیمار در اتاق بود بایستی از روش سربی و شیلد تیروئید استفاده نموده و باید حداقل ۶ قدم از اشعه تابشی فاصله بگیرید.

### کولیماتورها

کولیماتورها محدوده مورد تابش را تعیین می کند و به اشعه تابشی به بیمار شکل و جهت می دهد.

کولیماتورهای مستطیل برای رادیوگرافی های پری اپیکال توصیه می شود که با استفاده از آنها به طور قابل توجهی دوز این منطقه از بدن بیمار که در معرض اشعه قرار گرفته است را کاهش می دهد.

منبع:

۱- محمد رستمی فرد- حفاظت پرتویی در رادیوگرافی دهان و دندان - رادیولوژی علوم پزشکی تهران

2-Dental Products Report (DPR) Radiography: A DPR Survey report.

Dental Products Report 2005, May Accessed at: [www.dentalproducts.net/xml/display.asp?file=2976](http://www.dentalproducts.net/xml/display.asp?file=2976)

3-Haring, J., Howarten, L., *Dental Radiography Principles and Techniques*, 3rd Edition

2-Philadelphia, Elsevier, 2006, 351

# فایده های دربار انار



گردآوری:



غزاله بابا رحمتی

کارشناس تغذیه بیمارستان  
دکتر مسیح دانشوری

انار (Pomegranate)

یکی از محبوب ترین میوه های سرشار از مواد غذایی و با طعم منحصر به فرد است. خاستگاه این میوه را ایران و کشورهای همسایه ایران دانسته اند و هم اکنون در کشورهایمانند هند، ایران، قفقاز و مناطق مدیترانه ای در مقیاس تجاری تولید می گردد. انار یک میوه بهشتی است که ریشه، ساقه، برگ، پوست و آب آن سرشار از زندگی است و یکی از میوه هایی است که با تنوع ترکیباتش می تواند بیشترین مواد معدنی و ویتامین ها را به بدن برساند.

میوه انار از سه بخش پوست، دانه و آب میوه تشکیل می شود و بسته به ارقام آن به رنگ های صورتی، قرمز روشن تا تیره، بنفش نارنجی و زرد وجود دارد. توصیه می شود در این فصل همه مردم با میل کردن انار، خود را در مقابل هزینه های بالاتری که در اثر بیماری ها و آسیب به بدن متحمل می شود، بیمه کنند.

ارزش غذایی میوه انار

در هر صد گرم میوه انار ۸۰ کالری انرژی وجود دارد. این میوه فاقد کلسترول است و به دلیل داشتن فیبر محلول و نامحلول برای سیستم گوارش بسیار مفید است. مهم ترین ویژگی انار خاصیت آنتی اکسیدانی این میوه به دلیل وجود فراوان ترکیبات فنولی و ویتامین ها است. علاوه بر این، انار منبع خوبی از بسیاری ویتامین های گروه B، C، K و مواد معدنی است.

منبع غنی از آنتی اکسیدان

مجموع ظرفیت آنتی اکسیدانی انار در جذب رادیکال آزاد بسیار زیاد می باشد. خاصیت آنتی اکسیدانی انار سه برابر بیشتر از اقسام میوه جات دیگری باشد. آنتی اکسیدان اصلی آب انار را ترکیبات پلی فنولی می باشد. این میوه منبع خوبی از ویتامین C است که با افزایش ایمنی بدن توانایی مبارزه با

علمی

عفونت را بالا می برد.

دیگر آنتی اکسیدان های انار شامل توکوفرول ها و آنتوسیانین ها هستند که خواص پیش گیرنده ضد سرطان و درمانی دارند.

ترکیبات آن اکسیدانی و پلی فنلی موجود در پوست و آب میوه و روغن موجود در دانه انار دارای اثرات ضد سرطانی هستند. این ترکیبات از طریق کاهش رگ زدایی، مختل کردن تکثیر و چرخه زندگی سلول های سرطانی، ایجاد چسبندگی و کاهش مهاجرت این سلول ها، کاهش التهاب و القای مرگ سلولی به از بین بردن سلول های سرطانی کمک می کنند. خاصیت ضد سرطانی انار برای انواع سرطان ها از جمله سرطان پروستات، پستان، روده بزرگ، پوست، ریه و سرطان های دهانی گزارش شده است.

ضد میکروب

در مطالعات علمی متعدد فعالیت ضد میکروبی گزارش شده است. از این خاصیت انار برای درمان بیماری های ویروسی و باکتریایی، در آلودگی هوا بسیار بسیار مصرف انار توصیه می گردد .

ضد کلسترول و چربی

انار توانایی بالقوه ای در کاهش کلسترول LDL نسبت به کلسترول کل دارد. انار با اکسیداسیون چربی در بدن به کاهش وزن و بهبود بیماری هایی مانند کبد چرب، دیابت، گرفتگی عروق و بیماری های قلبی کمک می کند. انار به پایین آوردن فشارخون، بهبود کلسترول خون و پاک کردن پلاک ها در رگ های خونی کمک می کند که این به نوبه خود بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد. چه افرادی باید در مصرف میوه انار احتیاط کنند؟

یکی از نگرانی هایی که در مورد انار وجود دارد، میزان پتاسیم بالا در آب انار است که می تواند برای بیماران مزمن کلیوی و کسانی که محدودیت پتاسیم غذایی دارند، خطر ساز گردد. علاوه بر این، مصرف آب انار می تواند با متابولیسم داروهای خاصی تداخل ایجاد کند.

فهرست

# ایمنی معلولان

گردآوری:



مژگان مجاهد

کارشناس هماهنگ کننده  
ایمنی بیمار

۱۲ آذر (۳ دسامبر) روز جهانی ایمنی معلولان می باشد. هرچند همواره هزینه‌های بالای درمان و توانبخشی، کمبودها، مناسب سازی فضای شهری و مشکلات این چنینی به عنوان مهم‌ترین دغدغه‌های معلولان کشور مورد توجه قرار گرفته‌اند، اما شاید در این میان به مناسب سازی فضای بیمارستان‌ها و مراکز درمانی به عنوان نخستین مراجع ارایه خدمات به این دسته از افراد جامعه، کمتر توجه شده است؛ به گزارش انجمن حمایت از بیماران دیستروفی به دلیل ساخت ناجور این مراکز، ۹۰ درصد کودکان دیستروفی از انجام اقدامات درمانی‌شان عقب مانده‌اند.

لیست برخی از مشکلات موجود در بیمارستانها که باعث رنج مضاعف در معلولان مراجعه کننده می شود به شرح ذیل می باشد:

۱. متاسفانه شیب رمپی که برای بیمارستان‌ها و مراکز درمانی در نظر گرفته می‌شود مناسب معلول ویلچری و همچنین معلولی که هنوز توانایی راه رفتن را ندارد، نیست. در این زمینه شیب حدود پنج تا شش درصد مناسب است این درحالیست که در حال حاضر شیب رمپ ۲۰ تا ۲۵ درصدی در مراکز درمانی و بیمارستان‌ها را شاهد هستیم.
۲. همچنین در دوطرف رمپ باید حتما از نرده‌های مناسب (دست‌انداز) استفاده شود. اما متاسفانه اکنون دو طرف رمپ‌ها خالی است و معلولان جهت رفت و آمد از این رمپ‌ها با مشکل مواجه هستند.
۳. در ساخت دستشویی مراکز درمانی و بیمارستانی برای معلولان، معمولا ابعاد یک ویلچر در نظر گرفته نمی‌شود و باید فضای کافی برای چرخیدن ویلچر لحاظ شود.

۴. همچنین درب دستشویی‌ها باید به سمت بیرون باز شود.
۵. روشویی‌های داخل دستشویی های مراکز درمانی و به ویژه درمانگاهها ، بعضا کامل و مناسب استفاده فرد ویلچری نمیباشد.
۶. لزوم مناسب سازی پله‌های مراکز درمانی و بیمارستانی به گونه ای که مثلا پله‌ها جهت استفاده نابینایان، مناسب باشد. نرده‌های کنار پله‌ها باید طوری باشد که تا آخرین پله ادامه داشته باشد.
۷. همچنین دور تا دور دیوار سالن‌های درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها باید از نرده (دست‌انداز) چوبی یا فلزی استفاده شود که معلولان در رفت و آمد به سالن‌های مختلف درمانگاه یا بیمارستان مشکل نداشته باشند.
۸. متاسفانه درمانگاه‌ها بدون استثنا پله دارند. کودکان معلول حتی برای تزریق یک آمپول ساده ناچار باید از این پله‌ها رفت و آمد کنند.

## ترویجی



فهرست



۹. فضای مراکز درمانی نظیر فیزیوتراپی و کاردرمانی‌ها نیز چه دولتی و چه خصوصی به هیچ عنوان مناسب برای استفاده معلولان نیست و حتی در نظر گرفته نشده کسی که با شکستگی پا یا هر عضو دیگری مراجعه می‌کند، چطور می‌تواند از خدمات این مراکز استفاده کند. این درحالیست که گروهی از معلولان باید مادام‌العمر فیزیوتراپی و کاردرمانی انجام دهند. متاسفانه به دلیل ساخت ناجور این چنین مراکز، ۹۰ درصد کودکان دیستروفی از انجام اقدامات درمانی‌شان عقب مانده‌اند.

۱۰. دستگاه‌هایی نظیر دوچرخه که در مراکز فیزیوتراپی گذاشته می‌شود، استفاده‌ای برای فرد معلول ندارد. باید در این مراکز دستگاه‌هایی تهیه شود که برای استفاده کودکان معلول نیز مناسب باشد. برای معلولان باید وسایل ویژه فیزیوتراپی و کاردرمانی در نظر گرفته شود.

۱۱. لزوم بکارگیری علایم راهنمایی خاص در سالن‌های مختلف مراکز درمانی و بیمارستانی جهت استفاده نابینایان و معلولان جسمی - حرکتی . مسیرهای مختلف باید با کاشی‌ها و علایم خاص از یکدیگر جدا شوند و مشخص شود که یک مسیر تا کجا ادامه دارد، اما متاسفانه این اقدام در مراکز درمانی صورت نمی‌گیرد.

۱۲. لزوم مناسب‌سازی اتاق‌های زایمان ویژه معلولان ، معمولا در اتاق‌های زایمان دستشویی و توالت‌های فوق‌العاده کوچک در نظر گرفته می‌شود که برای استفاده فرد سالم هم مشکل‌ساز است.

۱۳. اتاق‌های CCU و ICU نیز باید مناسب کودکان و معلولان ویلچری باشد. کودکان دیستروفی در مرحله‌ای از زندگی‌شان به دلیل تحلیل ریه به ICU احتیاج می‌یابند. دستشویی و توالت‌های بخش‌های ICU مناسب این کودکان نیست و تخت‌ها نیز از لحاظ ابعاد نامناسب هستند و در غلتیدن و دور زدن این کودکان مشکل ایجاد می‌کند.

۱۴. معمولا بیماران دارای مشکل ریوی از جمله بیماری‌هایی مانند سل، دیگر بیماری‌های مزمن ریوی و همچنین بیماران دیستروفی همگی در یک بخش نگهداری می‌شوند؛ این درحالیست که ریه بیماران دیستروفی تنها با مشکل مواجه شده و عفونت میکروبی و ... ندارد و در صورت ورود کوچک‌ترین میکروبی به ریه آنها، صدمات جبران ناپذیری برای بیمار به وجود خواهد آمد. لازم است این چنین مواردی در بیمارستان‌ها از یکدیگر تفکیک شوند.

۱۵. لزوم مناسب سازی فضای حیاط بیمارستان‌ها و مراکز درمانی ، فضای داخل حیاط بیمارستان‌ها معمولا مناسب‌سازی نشده و گاهی کنده‌کاری‌های آسفالت‌ها هم بازسازی نشده است. به همین دلیل ویلچری‌ها نمی‌توانند از فضای باز بیمارستان‌ها و مراکز درمانی استفاده کنند.



# برگزاری کلاس آموزش اتوماسیون اداری و اچ آی اس



# برگزاری جلسه اساتید دستیاران بیهوشی در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



# برگزاری کارگاه برخورد با عفونت‌های قارچی در کووید در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



# برگزاری ژونال کلاب در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

به روایت  
**اخبار**  
تصویر



# تقدیر و تشکر به مناسبت ولادت حضرت زینب (س) و روز پرستار در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

به روایت  
**اخبار**  
تصویر





# جشن روز پرستار در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



# افتتاح ساختمان درمانی امام حسن مجتبی (ع) با حضور جمعی از خیرین و وزیر بهداشت در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

به روایت  
**اخبار**  
تصویر



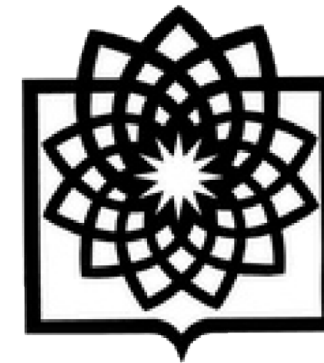
# برگزاری کلاس آتش نشانی در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

به روایت  
**اخبار**  
تصویر



# برگزاری کمیته بهداشت محیط در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری





نشانی: تهران، نیاوران، انتهای دارآباد، مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی سل و بیماری‌های ریوی  
دکتر مسیح دانشوری\_ واحد روابط عمومی  
کدپستی: ۱۹۵۵۸۴۱۴۵۲ شماره: ۲۶۱۰۶۰۰۰

[www.nritld@smbu.ac.ir](http://www.nritld@smbu.ac.ir) [www.nafasjournal.ir](http://www.nafasjournal.ir) [www.nritld@smbu.ac.ir](http://www.nritld@smbu.ac.ir)

ماهنامه الکترونیکی «نفس بادصبا» آماده دریافت مقالات و دیدگاه‌های پژوهشگران، محققان و صاحب‌نظران داخل و خارج مرکز می‌باشد.  
هر گونه مسوولیت صحت مطالب و عواقب ناشی از آن به عهده نویسندگان و گردآوری‌کنندگان می‌باشد.