

**بررسی علل پیری زودرس جوانان**

**بهداشت و درمان** صنعت نفت اهواز در جامعه بسیار اتفاق افتاده افرادی را مشاهده کنید که به نظر سن شان یا قیافه هایشان سنخیتی نداشته باشد. متأسفانه مشکلات کنون جامعه مخصوصاً در شهرها باعث گردیده است که پیری زودرس یک نوع اپیدمی شناخته شده ای باشد کمتر فتر بالای ۲۵ سالگی پیدایمی شود که دارای موی سفیدی در سر نباشد. مطالعات علمی علل خاصی در این رابطه را مطرح نموده اند که به بخشی از آنها اشاره می کنیم:

**رژیم نادرست:**

آنچه که شما می خورد بهیچو بیشتر از هر چیز دیگری بر سلامتی شما تأثیر می گذارد. آنچه که شما از غذای چرب، فرآورده شده و سرخ شده می خورید، به خاطر وجود مواد افزودنی شیمیایی در محروم کردن بدن از مواد مغزی اصلی، تأثیر سومی بر بدن می گذارد و سبب پیری زودرس می شود. وقتی غذاهای حیاتی بخش میل می کنید از خیلی بیماری ها و سوء عملکرد اعضا بدن جلوگیری می کنید. به طور معمول در رژیم غذایی هر فرد باید رنگ های متنوع و تعادل منابع پروتئین کم چرب، کربوهیدرات های پیچیده، حبوبات، فولیات، اجیل، میوه جات و سبزیجات حفظ شود. تحقیقاتی که شمارش پیانگر این مطلب هستند که رنگدانه های متفاوت در پوست میوه ها و سبزیجات آنتی اکسیدان های قوی برای سلامتی بدن می باشند که از سرطان جلوگیری می کنند و از بدن در برابر سموم محیطی محافظت و مراقبت می کنند. از خوردن غذاهای خیلی چرب، فرآورده و سرخ شده اجتناب کنید. در خوردن لبنیات اعتدال بورزید، چراکه لبنیات سرشار از چربی اشباع شده می باشند. کلوچه، شکر، نوشابه های غیر الکلی و قندهای ساده را از رژیم غذایی خود حذف کنید. شکر اضافی در بدن به صورت چربی ذخیره می شود و سبب افزایش وزن خواهد شد. همچنین باعث ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی، فشار خون و دیابت می شود. بنابراین درست تغذیه کنید.

**ناراحتی و افزودنی:**

ناراحتی و غمگینی نه تنها بر خلق و خوی بلکه بر سلامتی بدن تأثیر منفی می گذارد. ناراحتی های قلبی در افراد مسروده و غمگین دوبرابر بیشتر است. این نظریه ثابت شده است که افراد با شخصیتی خاص کسانی که گرایش به خلیوخلیا، افزودنی و نگرانی های بیش از حد دارند- مستعد ابتلا به سرطان می باشند. ذهن خود را دست کم نگویید. تجربه شما به توسط انرژی است که در بدن موجود می باشند. مقابله شما با مشکلات در زندگی بسته به نگرش مثبت و منفی شماست.

در تحقیقی علمی مشخص شده که ذهن بر عملکرد های فیزیولوژیکی بدن، از جمله سیستم ایمنی تأثیر قوی دارد. حمله به سلول های سرطانی در بیماریانی که به مدت ۱۲ هفته روزی ۳۰ دقیقه با صدای بلند قافه می خندیدند، افزایش پیدا می کند. بلند خندیدن سبب آزاد سازی اندروفین (تئوپاتی که به انسان احساس خوبی می دهند) می شود. بدون شک، افراد شاد و سر حال سالم می باشند و عمر طولانی تری خواهند داشت.

**فناوری نداشتن:**

من حالا هیچ فرد سالم و با حال صافه ای را ندیده ام که که عمری بدون فعالیت بدنی زیسته باشد. برای متابولیسم سالم، جریان انرژی صحیح دفع پسماند های سلولی، ورزش و فعالیت بدنی خیلی ضروری می باشد. چاقی و فعالیت نداشتن در عمل اساسی پیری زودرس و خیلی از بیماری ها هستند. فعالیت های قلبی و عروقی به متابولیسم بدن سرعت می بخشد، کالری زیادی می سوزاند و با چاقی مبارزه می کنند. پیاده روی تند و سریع، تند دویدن، شنا، دوچرخه سواری و بازی با بالافتن ورزش های مفیدی برای سلامتی قلب می باشند. ورزش کردن عامل مهمی برای افزایش قوت قلب است. ورزش کردن می تواند به پیری زودرس در جوامع بشری به سرعت رشد کرده است، با تمرینات ورزشی و فعالیت بدنی می توانید از پیری مانجهی ها، مفاصل زردی های جلوگیری کنید. چرا که ورزش دامنه جنب و جوش را بالا می برد. در این زمینه ورزشی مثل یوگا کمتر مثر است. فعالیت های ملایم برای ارتقاء متابولیسم و تراکم استخوان های ضروری می باشند. قبل از انجام هر ورزشی بدن خود را گرم کنید تا از آسیب های جدی جلوگیری کنید.

**استرس:**

استرس پیامد اصلی زندگی های پر مشغله می باشد و عوارض وخیمی برای سلامتی بدن در پی خواهد داشت. در هنگام داشتن استرس، حالتی به وجود می آید که بدن نیاز به انرژی دارد. بنابراین آدرنالین از غده فوق کلیوی ترشح می شود و به بدن دستور می دهد که قند ذخیره شده در کبد را به گلوکز تبدیل کند. از این جهت در این زمان آنزیمها آزاد شده اند. از این جهت افزایش پیدا می کند. متأسفانه این واکنش تا آخر ایستادگی نمی کند و قند خون اضافی در بدن به صورت چربی ذخیره می شود و موجب چاقی و اضافه وزن خواهد شد. از همه بدتر این که، همه این استرس ها به طور مداوم باعث تحلیل رفتن منابع انرژی بدن می شود تا جایی که بدن زیر این بار چروکید می شود. عملکرد فوق کلیوی سیستم ایمنی بدن دچار سوء خواهد شد. خواهش شدیدی از زندگی بدون استرس، هر روز عمیقاً نفس کشید. یک استراحت کوتاه داشته باشید. بدانید که شما انسان هستید نه ماشین. بعد از ۱۵ دقیقه بزنید. اگر فقط ۵ دقیقه وقت دارید، بچشماتان را ببندید. می توانید مدیتیشن کنید تا استرس را از بین ببرید.

**نداشتن خواب کافی:**

هر فرد بالغ روزانه به ۸ یا ۷ ساعت خواب نیاز دارد. اگر در شب سه ساعت کمتر بخوابید، سیستم ایمنی بدن ۶۰ درصد افت خواهد داشت. بنابراین نداشتن خواب کافی بدن را از پای در می آورد و سبب بسیاری از بیماری ها خواهد شد.

**تقدیر از دکتر نوروزی به عنوان مدیر حامی ورزش**

دانش نفت: در همایش از دکتر مسعود نوروزی رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور به عنوان یکی از حامیان کوهنوردان اعزامی به قله چلوست در رشته کوه های همیالیا تقدیر شد.

به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان غرب کشور، این تقدیر به پاس حمایت های مالی و دارویی بهداشت و درمان صنعت نفت غرب کشور از اعضای

اعزامی تیم کوهنوردی حوزه ۵ بسیج کرمانشاه بوده است که در این همایش توسط مدیران رده بالای بسیج در استان کرمانشاه در همایش مذکور از وی به عمل آمد. در این همایش سردار محمدنظر عطینی فرمانده سپاه استان کرمانشاه، سرهنگ عیسی بیاتمنش فرمانده بسیج ادارت استان کرمانشاه، مهدی گردانی رئیس تربیت بدنی استان کرمانشاه، از دومی مسابقات تیراندازی در هفته بسیج بوده است.

**حضور اعضا پژوهشکده سلامت در منظمه پارس جنوبی**



دانش نفت: دکتر امیر محسن مرتضوی رئیس پژوهش و فن آوری سازمان به همراه دیگر اعضای پژوهشکده سلامت از منطقه پارس جنوبی بازدید کردند. در مراسم روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت بهوش، اعضای گروه به همراه دکتر حسین زاده رئیس بهداشت و درمان صنعت نفت پشهر، دکتر محمد صادق ظریف، رئیس

حضور روسای واحدهای پژوهش و تحقیقات سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس و شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی برگزار گردید که در این جلسه دکتر مرتضوی روند جدید انجام پروژه های تحقیقات مرتبط با سلامت در سطح صنعت نفت را با توجه به دستورالعمل ارسال از سوی معاون تحقیقات و فناوری وزارت نفت برای حاضرین تشریح نمود. تأکید بر انجام پژوهش های کاربردی و اثربخش، کاهش زمان بررسی پروژه های ارسالی، استفاده از کارکنان علاقمند در انجام پروژه ها، ایجاد بانک اطلاعاتی پژوهشگران، همکاری با واحدهای تحقیقاتی و پژوهشی دانشگاهها ... از اهم مسائلی بود که در این جلسه مورد بحث قرار گرفت. همچنین در جلسه گزارشی که با حضور مهندس علی اکبر شعبانپور مدیرعامل مجتمع گاز پارس جنوبی، دکتر مرتضوی اهداف تشکیل پژوهشکده سلامت را برای ایشان تشریح نمود که با استقبال مدیرعامل شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی مواجه شد و ایشان قول مساعدت و همکاری همه جانبه را در این خصوص دادند.

**پانزدهمین کمیسیون پزشکی وزارت نفت در اهواز برگزار شد**

محل کار مراجعین اعلام می شود. مشارکت بهداشت و درمان صنعت نفت پشهر در پیگ رانی خط پنجم سراسری گاز طی یک عملیات سخت و طاقت فرسای ۱۱۰ روزه به طول ۵۰۲ کیلومتر و از منطقه سلولیه تا آغاچاری به پایان رسید. به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت پشهر در این عملیات پزشکیان اعزامی از بهداشت و درمان صنعت نفت پشهر با برنامه ریزی انجام شده در تمام مدت عملیات در کنار کارکنان منطقه ۱۰ عملیات انتقال گاز، ۵۰۴ کیلومتری را در

دانش نفت: به همت مدیریت بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، پانزدهمین شورای عالی پزشکی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت با حضور اعضای کمیسیون پزشکی وزارت نفت در محل سالن اجتماعات بهداشت و طب صنعتی اهواز برگزار شد.

در جلسه کمیسیون تعداد ۲۰۰ پرونده مطرح و مورد رسیدگی قرار گرفت که از این تعداد، یکصد پرونده مربوط به اهواز و ۱۰۰ پرونده دیگر مربوط به مناطق نفتخیز جنوب بود. لازم به ذکر است نتایج بررسی پرونده ها یک ماه بعد از طریق امور اداری

**مهرگان در مسرا قهرمان مسابقات شطرنج استانی**

دانش نفت: مهرگان در مسابقات شطرنج استان بزرگترین سهم را در این مسابقات کسب کرد. در این مسابقات مهرگان هم تیم خود را در مسابقات شطرنج استان بزرگترین سهم را در این مسابقات کسب کرد. در این مسابقات مهرگان هم تیم خود را در مسابقات شطرنج استان بزرگترین سهم را در این مسابقات کسب کرد.

دانش نفت: مهرگان در مسابقات شطرنج استان بزرگترین سهم را در این مسابقات کسب کرد. در این مسابقات مهرگان هم تیم خود را در مسابقات شطرنج استان بزرگترین سهم را در این مسابقات کسب کرد.

**مصرف لبنیات پروبیوتیک ۵۰ درصد ریسک ابتلا به پوسیدگی دندان و بیماری لثه را کاهش می دهد**

دانش نفت: دکتر سعید باقی متخصص دندانپزشکی کودکان با اعلام این خبر افزود: پروبیوتیک ها باکتری های مفیدی هستند که با رقابت با باکتری های پوسیدگی زای دندان، باکتری های پوسیدگی را در محیط دهان اشغال می کنند. این باکتری ها در ویلاک دندانهای جایگزین باکتری های پوسیدگی را (باکتری های که روی دندان ها حمله می کنند) پس از فرایند تخمیر و می گردند. تولید مواد ضد میکروبی و تنظیم و تحریک سیستم ایمنی میزبان که منجر به کاهش بیماری های لثه ای می شود از دیگر فواید باکتری های پروبیوتیک در محیط دهان ششایی شده اند. باکتری های پروبیوتیک بر اساس تعاریف سازمان جهانی بهداشت WHO، میکروارگانیسم های زنده ای هستند که در صورت استفاده کافی و مناسب به حفظ

دانش نفت: دکتر سعید باقی متخصص دندانپزشکی کودکان با اعلام این خبر افزود: پروبیوتیک ها باکتری های مفیدی هستند که با رقابت با باکتری های پوسیدگی زای دندان، باکتری های پوسیدگی را در محیط دهان اشغال می کنند. این باکتری ها در ویلاک دندانهای جایگزین باکتری های پوسیدگی را (باکتری های که روی دندان ها حمله می کنند) پس از فرایند تخمیر و می گردند. تولید مواد ضد میکروبی و تنظیم و تحریک سیستم ایمنی میزبان که منجر به کاهش بیماری های لثه ای می شود از دیگر فواید باکتری های پروبیوتیک در محیط دهان ششایی شده اند. باکتری های پروبیوتیک بر اساس تعاریف سازمان جهانی بهداشت WHO، میکروارگانیسم های زنده ای هستند که در صورت استفاده کافی و مناسب به حفظ

**سومین کارگاه از مجموعه کارگاه های آموزش طب اورژانس در بیمارستان بزرگ نفت برگزار شد**

سومین کارگاه از مجموعه کارگاه های طب اورژانس با شرکت پزشکان عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز به مدت دو روز در محل تالار اجتماعات بیمارستان بزرگ نفت اهواز برگزار شد. به گزارش روابط عمومی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز، در این کارگاه که طی روزهای چهارشنبه و پنج شنبه هفدهم و هجدهم آذرماه جاری و با حضور ۲۶ تن از پزشکان عمومی اهواز و درمانگاه ها تحت عنوان «نوار قلب و آرتمی ها» برگزار شد، پزشکان با چگونگی خواندن نوار قلب و نیز تشخیص صحیح آرتمی ها آشنا شدند. مباحث این دوره همچون دو دوره گذشته توسط دکتر سید اشکان سید زاده، دکتر محبتی چهارپالی و دکتر داوود فارسی آموزش داده شد. آرتمی قلبی به معنای غیر طبیعی بودن ریتم قلب است. ریتم طبیعی قلب از گره سینوسی آغاز شده و پس از انتقال به گره دهلیزی-بطنی در بطن ها منتشر می شود. در نتیجه این نحو هدایت تحریک الکتریکی، در ابتدا دهلیز و سپس از فاصله کمی بطن ها منقبض می شوند. ریتم طبیعی قلب بین شصت تا صد ضربان در دقیقه است.

**مدیریت درد**

واحد آموزش اورپوستاری و مامایی بهداشت و درمان صنعت نفت تهران اقدام به برگزاری کارگاه آموزشی «مدیریت درد» در ۲۷ و ۲۸ آذرماه در سالن آمفی تئاتر بیمارستان فوق تخصصی مرکزی نفت تهران کرد. این کارگاه آموزشی با هدف آشنا کردن شرکت کنندگان با درد نحوه مواجهه با آن توسط مدرسن، محمد تقی صفدری رئیس انجمن علمی پرستاران قلب ایران، دکتر رحیم زاده عضو هیئت علمی گروه بهوشی بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) آلیس خاچیان، مهناز شهیدشاهلی، دریا دخت سمرو، فاطمه محدث اردبیلی، مهروش ایانلو و گنجی اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در حال انجام می باشد. در نظرافت پس از اختتامه این کارگاه همکاران پرستاری آشنایی بیشتر با اهداف ذیل داشته باشند.

**اهداف اختصاصی:**

- آشنایی با مکاتمیسم درده انواع آن
  - آشنایی با روشهای ارزیابی درد
  - آشنایی با درمان دارویی و غیر دارویی کاهش درد
  - آشنایی با بررسی و کنترل درد در بیماران قلبی - سوختگی و ...
  - آشنایی با مواجهه با درد در بیماران با مشکلات روانی
  - آشنایی با کمپنه درد در روش (PCD) کنترل درد توسط بیمار
- برگزاری کمیته بهداشت و کنترل عفونت های بیمارستانی**
- سومین جلسه کمیته بهداشت و کنترل عفونت بیمارستانی و نیز بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری روز یکشنبه مورخ ۸۹/۹/۲۸ حضور رئیس بیمارستان شهید ابراهیمور، رئیس خدمات پرستاری، رئیس خدمات فنی و مسئولین واحدها بیمارستان شهید ابراهیمور برگزار گردید.
- در این نشست به:
- ۱- بحث و تبادل نظر در خصوص مصوبات جلسه قبل
  - ۲- بررسی اوضاع واحد کنترل عفونت
  - ۳- تأکید بر استمرار آموزش کارگران نظیفات در خصوص روشهای صحیح گندزدایی و شستشو و ضرورت مستندسازی آموزش ها
  - ۴- تأکید بر استمرار کشت میکروبی ادواری از بخشها
  - ۵- ضرورت تخلیه نخاله های ساختمانی در محوطه های بیمارستان از موضعاتی بود که در این نشست مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت و تصمیماتی به منظور بهبود فرایند تأمین بهداشت اتخاذ گردید.

**آموزش احیای قلبی ریوی (CPR)**

واحد آموزش اورپوستاری و مامایی بیمارستان فوق تخصصی مرکزی نفت تهران اقدام به برگزاری کارگاه آموزشی CPR در ۲۹ آذرماه ۸۹ در سالن جلسات این مرکز کرد. مدرسن این کارگاه آموزشی محسن غفاریان سوارپوزر آموزش این مرکز بود. هدف کلی از برگزاری کارگاه CPR، باز آموزی کادر پرستاری و مامایی با فرایند احیای قلبی و ریوی می باشد. از اهداف این کارگاه آشنایی شرکت کنندگان با موضوعات ذیل می باشد:

- مطرح مختلف CPR
- علل ایست قلبی
- اقدامات اولیه جهت حفظ حیات بیمار
- روش های مواجهه با بیمارانی که دچار اختلال راه هوایی شده اند.
- آشنایی با دستگاه الکترو شوک
- در طول کارگاه شرکت کنندگان بصورت عملی عملیات CPR را بر روی مولاژ انجام دادند.

**دیدار هیئت امنای پرسنل ساکن با لپاشه گاز پارسیان با مسئولین بهداشت و درمان صنعت نفت فارس**

پانزدهمی که از شرکت لپاشی گاز پارسیان توسط دکتر مستفنی و هیئت همراه بعمل آمد نشست ۳ ساعته پرسنل مسائل بهداشت و درمانی و قراردادهای منطقه با پزشکان این منطقه برگزار شد. در این دیدار که در ۴ نفر از اعضای هیئت امنای پرسنل شاغل در این لپاشه که ساکن منطقه لارد و مهر می باشند حضور داشتند و مسائل مشکلات بهداشتی و درمانی خود را مطرح نمودند. که مقرر شد موارد ذکر شده از سوی ایشان در صورت وجود امکانات در محل و همچنین نداشتن موانع قانونی مرتفع گردد.