



مناسبت های مهم در آبان ماه ۱۴۰۵

هفته ملی اطلاع رسانی هپاتیت	۱
هفته پیشگیری از مسمومیت ها	۱
روز جهانی سکنه مغزی	۶
روز جهانی دیابت	۲۳
هفته حمایت از بیماران کلیوی	۲۳

چشم انداز شرکت

رسیدن به حد اعلای 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

علائم کرونا، آنفلوآنزا و سرماخوردگی	۱
راه های انتقال و پیشگیری از هپاتیت	۲
۷ اشتباه رایج در ایجاد مسمومیت غذایی	۳
ارتباط دیابت و بیماری های قلبی	۴
۵ علامت سکنه مغزی	۴

سرماخوردگی (ویروس های معمولی)

تدریجی	🕒
ندارد یا خفیف	🌡️
خفیف	👤
شایع	👤
شایع	👤
شایع	👤
خفیف	👤
نادر	🚫
۳ تا ۷ روز	📅

آنفلوآنزا (ویروس آنفلوآنزا)

ناگهانی	⚡
شایع و بالا (گاهی تا ۳۹ درجه)	🌡️
شایع (خشک و مداوم)	👤
شایع	👤
گاهی	👤
گاهی	👤
شایع و شدید	👤
نادر	🚫
۵ تا ۷ روز	📅

کرونا (ویروس SARS-CoV-2)

معمولاً ناگهانی	⚡
شایع	🌡️
شایع (گاه خشک و شدید)	👤
شایع	👤
گاهی	👤
گاهی	👤
شایع و شدید	👤
شایع (بویژه در موارد شدید)	🚫
۷ تا ۱۴ روز (گاهی بیشتر)	📅

علائم

شروع بیماری	🕒
تب	🌡️
سرفه	👤
گلودرد	👤
آبریزش بینی	👤
گرفتگی بینی	👤
تنگی نفس	👤
از دست دادن حس بویایی و چشایی	🚫
مدت زمان بهبود	📅

با رعایت نکات پیشگیری
از خود و دیگران محافظت کنیم



۱ تا ۷ آبان
هفته ملی اطلاع رسانی
هیپاتیت

هیپاتیت؛

کبد سالم،
زندگی سالم

راه‌های انتقال، پیشگیری و اهمیت تشخیص به موقع



هیپاتیت چیست؟

هیپاتیت به التهاب کبد گفته می‌شود و انواع ویروسی آن شامل A, B, C, E است. در میان آن‌ها، هیپاتیت‌های B و C از مهم‌ترین علل هیپاتیت مزمن، سیروز و سرطان کبد هستند.



چرا باید درباره هیپاتیت بدانیم؟

بسیاری از افراد مبتلا ممکن است در مراحل اولیه هیچ علامت مشخصی نداشته باشند؛ بنابراین آگاهی، پیشگیری و در افراد دارای خطر، انجام آزمایش اهمیت زیادی دارد.



راه‌های مهم انتقال

هیپاتیت B



- تماس با خون و برخی مایعات بدن فرد آلوده
- انتقال از مادر به نوزاد هنگام تولد
- استفاده از وسایل تیز و برنده آلوده
- تزریق یا اقدامات پزشکی غیربهداشتی
- برخی تماس‌های جنسی با فرد مبتلا

هیپاتیت C



عمدتاً از طریق تماس با خون آلوده منتقل می‌شود؛ از جمله تزریق‌ها و اقدامات پزشکی نالایمن، خون غربالگری نشده و استفاده مشترک از سرنگ و سوزن.



چگونه از خودمان محافظت کنیم؟



از وسایل شخصی مانند تیغ و مسواک به صورت مشترک استفاده نکنیم.



در تاتو، پیرسینگ و اقدامات مشابه، از استریل بودن وسایل اطمینان حاصل کنیم.



از تماس مستقیم با خون و وسایل آلوده به خون پرهیز کنیم.



در محیط‌های کاری، هنگام مواجهه احتمالی با خون، اصول ایمنی و بهداشت را رعایت کنیم.



واکسیناسیون هیپاتیت B را جدی بگیریم؛ واکسن هیپاتیت B ایمن و موثر است.



افراد دارای عوامل، خطر، با نظر پزشک برای آزمایش و تشخیص اقدام کنند.



هیپاتیت A؛ ارتباط با بهداشت محیط

هیپاتیت A عمدتاً از طریق مصرف آب و غذای آلوده یا تماس با فرد آلوده منتقل می‌شود. آب سالم، دفع صحیح فاضلاب، رعایت، بهداشت دست‌ها و ایمنی مواد غذایی از راه‌های مهم پیشگیری هستند.



یک نکته مهم

هیپاتیت C واکسن ندارد، اما قابل درمان و حتی قابل درمان کامل است؛ داروهای ضدویروسی مستقیم‌الثر می‌توانند بیش از ۹۵٪ موارد هیپاتیت C را درمان کنند.

هیپاتیت ممکن است خاموش باشد؛
پیشگیری، آگاهی و تشخیص به موقع،
از سلامت کبد محافظت می‌کند.



۱ تا ۷ آبان

هفته پیشگیری
از مسمومیت‌ها

۷ اشتباه رایج

که می‌توانند باعث

مسمومیت غذایی شوند

غذای سالم
زندگی سالم

با رعایت نکات ساده، از سلامت خود و خانواده‌تان محافظت کنید.



۱ رها کردن غذای پخته در دمای محیط

غذاهای فاسدشدنی نباید
برای مدت طولانی خارج
از یخچال بمانند.

۲ نگهداری طولانی‌مدت غذای باقی‌مانده

غذای باقی‌مانده را هرچه سریع‌تر
در یخچال قرار دهید و پیش از
زمان توصیه‌شده نگهداری نکنید.



۳ گرم کردن ناقص غذا

غذای باقی‌مانده را پیش از
مصرف به‌طور کامل گرم کنید.

۴ تماس غذای خام با غذای آماده مصرف

گوشت، مرغ و تخم‌مرغ خام را
از غذاهای پخته و آماده مصرف
جدا نگه دارید.



۵ مصرف غذای مشکوک برای «امتحان کردن»

اگر در سالم بودن غذا تردید دارید،
آن را نچشید؛ مزه کردن مقدار کمی
از غذای آلوده هم می‌تواند خطرناک
باشد.

۶ اعتماد به بو و ظاهر غذا

غذای آلوده همیشه بوی بد
یا ظاهر غیرطبیعی ندارد.



۷ بی‌توجهی به بهداشت دست و وسایل آشپزخانه

دست‌ها، سطوح و ظروف آماده‌سازی
غذا را قبل و بعد از کار به‌خوبی
تمیز کنید.



یادتان باشد:



مسمومیت غذایی همیشه قابل مشاهده نیست؛
پیشگیری، مطمئن‌ترین راه است.

۵ علامت سکته مغزی خفیف که نباید نادیده گرفت

• آمار نشان می‌دهد حدود ۲۰ درصد افرادی که دچار سکته مغزی خفیف می‌شوند، طی ۹۰ روز بعد، در معرض خطر بروز سکته مغزی کامل قرار دارند.

20%

• تشخیص علائم هشدارهای اولیه، اهمیت حیاتی دارد زیرا خطر بروز سکته مغزی طی ۴۸ ساعت نخست پس از حمله اولیه، به شدت افزایش می‌یابد.

48h

نشانه‌هایی که باید کنترل کنید:

- 1 سرگیجه ناگهانی
یا از دست دادن تعادل
- 2 از دست دادن بینایی
در یک یا هر دو چشم
- 3 ضعف یا بی‌حسی
در یک سمت بدن
- 4 سردرد شدید و ناگهانی
بدون علت مشخص
- 5 گیجی یا دشواری
در درک گفتار

در صورت مشاهده هر یک از این علائم، زمان را از دست ندهید.
فورا با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.



دیابت و بیماری‌های قلبی؛ ارتباطی مهم و جدی

خطرات و آسیب به عروق



دیابت و قند خون بالا می‌تواند به قلب و رگ‌های خونی آسیب برساند و خطر بیماری‌های قلبی را افزایش دهد.

کنترل سه عامل حیاتی



کنترل منظم قند خون، فشار خون و چربی خون به کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

بیماری قلبی و علائم پنهان



افراد مبتلا به دیابت بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی، سکته قلبی و مغزی هستند و ممکن است علائم بیماری قلبی در آن‌ها خفیف یا نامشخص باشد.

سبک زندگی سالم



تغذیه سالم، فعالیت بدنی، کنترل وزن، پرهیز از دخانیات و مصرف منظم داروها نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارند.

مشاوره پزشکی منظم

بیماران دیابتی باید به‌طور منظم تحت نظر پزشک باشند و از قطع یا تغییر خودسرانه داروها خودداری کنند.

دیابت پایان راه نیست؛

با تشخیص زودهنگام می‌توان از بسیاری از عوارض پیشگیری کرد



تشخیص زودهنگام و درمان مناسب، به کنترل دیابت و پیشگیری از عوارض کمک می‌کند.

کنترل دیابت نیازمند همکاری فرد، خانواده، جامعه و نظام سلامت است.

حمایت خانواده، کنترل بیماری را آسان‌تر می‌کند.

افراد دارای سابقه خانوادگی باید غربالگری را جدی‌تر بگیرند.



آگاهی و فراهم بودن امکانات مناسب، به کاهش دیابت و عوارض آن کمک می‌کند.

