



مناسبت های مهم در مرداد ماه ۱۴۰۵

هفته ی ملی حذف مالاریا

۳

روز جهانی هیپاتیت

۶

روز ملی اهدای خون

۹

روز جهانی شیر مادر

۱۰

هفته اطلاع رسانی و پیشگیری از انواع حوادث

۱۳

چشم انداز شرکت

رسیدن به حد اعلاي رضایتمندی مشتری از طریق ارائه بیشترین کیفیت خدمات

ارزش محوری

تعهد به ایمنی، سلامت و حفظ محیط زیست



فهرست و آنچه در این شماره می خوانیم

نشستن های طولانی دشمن خاموش سلامتی

هیپاتیت را بشناسیم، پیشگیری و درمان کنیم

پیشگیری هوشمندانه، زندگی ایمن

دمای بهینه برای آسایش و صرفه جویی

آزمایش HOMA چیست؟



توقف کوتاه، دانستنی های سلامت

هر روز، یک دقیقه برای دانستن،
یک عمر سلامتی



نشستن طولانی، دشمن خاموش سلامتی

نشستن طولانی مدت می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت، کمر درد و اضافه وزن را افزایش دهد.

راهکار ساده و موثر:

- هر یک ساعت، یک دقیقه از جای خود بلند شوید.
- کمی راه بروید یا حرکات کششی ساده انجام دهید.
- آب بنوشید و بدنتان را تازه کنید.
- از پله ها استفاده کنید.
- در صورت امکان، بخشی از کارهایتان را ایستاده انجام دهید.

حرکت های کوچک، تغییرات بزرگ می سازند.



هر یک ساعت
یک دقیقه
حرکت کنیم!



بدن شما

برای حرکت ساخته شده است؛
به آن فرصت دهید.



نکته های کوتاه
و کاربردی



مبتنی بر منابع علمی
و معتبر



برای سلامت خود
و خانواده تان



۶ مرداد روز جهانی هیپاتیت

هیپاتیت را بشناسیم، پیشگیری کنیم، درمان کنیم
با آگاهی امروز، سلامتی فردا را تضمین کنیم



هیپاتیت

یک بیماری خاموش
اما جدی است که
کبد را تهدید می‌کند.
با تشخیص به موقع
قابل پیشگیری
و درمان است.

هیپاتیت چیست؟

هیپاتیت به معنی التهاب کبد است که می‌تواند
باعث آسیب کبدی، سیروز و حتی سرطان کبد شود.
شایع‌ترین انواع ویروسی آن: **A, B, C, D, E**

علائم هیپاتیت

- خستگی و ضعف عمومی
- زردی پوست و چشم
- تیرگی ادرار
- درد یا ستگینی در سمت راست شکم
- تهوع و استفراغ.
- دردهای عضلانی و مفصلی
- تب خفیف

توجه: در بسیاری از موارد، هیپاتیت
علامتی ندارد. به همین دلیل
آزمایش منظم بسیار مهم است.

انواع هیپاتیت ویروسی

A	B	C	D	E
هیپاتیت A	هیپاتیت B	هیپاتیت C	هیپاتیت D	هیپاتیت E
از راه غذا آب آلوده منتقل می‌شود و اغلب حاد است و مزمن نمی‌شود.	از طریق خون، روابط جنسی و از مادر به فرزند منتقل می‌شود و می‌تواند مزمن شود.	عمدتاً از طریق خون منتقل می‌شود و در صورت عدم درمان مزمن می‌شود.	فقط در افرادی که هیپاتیت B دارند رخ می‌دهد و شدیدتر است.	مانند هیپاتیت A از راه آب و غذای آلوده منتقل می‌شود و معمولاً حاد است.

راه‌های انتقال

تماس با خون آلوده	استفاده از سرنگ و وسایل آلوده	روابط جنسی پرخطر	انتقال از مادر به فرزند در بارداری
خالکوبی و پیرسینگ با وسایل غیربهداشتی	استفاده شخصی از وسایل اصلاح (تیغ، مسواک و...)	استفاده از وسایل دندانپزشکی و پزشکی غیراستریل	مصرف آب و غذای آلوده برای هیپاتیت (A و E)

راه‌های پیشگیری

- ✓ واکسیناسیون هیپاتیت A و B
- ✓ رعایت بهداشت فردی
- ✓ استفاده از وسایل شخصی
و بهداشتی
- ✓ پرهیز از روابط جنسی پرخطر
- ✓ استفاده از تجهیزات استریل
در مراکز درمانی و زیبایی
- ✓ مصرف آب و غذای سالم
و بهداشتی

آیا هیپاتیت درمان دارد؟

- ✓ هیپاتیت A و E معمولاً با استراحت و
مراقبت‌های حمایتی بهبود می‌یابد.
- ✓ هیپاتیت B قابل کنترل است و درمان‌های
دارویی می‌تواند از پیشرفت بیماری
جلوگیری کند.
- ✓ هیپاتیت C با داروهای جدید کاملاً قابل
درمان است و می‌توان بهبودی کامل
بدون آسیب به کبد داشت.

**تشخیص زودهنگام، شانس درمان
موفق را افزایش می‌دهد.**

برای حفظ سلامت کبد چه کنیم؟



آزمایش دهید، آرامش داشته باشید

آزمایش ساده خون می‌تواند وجود
هیپاتیت را تشخیص دهد.
اگر در معرض خطر هستید،
حتماً آزمایش دهید.



به یاد داشته باشید:

اطلاع‌رسانی، حمایت از بیماران،
گامی مهم در مسیر حذف هیپاتیت
است.

**هیپاتیت را بشناسیم، برای آینده‌ای بدون التهاب کبد
هم اقدام کنیم!**



۱۳ الی ۱۹ مرداد هفته اطلاع رسانی و پیشگیری از انواع حوادث



ایمنی، یک انتخاب نیست؛
یک مسئولیت همگانی است

📢 حوادث، قابل پیشگیری هستند!

بیش از ۸۰ درصد حوادث نتیجه رفتارهای ناایمن و شرایط ناایمن است.
با افزایش آگاهی، رعایت نکات ایمنی و مشارکت همگانی، می‌توانیم از بروز بسیاری از حوادث جلوگیری کنیم و محیطی سالم، ایمن و پویا بسازیم.



چه حوادثی در کمین ما هستند؟



سقوط از ارتفاع

با استفاده از تجهیزات ایمنی، خطر سقوط را به حداقل برسانیم.



حوادث برق

بررسی سیم‌ها و تجهیزات برقی، یک عادت ایمنی زندگی است.



زمین خوردن

سطوح خیس و نامرتب، دشمن سلامت شماست.



آتش سوزی

رعایت نکات ایمنی و آمادگی برای واکنش سریع، جان شما و دیگران را نجات می‌دهد.



حوادث رانندگی

سرعت مطمئنه، توجه کامل و رعایت قوانین، راه رسیدن به مقصد ایمن است.



حوادث مکانیکی

استفاده صحیح از ماشین‌آلات و بررسی دوره‌ای، تجهیزات، کلید پیشگیری از حوادث است.

چگونه از حوادث پیشگیری کنیم؟



- ✓ به قوانین و دستورالعمل‌های ایمنی پایبند باشیم.
- ✓ از تجهیزات حفاظت فردی (PPE) به درستی استفاده کنیم.
- ✓ قبل از انجام هر کاری، خطرات را شناسایی کنیم.
- ✓ محیط کار و زندگی خود را مرتب و ایمن نگه داریم.
- ✓ در صورت مشاهده هرگونه شرایط با رفتار ناایمن، گزارش دهیم.
- ✓ در دوره‌های آموزشی ایمنی شرکت کنیم و آموخته‌ها را به دیگران منتقل کنیم.

اگر حادثه‌ای رخ داد، چه کنیم؟



- 🚑 خونسردی خود را حفظ کنید.
- 🚒 محل حادثه را ایمن کنید تا از بروز حادثه ثانویه جلوگیری شود.
- 📞 به مصدوم کمک کنید و در صورت نیاز با مراکز امدادی تماس بگیرید.
- 📄 اطلاعات دقیق حادثه را به مسئول ایمنی یا مافوق خود گزارش دهید.
- 🗣 از پخش شایعات خودداری کنید.





تنظیم کولر گازی روی ۲۵ درجه؛ انتخابی هوشمندانه برای امروز و آینده فرزندانمان

با یک تغییر کوچک، می‌توانیم سهم بزرگی در کاهش مصرف برق و حفظ محیط‌زیست داشته باشیم.

تنظیم دمای کولر روی ۲۵ درجه، ضمن ایجاد هوایی مطبوع، به کاهش فشار بر شبکه برق و صرفه جویی در مصرف انرژی کمک می‌کند.

در خانه

محیطی دلپذیر برای خانواده

در اداره

افزایش بهره‌وری و کاهش هزینه‌ها

در مساجد

ایجاد فضای آرام و مطبوع برای عبادت

در مدارس

محیطی مناسب برای یادگیری بهتر

از خودمون شروع کنیم و با مصرف مسئولانه، آینده‌ای بهتر بسازیم.

آزمایش HOMA چیست؟

راهی ساده برای بررسی مقاومت به انسولین

تست HOMA (Homeostatic Model Assessment) شاخصی است که با استفاده از قند خون ناشتا (FBS) و انسولین ناشتا (Fasting Insulin)، میزان مقاومت به انسولین و عملکرد سلول‌های تولیدکننده انسولین در پانکراس را ارزیابی می‌کند.

علل

- سبک زندگی کم‌تحرک
- تغذیه نامناسب
- سابقه خانوادگی دیابت نوع ۲
- مصرف برخی داروها
- سندرم تخمدان پلی‌کیستیک

عوامل تشدیدکننده

- مصرف مداوم غذاهای فرآوری شده و پرکالری
- استرس مزمن
- کمبود خواب و بدخوابی
- سیگار و الکل

چه کسانی بهتر است این تست را انجام دهند؟

- افراد دارای اضافه‌وزن یا چاقی
- افراد مبتلا به پیش‌دیابت یا دیابت نوع ۲
- افراد مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک
- افرادی که سابقه خانوادگی دیابت دارند

علت مقاومت به انسولین

چاقی (چاقی)

عدم تحرک (عدم تحرک)

ژنتیک (ژنتیک)

سن (سن)

مصرف دارو (مصرف دارو)

رژیم غذایی نامناسب (رژیم غذایی نامناسب)

استرس (استرس)

کمبود خواب (کمبود خواب)

سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (سندرم تخمدان پلی‌کیستیک)

بیماری‌های دیگر (بیماری‌های دیگر)

انسولین

پانکراس انسولین را وارد جریان خون می‌کند.

مقاومت به انسولین موجب افزایش قند خون می‌شود.

انتقال سلول‌ها در پاسخ به انسولین در سطح طبیعی انجام نمی‌شود.

تشخیص زودهنگام مقاومت به انسولین، گامی مهم در پیشگیری از دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و عوارض متابولیک است.