

جزئیات غربالگری فشار خون بالا و دیابت در استان

سنجش فشار خون و قند خون در مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه ها و خانه های بهداشت، رایگان است



گروه سلامت

جزئیات غربالگری فشارخون بالا و دیابت در خراسان شمالی اعلام شد که بر این اساس سنجش فشارخون و قند خون به صورت رایگان در مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه ها و خانه های بهداشت انجام می شود.
رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی از فعالیت ۸۳ مرکز خدمات جامع سلامت و ۳۷۳ پایگاه و خانه بهداشت تحت پوشش این دانشگاه در راستای اجرای پوشش ملی سلامت و غربالگری فشارخون بالا و دیابت خبر داد.
دکتر «جواد شاهین‌فر» در گفتگو با وب دا، اظهار کرد: با توجه به اهمیت بالای پیشگیری از فشارخون بالا و دیابت، پوشش ملی سلامت از ۲۰ آبان در مناطق تحت پوشش این دانشگاه آغاز شده است. وی افزود: از آغاز شروع پوشش ملی سلامت، ۷۱۷ کادر محیطی مراقب سلامت و بهورز در مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه و خانه

نکاتی مهم درباره انتخاب کفش مناسب

یک متخصص پزشکی فیزیکی و توانبخشی درباره انتخاب کفش مناسب، نکاتی مهم را بیان کرد.
دکتر «منصور رایگانی» با بیان این که استفاده از کفش مناسب موضوعی مهم است که به سلامت شما کمک می کند، اضافه کرد: کفش‌ها در دسته‌بندی‌های مختلف دارند که باید متناسب با شرایط فرد مورد استفاده قرار بگیرد، ضمن این که کارکردهای متفاوتی دارند، مثلا کفش مناسب برای پیاده‌روی، دویدن، کوهنوردی و ورزش‌های تخصصی با کفشی که برای استفاده روزانه استفاده می‌کنید تفاوت دارد.

فردی که به کوهنوردی می‌رود قطعاً برای او کفش دویدن مناسب نیست. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان این که بهترین جنس برای کفش و استفاده معمول، چرم‌های طبیعی هستند، تاکید کرد: اگر از کفش‌های مصنوعی استفاده می‌کنید به این موضوع توجه کنید که کفش شما قدرت تبادلا هوا را داشته باشد، ضمن این که یکی از ویژگی‌های کفش استاندارد این است که کفش دقیقا سایز پای شما باشد. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به این که مناسب‌ترین زمان برای خرید کفش، بعد از ظهرهاست گفت: بعد از ظهرهای معمولاً زمان زیادی را راه رفته‌اید و طول پا شکل کافی به خود گرفته است. کفشی که انتخاب می‌کنید باید اندازه یک بند انگشت بین نوک پا تا انتهای کفش فاصله داشته باشد. وی یادآور شد: طوری کفش را



تغذیه مناسب برای مبتلایان به HIV

تغذیه خوب شامل انتخاب صحیح مواد غذایی و حفظ الگوی غذایی سالم است که باعث حفظ سلامت کلی فرد می شود و به سیستم ایمنی بدن وی نیز کمک می کند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، تغذیه مناسب به مبتلایان به HIV برای داشتن وزن مناسب و جذب داروهای تجویز شده کمک می کند. اصول اولیه یک رژیم غذایی سالم برای همه افراد از جمله مبتلایان به HIV یکسان استغ این بیماران باید روزانه مواد غذایی همه پنج گروه غذایی(میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات سبوس‌دار، منابع غذایی پروتئینی، شیر و لبنیات

بهداشت فعالیت دارند و خدمات اندازه‌گیری و بررسی میزان فشارخون و قندخون مردم را به صورت رایگان ارائه می‌دهند.
رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان

شمالی تصریح کرد: با یک بار سنجش فشار خون و قند خون به دنبال شناسایی افراد مشکوک هستیم تا این افراد را پس از شناسایی به شکل موثر تحت درمان قرار دهیم و با پیگیری مداوم و فعال از طریق مراقبان سلامت که در برنامه سلامت خانواده و نظام اِ راجع مشغول به کار هستند، بیماری افراد را رصد، پیگیری و کنترل کنیم.
دکتر «شاهین‌فر» با تاکید بر این که اصلی‌ترین عوامل بیماری‌های غیرواگیر، فشارخون، دیابت و برخی از سرطان‌ها هستند، گفت: این بیماری‌ها را می‌توان با آگاهی، تشخیص، درمان و پیگیری فعال که برنامه سلامت خانواده آن را دنبال می‌کند، به‌طور کامل کنترل کرد.
طبق اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، تاکنون برای تعداد ۶۰ هزار و ۴۳۹ نفر در مناطق تحت پوشش این دانشگاه، غربالگری

فنی مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر و وزارت بهداشت، تصریح کرد: بیشترین تعداد شرکت‌کننده در این پوشش تاکنون دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه بوده است که ۶۰۰ هزار نفر از تعداد کلی غربالگری شده مربوط به این دانشگاه علوم پزشکی است. تاکنون بیشترین تعدادی که مشکوک به دیابت بودند در دانشگاه‌های علوم پزشکی شهید بهشتی، کرمانشاه، ارومیه و شیراز بودند. بیشترین موارد مشکوک به پرفشاری خون نیز در دانشگاه‌های علوم پزشکی شیراز، اصفهان، کرمانشاه و شهید بهشتی شناسایی شده‌اند.
بیشترین موارد مشکوک به پره دیابت نیز در دانشگاه‌های علوم پزشکی شهید بهشتی، البرز و شهید اصفهان و بیشترین موارد پیش فشار خون بالا نیز در دانشگاه‌های علوم پزشکی کرمانشاه، البرز و شهید بهشتی تاکنون شناسایی شده است. او درباره اجرای فرایند خوداظهاری در این پوشش، توضیح داد: قرار بود یک پیامک حاوی لینک خود اظهاری از اپراتورهای تلفن همراه برای افراد ارسال شود. فرم خوداظهاری پیامک‌ها اخیراً آماده شده است و فقط موضوع ارسال پیامک باقی مانده بود که مدیریت این شرایط در دست انجام است و فعلا به صورت آزمایشی از روز شنبه (۱۱ آذر) تعدادی پیامک در حال ارسال است و چند مورد از خوداظهاری هم به‌ثبت رسیده است. معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، تاکید کرد: یک نکته مهم برای تکمیل فرم خوداظهاری فشارخون و دیابت این است که اولاً سرشماره ارسال پیامک از سوی وزارت بهداشت است و ثانیاً در صورت نصب فیلترشکن‌های احتمالی بر تلفن همراه، این فیلترشکن‌ها باید خاموش باشد و بعد روی لینک کلیک شود. وی افزود: زمانی که افراد وارد لینک می‌شوند لازم است که کد ملی، شماره تلفنی به نام همان کد ملی و تاریخ تولد خود را ثبت کنند؛ با انجام این فرایند یک کد برای فرد پیامک می‌شود که با تایید و ثبت آن وارد سامانه اصلی می‌شوند و می‌توانند پس از مطالعه راهنمای مخصوص، پرسشنامه را تکمیل کنند. در صورتی که فرد بر اساس اظهارنامه‌ای که پر کرده است، در خطر شناخته شود باید به صورت ناشنا (منظور از ناشنا ۸ ساعت عدم دریافت کالری کافی است و افراد می‌توانند آب ساده بنوشند) به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کند. در صورتی که فرد کمتر از شش ماه قبل نیز آزمایش قندخون داده باشد، نتایجش قابل قبول است. «مهدوی» ادامه داد: توصیه ما این است که اگر فشارخون فرد بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ بود، دو بار فشارخون را اندازه‌گیری و میانگین آن را در سامانه ثبت کنند. در صورتی که فشارخون پایین‌تر از عدد ذکر شده باشد همان یک بار اندازه‌گیری فشارخون کافی است.

دیابت و فشار خون بالا انجام شده است که از این تعداد، ۵۱ هزار نفر مشکوک به فشار خون بالا و ۶۶۶ نفر نیز مشکوک به دیابت شناسایی شدند.
غیرواگیر وزارت بهداشت جدیدترین اقدامات و جزئیات پیرامون پوشش ملی غربالگری پر فشاری خون و دیابت را تشریح کرد.
دکتر «علیرضا مهدوی» در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به این که پوشش ملی غربالگری پر فشاری خون و دیابت از ۲۰ آبان آغاز به کار کرده است، گفت: در مناطق روستایی، شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر و ۹۳ شهری که وارد برنامه سلامت خانواده شده‌اند، غربالگری و مراقبتی که انجام می‌شد ادامه یافت و در واقع ۱۰ روز نخست کار ما در این مناطق متمرکز بود. وی افزود: از اول آذر، برنامه به شکل منسجم در بُعد کشوری در ۶۳ دانشگاه علوم پزشکی اجرایی شد و تا ظهر یک شنبه ۱۲ آذر، حدود ۶ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر تحت غربالگری دیابت و پر فشاری خون در مراکز بهداشتی درمانی ما قرار گرفتند. معاون



انتخاب کتید که کاملاً به انتهای پا بچسبد، یعنی کفشی که انتخاب می‌کنید نباید به‌طور کامل به انتهای پا بچسبد.
دکتر «رایگانی» ادامه داد: اگر احساس می‌کنید نوک پاتان با کفش برخورد می‌کند، اصلاً از این کفش‌ها استفاده نکنید.
رئیس گروه توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی توضیح داد: استفاده از کفش‌های نوک‌تیز می‌تواند به پاتان آسیب وارد کند؛ اصطلاحاً باید پنجه جلویی کفش صاف باشد، چون باعث می‌شود انگشت‌ها روی هم قرار گیرد و اختلالات زیادی را متوجه فرد می‌کند. وی توصیه کرد: کفش‌های بندی گزینه مناسب‌تری در مقایسه با کفش معمولی هستند. توجه داشته باشید پاشنه کفش بیشتر از سه سانتیمتر نباشد ولی کفش صاف هم آسیب زیادی به کمر و پای شما می‌رساند. وی با اشاره به این که کفش باید مقداری پاشنه داشته باشد، تاکید کرد: از کفش‌های پاشنه بلند هم صرفاً برای بازه زمانی کوتاه استفاده کنید.
دکتر «رایگانی» در پاسخ به این سوال که آیا همه کفش‌های نیاز به کفه طبی دارند یا خیر، توضیح

مربوط به ایمنی مواد غذایی در این افراد بسیار اهمیت دارد و باعث کاهش خطر ابتلا به این دسته از بیماری‌ها می‌شود که در ادامه آمده است:

۱- مبتلایان به ایدز از مصرف مواد غذایی تخم مرغ خام یا غذاهای حاوی تخم مرغ خام، مرغ، گوشت و غذاهای دریایی خام یا نیم‌پز و شیر یا لبنیات و آب‌میوه‌های غیرپاستوریزه پرهیز کنند.
۲- برای دستیابی به ایمنی مواد غذایی از چهار اصل اساسی ذیل پیروی کنند:

تمیز کردن: پیش از تهیه غذا دست‌ها، وسایل آشپزی و سطوحی که مواد غذایی روی آن آماده می‌شود، شسته و تمیز شود.
جدا کردن: برای جلوگیری از پخش میکروب‌ها از یک ماده غذایی به دیگر مواد غذایی باید آن‌ها را از یکدیگر جدا کرد؛ به عنوان مثال گوشت خام، مرغ، غذاهای دریایی و تخم مرغ‌ها باید از غذاهایی که آماده‌چوردن هستند نظیر میوه‌ها، سبزی‌ها و نان جدا نگهداری شوند.

پختن کامل: برای اطمینان از دمای ایمن پخت از دماسنج مواد غذایی استفاده شود.

سرد کردن: گوشت، مرغ، تخم‌مرغ، غذاهای دریایی یا دیگر غذاهایی که احتمال دارد تا زمان پخت فاسد شوند حتما در یخچال نگهداری یا در فریزر منجمد شوند.
از سوی دیگر، کارشناس بیماری‌های واگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، نکاتی را درباره بیماری ایدز مطرح کرد و گفت: HIV یک بیماری عفونی است که اغلب مردم آن را نام ایدز می‌شناسند، در حالی که ایدز مرحله انتهایی آن است و با مراقبت و درمان به‌موقع و صحیح، فرد مبتلا دچار علایم ایدز نمی‌شود.
فیض ۱۱: پسندیده» با بیان این که با تشخیص به‌هنگام و مراقبت و درمان مبتلایان به HIV، خطر چرخش

پیك سلامت

گفت و گو برای احیای بیمارستان ارتش در بجنورد

گیرد و در قبال آن، ارزش عرصه آن پس از تامین مالی در اختیار نیروی زمینی ارتش قرار گیرد. «بهزادفر» رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان نیز در این خصوص اظهار کرد: پس از ارزیابی، در اولین فرصت تفاهم نامه ای با نیروی زمینی ارتش منعقد و با استفاده از اعتبارات منابع دفتر مقام معظم رهبری، برای احیای کاربری درمانی این بیمارستان اقدام خواهد شد. وی ادامه داد: این که این بیمارستان پس از تحویل به استان و احیا، در اختیار کدام سازمان و نهاد درمانی قرار گیرد، موضوعی است که استانداری خراسان شمالی در مرحله بعدی در خصوص آن تصمیم خواهد گرفت.



آغاز توزیع شیر رایگان در مدارس استان

طرح با اعتباری معادل ۳۲۰ میلیارد ریال در خراسان شمالی اجرا می‌شود. به گزارش اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش خراسان شمالی، «ابوالقاسم اکبری» با بیان این که حدود ۱۰۵ هزار دانش آموز در مدارس ابتدایی دولتی از اجرای این طرح بهره مند خواهند شد، افزود: شیر رایگان هفته ای دو روز و ۴۴ نوبت تا پایان سال تحصیلی در مدارس توزیع خواهد شد.

توزیع شیر رایگان از امروز در مدارس خراسان شمالی آغاز شد. مدیر کل آموزش و پرورش خراسان شمالی در مراسم نمادین آغاز اجرای طرح توزیع شیر رایگان مدارس در مدرسه شاهد حضرت رسول اکرم(ص) بجنورد، گفت: با مشارکت استانداری به سازمان جهاد کشاورزی، اداره کل صنعت، معدن و تجارت، دانشگاه علوم پزشکی، دستگاه های اجرایی و همراهی واحدهای تولیدی لبنیات، این

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از پرداخت تسهیلات قرض‌الحسنه به بیماران خاص، صعب‌العلاج و سرطانی در سال گذشته، امسال نیز با مساعدت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در فهرست ۵ دانشگاه پرداخت‌کننده تسهیلات قرار گرفته‌ایم. وی با بیان این که اولین فهرست شامل ۱۶۲ نفر از بیماران خاص و سرطانی به بانک صادرات ارسال شده است، یادآوری کرد: اکنون نام ۴ هزار و ۲۰۲ بیمار خاص و ۲ هزار و ۸۲۰ بیمار سرطانی در دانشگاه ثبت شده است.

تسهیلات قرض‌الحسنه برای بیماران خاص، صعب‌العلاج و سرطانی

معاملکرد موفق دانشگاه علوم پزشکی و اعطای مناسب تسهیلات به بیماران خاص و سرطانی در سال گذشته، امسال نیز با مساعدت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در فهرست ۵ دانشگاه پرداخت‌کننده تسهیلات قرار گرفته‌ایم. وی با بیان این که اولین فهرست شامل ۱۶۲ نفر از بیماران خاص و سرطانی به بانک صادرات ارسال شده است، یادآوری کرد: اکنون نام ۴ هزار و ۲۰۲ بیمار خاص و ۲ هزار و ۸۲۰ بیمار سرطانی در دانشگاه ثبت شده است.

با اهدای اعضای بدن مرد ۶۰ ساله شیروانی اتفاق افتاد؛ حیات دوباره برای تعدادی از بیماران

افزود: این مرحوم که در بیمارستان امام حسن(ع) بجنورد بستری بود با رضایت خانواده به مشهد اعزام شد و با اهدای تعدادی از اعضا به بیماران نیازمند حیاتی دوباره داد. گفتنی است متقاضیان اهدای عضو می‌توانند برای ثبت اطلاعات خود به سامانه ehdacenter.ir مراجعه کنند.



ارتقای نقش بیمه سلامت ایران به رویکرد حمایتی

بیماران خاص و صعب‌العلاج باعث توسعه و گسترش خدمت رسانی از ۷ بیماری خاص به ۱۰۷ گروه بیماری خاص و صعب‌العلاج شده است. وی ادامه داد: همچنین از تیر ۱۴۰۲ دهک‌های درآمدی که به صورت رایگان بیمه شده اند از ۳ به ۵ دهک افزایش یافته است.
دکتر «جواد شاهین‌فر» رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نیز در این نشست از تعامل و همکاری استان کل بیمه سلامت استان و مجموعه کارکنان بیمه سلامت استان تقدیر و تشکر کرد و گفت: مطابق اسام، استان خراسان شمالی محروم‌ترین استان از نظر سطح درآمد است که این موضوع، بار مسئولیت ما و خدمت‌رسانی به مردم را دو چندان سخت و حساس کرده است. وی اظهار کرد: هم‌اکنون یکی از برنامه‌های مهم دانشگاه علوم پزشکی این است که ما در دانشگاه خود را متعهد به پرداخت به‌موقع مطالبات پزشکان نموده و به‌طور جدی پیگیر هموار کردن مشکلات این مسیر هستیم.
دکتر «براتی زاده» معاون پشتیبانی و توسعه منابع دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نیز اظهار کرد: در دولت سیزدهم با رویکرد عدالت محوری و مردم‌محوری، خدمات ارزنده‌ای در حال اجراءست ولی یکی از ضعف‌ها همان طور که در سطح کلان نیز نمایان است، این است که تبلیغات و اطلاع‌رسانی برنامه‌ها و طرح‌ها به مردم کم‌رنگ است.

مسئول فرآوری اعضا در معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: اهدای اعضای بدن مرد ۶۰ ساله اهل شیروان به بیماران نیازمند امید و حیاتی دوباره داد. «مهری فرشاده» با بیان این که مرحوم «علامه‌رضا میعادی میاوان» بر اثر فشار خون بالا و خونریزی مغزی دچار مرگ مغزی شد،

خون بالا و خونریزی مغزی دچار مرگ مغزی شد، افزود: این مرحوم که در بیمارستان امام حسن(ع) بجنورد بستری بود با رضایت خانواده به مشهد اعزام شد و با اهدای تعدادی از اعضا به بیماران نیازمند حیاتی دوباره داد. گفتنی است متقاضیان اهدای عضو می‌توانند برای ثبت اطلاعات خود به سامانه ehdacenter.ir مراجعه کنند.

مدیر کل دفتر ارزیابی عملکرد سازمان بیمه سلامت گفت: نقش بیمه سلامت ایران به رویکرد حمایتی ارتقا یافته است. به گزارش روابط عمومی اداره کل بیمه سلامت خراسان شمالی، دکتر «سعید رحمانی» اظهار کرد: در دو سال اخیر سازمان بیمه سلامت ایران در نقش حمایتی، پررنگ‌تر ظاهر شده است. وی در نشست با رئیس و معاونان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تاکید بر اهمیت رضایت مردم در خدمتی که سازمان‌ها ارائه می‌دهند، خاطرنشان کرد: رویکرد و نقش بیمه سلامت از نگاه تجاری به نگاه حمایتی در دو سال اخیر ارتقا یافته و خیر و منفعت این نوع کار کردن برای مردم مشهود است. وی افزود: در رفع وجوه مشکلات و مسائل در حوزه طرح‌های جدید سازمان بیمه سلامت ایران نظیر صندوق بیماران خاص و صعب‌العلاج، آمادگی از طرف سازمان بیمه سلامت برای تعامل و رفع مشکلاتی نظیر مشکلات سامانه‌ای وجود دارد.

وی افزود: در سطح کلان تعاملات خوبی بین وزارت بهداشت و درمان با سازمان بیمه سلامت ایران وجود دارد و این تعاملات باعث می‌شود مسائل با تعامل حل و فصل شود. «مهرداد سفیدگران» مدیر کل بیمه سلامت خراسان شمالی گفت: طرح‌های ملی راه اندازی صندوق