



# انعکاس سلامت

ماهانامه روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه | سال دوم | شماره ۱۹ | شهریور ۱۴۰۴ | August / september 2025

در نشست ستاد هماهنگی جوانی جمعیت  
دانشگاه مطرح شد:

حمایت ویژه  
از زوج های نابارور



## از پروژه های بهره برداری شده تا طرح های توسعه ای؛ تحول در زیرساخت های سلامت تربت حیدریه

با هدف ارتقاء سطح علمی و حرفه ای اساتید؛  
برنامه جامع توانمندسازی  
اعضای هیئت علمی برگزار شد

به منظور پیشگیری از سرطان روده بزرگ؛  
هفت هزار نفر  
در تربت حیدریه غربالگری  
شدند

آیین بزرگداشت  
روز پزشک و داروساز برگزار شد؛  
پزشکان؛  
سرمايه های نظام سلامت



از خدمت تا همت

روایت بهورزی، فراتر از وظیفه

دکتر زهرا عبدالهی متخصص  
قلب و عروق پاسخ می دهد؛  
چگونه مراقب  
قلب خود باشیم؟

آمادگی های لازم برای آغاز سال تحصیلی؛  
از خواب تابستانی  
بیدار شویم

گفت و گو با دکتر عاطفه رضایی،  
متخصص روانپزشکی؛  
علل و راهکارهای پیشگیری  
از خودکشی در نسل جوان

معاون فرهنگی دانشجویی دانشگاه مطرح کرد؛  
کیفیت خوابگاه های  
دانشجویان افزایش می یابد

با حضور رئیس و جمعی از مسئولان دانشگاه علوم پزشکی برگزار شد؛

تجلیل از خبرنگاران  
و اصحاب رسانه تربت حیدریه



هستند که نقش مهمی در اطلاع رسانی و تنویر افکار عمومی دارند. سعادتمند با اشاره به اهمیت نقش رسانه ها در ایجاد آگاهی و اطلاع رسانی صحیح، اظهار داشت: این قشر با تلاش های ایثارگرانه خود به افزایش شفافیت و پاسخگویی در جامعه کمک می کند. خبرنگاران به عنوان پل ارتباطی میان مردم و نهادها، نقش بسزایی در توسعه فرهنگی و اجتماعی دارند. در پایان این مراسم، با اهدا لوح تقدیر و هدایایی به خبرنگاران و اصحاب رسانه، از زحمات و تلاش های آنها قدردانی شد و بر اهمیت همکاری مستمر بین دانشگاه و رسانه ها تأکید شد.

رئیس اداره روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: به مناسبت گرامی داشت روز خبرنگار، مراسمی با هدف تجلیل و قدردانی از زحمات خبرنگاران و اصحاب رسانه شهرستان تربت حیدریه با حضور رئیس و جمعی از معاونان و مدیران این دانشگاه برگزار شد. مسعود سعادتمند از افزود: این مراسم با هدف ارج نهادن به مقام و تلاش های این قشر پرتلاش و منعکس کننده فعالیت ها و عملکردهای سازمان ها برگزار گردید. وی همچنین تأکید کرد: خبرنگاران و اصحاب رسانه در واقع سفیران و رسولان جهاد تبیین

همراهی مسئولان با نظام سلامت؛

بازدید شبانه فرماندار و امام جمعه تربت حیدریه  
از بیمارستان نهم دی



تجهیزات پیشرفته را نشان می دهد. وی تأکید کرد: خدمت به مردم یک افتخار است و در خدمت و تکریم بیماران از هیچ کوششی نباید فروگذار بود. حجت الاسلام والمسلمین معلمی، امام جمعه تربت حیدریه نیز در این بازدید، با تأکید بر اهمیت کار در حوزه درمان، گفت: در خدمت به بیماران، رضای الهی باید معیار اصلی باشد. وی با بیان این که حسن خلق و برخورد نیکو از لازمه های کار در محیط های درمانی است افزود: حضور بر بالین بیمار یک نعمت است که خداوند به پزشکان و پرستاران عنایت کرده است.

معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان تربت حیدریه به همراه امام جمعه این شهرستان و معاونان دانشگاه علوم پزشکی، از بیمارستان نهم دی بازدید کردند و از بیماران بستری عیادت کردند. دکتر مجتبی شجاعی، معاون استاندار و فرماندار ویژه تربت حیدریه، در این بازدید با تأکید بر تعهد حوزه درمان، گفت: «هدف اساسی نظام سلامت ارائه خدمات مطلوب به بیماران است.» وی همچنین به نقش تربت حیدریه به عنوان قطب درمان جنوب استان اشاره کرد و افزود: بار زیاد مراجعین نیاز این شهرستان به

## دستاوردها و اولویتهای دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه؛

## «پزشکی خانواده» می تواند همیار خانواده ها باشد



رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، با تأکید بر اجرای طرح «پزشکی خانواده» به عنوان راهکاری اساسی برای کاهش هزینه های سنگین سلامت، از دستاوردهای شاخص دانشگاه در حوزه های آموزش، زیرساخت و خدمات درمانی خبر داد.

دکتر سجاد رحیمی در جمع خبرنگاران، «پزشکی خانواده» را طرحی بسیار مهم در جهت ارائه خدمات جامع سلامت از سطوح اولیه تا مراکز تخصصی، بر اساس نیاز واقعی بیماران دانست.

## اهمیت حضور بیمه های درمانی

وی با اشاره به اینکه بیش از نیمی از هزینه های درمانی مستقیماً توسط مردم پرداخت می شود، بر ضرورت افزایش پوشش و کارآمدی بیمه ها برای کاهش این فشار اقتصادی تأکید کرد.

وی هشدار داد: با پزشکان خاطی که در شرایط اورژانسی اقدام به دریافت مبالغ غیرقانونی کنند، قاطعانه برخورد و حداقل مجازات برای آن ها، اخراج از سیستم درمانی خواهد بود.

## راه اندازی دانشکده دندانپزشکی

وی ادامه داد: در بخش آموزش، دانشگاه موفق به جذب ۹ عضو هیأت علمی جدید شده و تعداد اعضای هیأت علمی را به ۱۱۰ نفر رسانده است. همچنین، آموزشگاه بهورزی زاوه با جذب دانشجو و استخدام بدون آزمون فارغ التحصیلان، و آموزشگاه بهورزی تربت حیدریه با دریافت مجوز و اعتبار، توسعه یافته اند.

وی اضافه کرد: در حوزه زیرساخت ها، ۸۰ میلیارد

همدلی،  
موتور محرک پیشرفت

## مسعود سعادت نژاد:

در حال حاضر، دانشگاه در تمامی عرصه ها در حال حرکت رو به جلو است و این پیشرفت نتیجه همدلی و پشتکار همه معاونان و مدیران در واحدهای مختلف دانشگاه است. همکاری مؤثر در توسعه و اجرای سیاست های تعریف شده می تواند سرعت نیل به اهداف را افزایش دهد و ما را در دستیابی به موفقیت های بیشتر یاری کند.

جایابی در هر ارگانی طبیعی است، اما این امر به معنای ناتوانی افراد قبلی نیست. بلکه توانمندی ها و نگاه مدیریتی جدید می تواند در به کارگیری این توانمندی ها تأثیرگذار باشد و مسیر پیشرفت را هموارتر کند. از همکاری که در شرایط سخت مسئولیت های جدید را پذیرفته اند، قدردانی می کنیم و به تلاش های آن ها ارج می نهیم.

در این مدت موفق به راه اندازی رشته پرستاری با گرایش سلامت جامعه در مقطع کارشناسی ارشد و همچنین تأسیس مرکز تحقیقات پیشرفته پزشکی شده ایم.

این دستاوردها نشان دهنده تلاش و همت جمعی مسئولان دانشگاه است و نمادی از عزم راسخ ما برای ارتقاء کیفیت آموزش و پژوهش در این حوزه به شمار می آید.

به ظرفیت خیرین در تقویت زیرساخت های بهداشتی و درمانی دانشگاه نیز باید اشاره کنم.

با ارتباط مؤثر و خوبی که با خیرین برقرار کرده ایم، توانسته ایم حدود ۳۰۰ میلیارد اعتبار جذب کنیم که این امر به پیشرفت دانشگاه کمک شایانی خواهد کرد و زمینه ساز تحقق اهداف بلندمدت ما خواهد بود.

در نهایت، تأکید می کنم که در حال حاضر در همه عرصه ها در حال حرکت رو به جلو هستیم و این حرکت ناشی از همدلی و پشتکار همه معاونان و مدیران در واحدهای مختلف دانشگاه است که شایسته تقدیر و تشکر می باشد. بی شک، این همدلی و همکاری، موتور محرک پیشرفت ما خواهد بود.

\*رئیس اداره روابط عمومی و امور بین الملل

فیزیوتراپی، نصب دستگاه تخصصی چشم پزشکی «فیکو» با اعتبار ۴ میلیارد تومان، و راه اندازی بخش تخصصی قلب با کمک ۲۰ میلیارد تومانی خیرین، بخشی از اقدامات صورت گرفته است. با این حال، برای راه اندازی بخش رادیوتراپی، نیاز به جذب اعتباری معادل ۲ تا ۳ میلیون دلار از منابع ملی وجود دارد.

## رتبه برتر در جوانی جمعیت

وی در پایان ابراز خرسندی کرد: دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه در اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، رتبه هشتم کشوری را به دست آورده است، همچنین، ذخیره ۸۰ میلیارد تومانی دارو در منطقه، نشان دهنده عدم وجود کمبود دارویی است.

## ارتقای خدمات درمانی

رحیمی اضافه کرد: این دانشگاه در راستای ارتقای خدمات درمانی، برنامه های غربالگری سرطان روده بزرگ و پستان را برای گروه های پرخطر اجرا می کند. جذب ۲۴ متخصص و ۲ فوق تخصص، راه اندازی بخش های آندوسکوپی و

## به بهانه روز کارمند؛

## اندر مصائب دیوان نشینی!

## حسین میری:

در کشور عزیزمان ایران، کارمند موجودی استراتژیک است: عنصری که نه فقط ستون فقرات اداره ها را حفظ می کند، بلکه با افزایش حقوق سالیانه ۲۰ درصدی و جنگ نفس گیر با تورم افسارگسیخته، هنر بقا در شرایط سخت را هم تدریس می کند!

هر سال، وقتی احکام جدید به دست کارمند می رسد، با لبخندی تلخ عدد جدید حقوقش را می بیند و همان لحظه متوجه می شود که تورم هم مثل سایه، با سرعت نور دنبال اوست. نتیجه؟ تورم در عمل یک جادوگر است که قدرت خرید کارمند را به صفر مطلق تبدیل می کند و او را در دوئل همیشگی «حقوق در

هر گزارش و فرم جدید، یک چالش و هر جلسه طولانی، یک آزمون استقامت ذهنی است! با این همه، کارمند ایرانی قهرمان صبور این داستان است؛ او با لبخند نگاهی به تقویم می اندازد و آماده می شود برای همان معرکه همیشگی؛ البته که وقتی به دلش و عشقش به مردم و کشورش نگاه می کند انگار کوه برایش شکافته می شود.

و شاید تنها امید واقعی او این باشد که یک روز تورم و افزایش حقوق، برای یک بار هم که شده، همزمان با هم حرکت کنند. تا آن روز... کارمند همچنان در حال تایپ، کلیک و تلاش برای بقاست؛ قهرمانی که هر روز با طنز تلخ، زندگی می کند.

برابر قیمت ها» گرفتار می کند. جامعه اما او را شاهزاده ای نشسته در کاخ تصور می کند که پول روی پول می گذارد و مثل جادوگری در مقابل خریدها عصایش را می کوبد و پول پخش می کند. غافل از آن که این سکه روی دیگری دارد که بانک ها و مسئولان قسمت تسهیلات آن، بهتر می توانند به وجودش گواهی بدهند.

اما داستان فقط مالی نیست! بدن کارمند هم داستان خودش را دارد: عضلات گردن و کمر از نشستن طولانی روی صندلی فلزی شکل متفاوتی گرفته اند و از S به U تغییر کرده اند، دست ها از کلیک ماوس و تایپ خسته شده اند. روح و روان او هم که بهتر است صحبت نکنیم:

با هدف ارتقاء سطح علمی و حرفه‌ای اساتید؛

## برنامه جامع توانمندسازی اعضای هیئت علمی برگزار شد

● سرمایه‌گذاری بر دانش و مهارت اعضای هیئت علمی، نقشی حیاتی در تربیت نسل‌های آینده متخصص و متعهد در حوزه سلامت و پیشبرد اهداف نظام سلامت ایفا می‌کند



برنامه جامع توانمندسازی اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه با هدف ارتقاء سطح علمی و حرفه‌ای اساتید، در مشهد برگزار شد. این رویداد آموزشی دو روزه، با حضور رئیس دانشگاه، مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، معاونان و جمعی از اعضای هیئت علمی به همت مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه برگزار گردید.

دکتر سیدمحمد احمدی سلیمانی، معاون آموزش، تحقیقات و فناوری دانشگاه، ضمن ابراز خرسندی از استقبال پرشور شرکت‌کنندگان، بر لزوم فراهم کردن بستری پویا برای رشد و تعالی علمی و حرفه‌ای اساتید تأکید کرد.

وی خاطرنشان ساخت: سرمایه‌گذاری بر دانش و مهارت اعضای هیئت علمی، نقشی حیاتی در تربیت نسل‌های آینده متخصص و متعهد در حوزه سلامت ایفا می‌کند.

وی ادامه داد: این دوره آموزشی شامل مجموعه‌ای از کارگاه‌های تخصصی و آموزش‌های کاربردی

بود که محورهای کلیدی آن عبارتند از: هوش مصنوعی در پژوهش، رهبری و مدیریت، تعامل مؤثر با دانشجویان، روش‌های تدریس نوین و فرآیندهای ارتقاء. این موضوعات نه تنها به بهبود مهارت‌های آموزشی اساتید کمک می‌کند، بلکه به ارتقاء کیفیت آموزش و پژوهش در دانشگاه نیز منجر می‌شود.

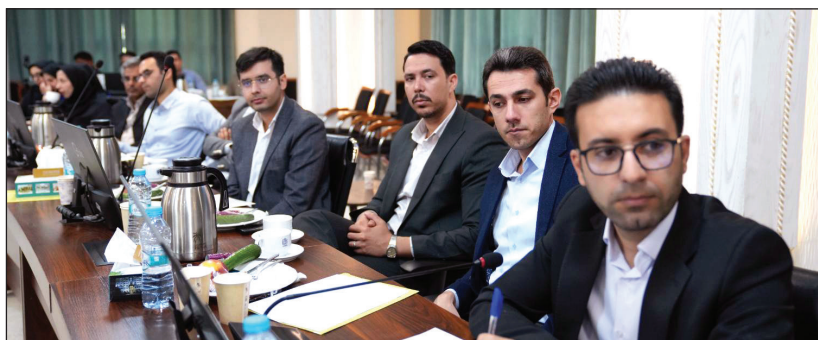
دکتر احمدی سلیمانی به اهمیت ارتقاء مستمر

دانش و مهارت اعضای هیئت علمی به عنوان موتور محرکه پیشرفت دانشگاه و جامعه اشاره و بر عزم راسخ دانشگاه برای ادامه این مسیر و برگزاری دوره‌های تخصصی بیشتر، با شناسایی نیازهای آموزشی، تأکید نمود.

وی همچنین اضافه کرد: این برنامه‌ها می‌تواند به توسعه توانمندی‌های اساتید و بهبود کیفیت آموزشی در دانشگاه منجر شود و به نفع

دانشجویان و جامعه سلامت باشد.

وی با اشاره به تحولات سریع در حوزه علوم پزشکی و نیاز به آموزش‌های مستمر، خاطرنشان کرد: برگزاری چنین دوره‌هایی می‌تواند به تعامل بیشتر اعضای هیئت علمی با یکدیگر و به اشتراک‌گذاری تجربیات و اطلاعات کمک کند و به نوبه خود به بهبود فضای علمی و پژوهشی دانشگاه منجر شود.



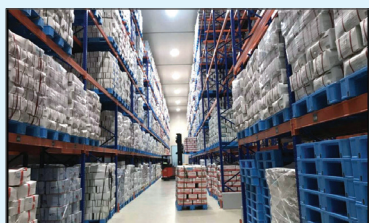
### خبر دوم

مدیر غذا و دارو دانشگاه خبر داد:

#### تقویت ذخایر دارویی برای مقابله با بحران‌های احتمالی

مدیر غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه از تقویت ذخایر دارویی استراتژیک این دانشگاه در راستای تأمین پایدار دارو و ملزومات پزشکی در زمان بحران خبر داد.

دکتر مریم کوه جانی با اشاره به اهمیت ذخیره‌سازی داروهای حیاتی در شرایط بحرانی، افزود: این اقدام به‌ویژه در زمان بروز بحران‌های



بهداشتی و درمانی، از جمله بیماری‌های واگیر یا بحران‌های طبیعی، نقش اساسی در جلوگیری از کمبود دارو و تجهیزات پزشکی ایفا می‌کند.

وی بر اهمیت تعامل مؤثر و هماهنگی با شرکت‌های پخش تأکید کرد و گفت: برنامه‌های ویژه‌ای برای افزایش سرعت واکنش و توزیع دارو در شرایط بحرانی تدوین شده است.

دکتر کوه جانی خاطرنشان کرد: حفظ ذخیره‌دارویی مناسب و تقویت همکاری با شرکت‌های پخش از مهم‌ترین تدابیر معاونت غذا و دارو در راستای اطمینان از تأمین پایدار دارو و خدمات بهداشتی در شرایط بحرانی است.

وی در پایان تصریح کرد: این اقدامات با هدف آمادگی هرچه بیشتر در برابر بحران‌های احتمالی و تضمین دسترسی شهروندان به دارو و خدمات بهداشتی در شرایط اضطراری انجام می‌شود.

### خبر اول

به منظور پیشگیری از سرطان روده بزرگ؛

#### هفت هزار نفر در تربت حیدریه غربالگری شدند

در راستای پیشگیری از سرطان روده بزرگ، طرح غربالگری گسترده در تربت حیدریه اجرا شد که طی آن ۷۱۲۲ نفر از جمعیت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی این شهر مورد بررسی قرار گرفته‌اند.



سرپرست معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: این طرح که افراد ۵۰ تا ۶۹

ساله را هدف قرار داده، به شناسایی علائم هشداردهنده مانند یبوست، کاهش وزن، خون در مدفوع و درد شکم پرداخته است.

دکتر هاشم حشمتی، اعلام کرد: سرطان روده بزرگ یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران محسوب می‌شود و تشخیص زودهنگام از طریق غربالگری منظم، شانس درمان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. نتایج این طرح نشان داد که ۶۶۸ نفر به دلیل علائم مشکوک یا نتایج غیرطبیعی به پزشکان عمومی ارجاع داده شدند و ۱۱۵ نفر نیز برای معاینات تخصصی‌تر به مراکز درمانی سطح دو معرفی شدند. همچنین، ۵۶ نفر که نیاز به بررسی دقیق‌تر داشتند، تحت کلونوسکوپی قرار گرفتند.

این طرح با مشارکت خیران نیز همراه بوده است؛ به طوری که ۵۶۰۰ تست غربالگری در قالب «پوشش به‌وقت زندگی» اهدا شده است.

خبر

## دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه در مسیر

### بین‌المللی شدن

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه با هدف ارتقای ظرفیت‌های درمانی و بین‌المللی کردن خدمات خود، برنامه توسعه گردشگری سلامت را آغاز کرده است.

الهام صفائیان، مدیر نظارت و اعتباربخشی امور درمان دانشگاه، در جلسه گردشگری سلامت استان‌های مرزی در وزارت بهداشت بیان کرد: با تکیه بر امکانات نوین و کادر تخصصی، اقدامات لازم برای نیل به این هدف را در پیش گرفته‌اند. مراکز درمانی این دانشگاه با تجهیزات پیشرفته و پزشکان مجرب آماده ارائه خدمات به بیماران بین‌المللی هستند. صفائیان همچنین به اقدامات عملی مانند آموزش کارشناسان و آماده‌سازی زیرساخت‌ها اشاره کرد و افزود: این طرح به تقویت اقتصاد سلامت و تعاملات بین‌المللی کمک خواهد کرد.

### تجلیل از جامعه پزشکی در

#### بیمارستان راشد شهرستان زاوه

به مناسبت روز پزشک، دکتر محسن نجات، سرپرست فرمانداری شهرستان زاوه، از پزشکان و کادر درمان بیمارستان راشد تقدیر کرد. در این مراسم، دکتر نجات با اهدای لوح تقدیر و گل از زحمات شبانه‌روزی پزشکان قدردانی کرد و گفت: خدمات جامعه پزشکی، به ویژه در دوران شیوع بیماری‌ها، بر کسی پوشیده نیست. مدیر شبکه بهداشت و درمان زاوه نیز بر ارزشمندی خدمات پزشکان تاکید کرد و آنها را مایه امید و سلامت جامعه دانست.

#### اهدای اعضای دو بیمار مرگ

##### مغزی در تربت حیدریه

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه اعلام کرد: با اهدای اعضای دو بیمار مرگ مغزی، ۱۰ بیمار نیازمند پیوند عضو، امید به زندگی دوباره یافتند. دکتر زینب عباس‌پور گفت: با رضایت خانواده‌های مرحوم صالح صالحان و خدیجه پری‌ور، اعضای این دو عزیز به بیماران نیازمند اهدا شد. اعضای اهدایی پس از انجام مراحل قانونی به مرکز پیوند اعضای دانشگاه مشهد منتقل و پیوند زده شد. وی ابراز امیدواری کرد: این اقدام خداپسندانه، فرهنگ اهدای عضو را در جامعه ترویج کند.

# آیین بزرگداشت روز پزشک و داروساز برگزار شد؛ پزشکان؛ سرمایه‌های نظام سلامت



دغدغه‌های اصلی حوزه سلامت دانست و بر لزوم حفظ شأن و جایگاه پزشکان تاکید کرد. دکتر محمدعلی خواجگی، رئیس سازمان نظام پزشکی تربت حیدریه، نیز با اشاره به اعتماد مردم به پزشکان این منطقه، از آنان خواست که به رفع مشکلات و آلام مردم، به ویژه اقشار ضعیف‌تر، توجه کنند. در پایان این آیین، از پزشکان برگزیده و پیشکسوت با اهدای لوح یادبود تجلیل به عمل آمد.

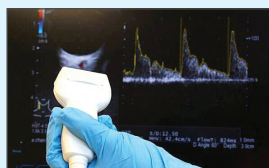
تخصص‌های پزشکی در آینده خبر داد و کیفیت‌بخشی به آموزش و توسعه زیرساخت‌ها را به عنوان اولویت‌های دانشگاه معرفی کرد. دکتر عباسپور افزود: این دانشگاه اکنون قادر به جذب دانشجو در رشته پزشکی و تربیت پزشکان ماهر است و هدف از این اقدامات، افزایش ماندگاری پزشکان در منطقه و کاهش نیاز بیماران به مراجعه به مراکز درمانی شهرهای بزرگ‌تر است. وی حفظ کرامت و حرمت پزشکان را یکی از

در آیین بزرگداشت روز پزشک و داروساز که با حضور جمع زیادی از پزشکان، متخصصان و پیشکسوتان رشته‌های مختلف پزشکی در تربت حیدریه برگزار شد، دکتر زینب عباسپور، معاون درمان دانشگاه، با ابراز خرسندی از برگزاری این گردهمایی باشکوه، پزشکان را سرمایه‌های نظام سلامت معرفی کرد و نقش آنان در ایجاد امید و آرامش برای مردم را حیاتی دانست. او همچنین از برنامه‌ریزی برای توسعه

### خبر دوم

#### از سوی یک خیر نیک‌اندیش صورت گرفت؛ اهدای سه دستگاه «پروب» مانیتورینگ جنین به بیمارستان نهم دی

به همت یک خیر نیک‌اندیش، سه دستگاه «پروب» ارزش نهصد میلیون ریال به بیمارستان آموزشی درمانی نهم دی اهدا شد.



دکتر زهرا نیک‌فرجام، رئیس بیمارستان، با اشاره به اهمیت این دستگاه در حوزه زنان و زایمان، اظهار داشت: پروب توکو به اندازه‌گیری و ثبت انقباضات رحم مادر پرداخته و به پایش وضعیت مادر و جنین در دوران بارداری و حین زایمان کمک می‌کند.

وی ضمن قدردانی از این اقدام خیرخواهانه، تاکید کرد که تجهیزات جدید اهدایی به افزایش کیفیت مراقبت‌ها و ارتقای ایمنی مادران باردار کمک خواهد کرد.

دکتر نیک‌فرجام همچنین از تمایل خیر محترم به عدم ذکر نام خود به عنوان نشانه‌ای از خلوص نیت و خدمت بی‌منت به مردم یاد کرد.

او ابراز امیدواری کرد: با تداوم این مشارکت‌ها، شاهد گام‌های بزرگ‌تری در ارتقای سطح سلامت جامعه باشیم.

### خبر اول

#### در مشهد برگزار شد؛ دوره کشوری توانمندسازی سرپرستاران بخش‌های قلب و CCU

به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، پودمان آموزشی توانمندسازی سرپرستاران بخش‌های قلب و CCU بیمارستان‌های سراسر کشور در تالار همایش‌های مجتمع



توریست توس مشهد برگزار شد.

دکتر سیمین شرفی، دبیر علمی این دوره، گفت: این رویداد فرصتی برای تبادل دانش و تجربیات در مدیریت مراقبت‌های قلبی است. هدف اصلی این دوره تجهیز سرپرستاران به آخرین دستاوردها و بررسی چالش‌های مدیریتی است.

دکتر معصومه ذاکری مقدم، مدرس دوره، بر لزوم ایجاد شبکه‌ای قوی میان سرپرستاران تاکید کرد.

معصومه پاشایی، مدیر پرستاری دانشگاه تربت حیدریه، اعلام کرد: در این دوره ۸۵ نفر از سرپرستاران شرکت کرده‌اند و پیش از این نیز ۹۵ نفر در دوره‌های قبلی شرکت داشته‌اند.

وی افزود: این دوره آموزشی با حضور جمعی از متخصصان، سرپرستاران و اساتید پرستاری در حوزه مراقبت‌های قلبی به مدت دو روز در هتل توریست توس مشهد برگزار شد.

خبر

## برگزاری کمیته مولدسازی املاک دانشگاه علوم پزشکی

### تربت حیدریه

مسئول حقوقی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه از برگزاری جلسه مشترک کمیته مولدسازی املاک دانشگاه با حضور مدیر و کارشناسان اداره کل امور اقتصادی و دارایی استان خبر داد.

سعید عابدی گفت: هدف این جلسه، بررسی وضعیت املاک و دارایی‌های غیرمنقول و مازاد بر نیاز جاری دانشگاه بود.

وی افزود: در این نشست، اعضای کمیته به بررسی دقیق وضعیت املاک و دارایی‌ها پرداختند و راهکارهای عملی برای مولدسازی این دارایی‌ها در چارچوب قوانین و مقررات مطرح شد. این جلسه با تأکید بر سیاست‌های وزارت بهداشت و دولت در بهره‌برداری بهینه از املاک بلااستفاده، کاربرد کارگروه استانی مربوط به بندهای ۳۱ و ۳۶ قانون تأمین مالی تولید و زیرساخت‌ها تکمیل گردید.

دبیر کمیته مولدسازی دانشگاه، بر اهمیت تأمین منابع مالی برای پروژه‌های عمرانی دانشگاه تأکید کرد. در پایان جلسه، املاک مازاد معرفی شده توسط مدیران و کارشناسان مورد بازدید قرار گرفت تا فرایند مولدسازی به‌طور مؤثرتری اجرا شود.

## در دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه؛

### دوره آموزشی نظام

### رسیدگی به تخلفات اداری

### بر گزار شد

در راستای ارتقاء آگاهی و مهارت‌های کارکنان، دوره‌ای آموزشی با محوریت نظام رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان در دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه برگزار شد. سرپرست گروه توسعه سازمان و تحول اداری دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه هدف از برگزاری این دوره را آشنایی و آگاه‌سازی نسبت به تکالیف مرتبط با حوزه تخلفات اداری عنوان کرد و گفت: این دوره با تدریس احمد طاهری، مدیر حقوقی دانشگاه علوم پزشکی گناباد، برگزار شد.

اعظم عباسی، بر اهمیت پیشگیری از وقوع تخلفات تأکید کرد و افزود: بسیاری از تخلفات ناشی از ناآگاهی کارکنان از حقوق و تکالیفشان است و برگزاری مداوم این دوره‌های آموزشی برای تمامی کارکنان ضروری است.

وی ادامه داد: این دوره آموزشی در راستای ارتقاء سطح آگاهی و پیشگیری از تخلفات اداری در دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه برگزار و مورد استقبال قرار گرفت.

## از پروژه‌های بهره‌برداری شده تا طرح‌های توسعه‌ای؛

# تحول در زیرساخت‌های سلامت تربت حیدریه



معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، همزمان با گرامیداشت هفته دولت، به تشریح پروژه‌های عمرانی این دانشگاه پرداخت و بهره‌برداری از آن‌ها را در بهبود چشمگیر زیرساخت‌های سلامت منطقه، حائز اهمیت برشمرد.

امیر گل محمدیان، با اشاره به پروژه‌های بهره‌برداری شده از ابتدای دولت چهاردهم، اظهار داشت: خوشبختانه با تلاش‌های صورت گرفته، پروژه‌های مهمی در حوزه بهداشت و درمان شهرستان به بهره‌برداری رسیده است.

### بهره‌برداری از پروژه‌های کلیدی

وی به مجتمع رفاهی شهدای سلامت در شهرک دانش و سلامت اشاره کرد که با زیربنای ۱۶۰۰ مترمربع و اعتبار ۳۰۰ میلیارد ریال احداث شده است. در همین راستا، مجتمع ۱۶ واحدی مسکن متخصصین بیمارستان نهم دی با زیربنای ۱۷۰۰ مترمربع و اعتبار ۱۵۰ میلیارد ریال، پانسیون پرستاری و مسکن متخصصین بیمارستان امام حسین (ع) با زیربنای ۵۰۰ مترمربع و اعتبار ۱۰۰ میلیارد ریال، و همچنین بخش PICU بیمارستان نهم دی با زیربنای ۳۰۰ مترمربع و اعتبار ۵۰ میلیارد ریال، از دیگر پروژه‌هایی هستند که به بهره‌برداری رسیده‌اند. ارتقای کیفیت خدمات

علاوه بر این، تعمیرات و تجهیز ۲۰۰۰ مترمربع از واحدهای بهداشتی و درمانی با اعتبار ۱۰۰ میلیارد ریال انجام شده است که نقش بسزایی در ارتقای کیفیت خدمات بهداشتی و درمانی

در منطقه خواهد داشت.

### پروژه‌های آماده افتتاح

معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه به پروژه‌هایی که در آینده نزدیک آماده افتتاح خواهند بود نیز اشاره کرد. پروژه معاونت دانشجویی فرهنگی شهرک دانش و سلامت با زیربنای ۱۰۰۰ مترمربع و اعتبار ۲۵۰ میلیارد ریال، و مرکز شیمی‌درمانی بیمارستان امام حسین (ع) با زیربنای ۱۲۰۰ مترمربع و اعتبار ۲۰۰ میلیارد ریال، از جمله این پروژه‌ها هستند که به‌زودی به بهره‌برداری خواهند رسید.

### طرح‌های توسعه‌ای در دست اجرا

گل محمدیان به پروژه‌های در دست اجرا و سرمایه‌گذاری‌های بلندمدت در حوزه سلامت

## در قالب طرح نشان‌دار کردن مالیات‌ها؛

# بیمارستان امام حسین (ع) با مشارکت مردم تکمیل می‌شود

منطقه است.

احمدیان اضافه کرد: امیدواریم دولت محترم برای سال آینده، ردیف اعتباری مورد نیاز جهت تجهیز و توسعه این مرکز درمانی را اختصاص دهد تا در کنار بودجه حاصل از طرح نشان‌دار کردن مالیات‌ها، به سرعت شاهد تکمیل بخش‌های جانبی و نیمه تمام این بیمارستان باشیم.

وی اظهار داشت: طرح نشان‌دار کردن مالیات، افق جدیدی در توسعه زیرساخت‌های بهداشتی و درمانی تربت حیدریه گشوده است و وی در پایان تأکید کرد: این اقدام، نمونه‌ای بارز از همکاری موفق دولت و مردم در راستای تحقق اهداف توسعه‌ای کشور، به‌ویژه در بخش بهداشت و درمان است.



میلیارد ریال، معادل ۴۰ درصد اعتبار مورد نیاز، توسط مودیان مالیاتی تأمین شده است که نشان‌دهنده همراهی و مسئولیت‌پذیری بالای شهروندان در ارتقای سطح سلامت

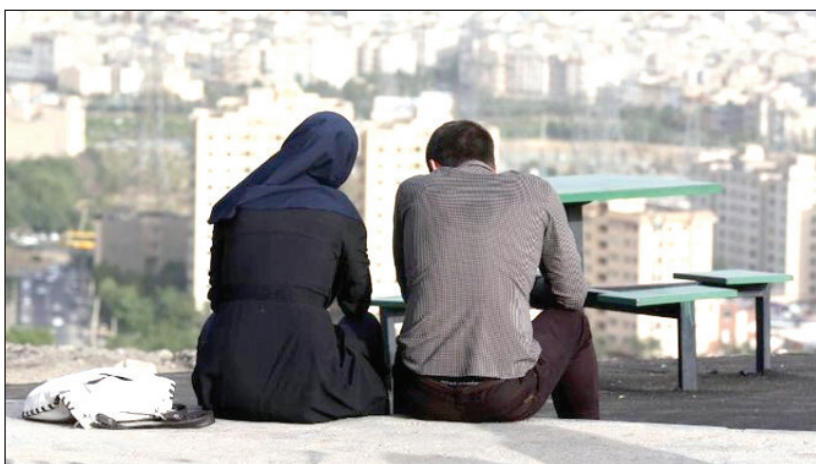
سرپرست مدیریت برنامه ریزی، بودجه و پایش عملکرد دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت: با مشارکت فعال مالیات‌دهندگان، تکمیل بیمارستان آموزشی درمانی امام حسین (ع) در این شهرستان شتاب گرفته است. مهدی احمدیان اظهار داشت: این پروژه در لیست طرح‌های نشان‌دار کردن مالیات قرار دارد که اقدامی مؤثر در جهت تسریع اتمام آن به شمار می‌رود.

وی افزود: تکمیل بخش‌های الحاقی این بیمارستان، نیازمند دست‌کم ۵۰۰ میلیارد ریال اعتبار است که تاکنون سهم قابل توجهی از آن از طریق مشارکت مردمی و مالیات‌دهندگان تأمین شده است.

وی همچنین تصریح کرد: حدود ۱۹۷

در نشست ستاد هماهنگی جوانی جمعیت دانشگاه مطرح شد:

## حمایت ویژه از زوج های نابارور



رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه از وجود ۱۵۰۰ زوج نابارور در این منطقه خبر داد و گفت: کمیته ویژه‌ای برای کمک به درمان این زوج‌ها تشکیل شده و مرکز درمان ناباروری امید آماده ارائه خدمات به این افراد است.

دکتر سجاد رحیمی، در جلسه ستاد هماهنگی جوانی جمعیت این دانشگاه افزود: در صورت نیاز به درمان‌های تکمیلی، زوج‌های نابارور به سطوح بالاتر ارجاع داده خواهند شد.

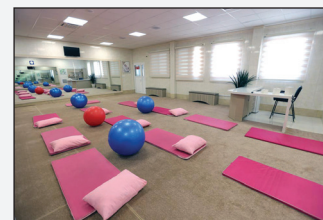
وی با اشاره به اقدامات حمایتی و درمانی این دانشگاه، اظهار داشت: مشاوره، درمان، حمایت مالی و استفاده از ظرفیت خیرین و مراکز "نفس" در راستای کمک به این زوج‌ها در دستور کار قرار دارد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه همچنین از تهیه طرح‌های تحقیقاتی توسط معاونت‌های بهداشتی و آموزش و تحقیقات دانشگاه در خصوص مناطق با نرخ‌های باروری متفاوت خبر داد که مبنای سیاست‌گذاری‌ها و تصمیم‌گیری‌های آتی دانشگاه قرار خواهند گرفت.

اعضای هیئت علمی دانشگاه با اداره روابط عمومی در تولید محتواهای علمی و آموزشی شد. دکتر رحیمی افزود: این محتواها در قالب‌های مختلف رسانه‌ای از جمله فیلم، پادکست، متن و اینفوگرافیک با تکیه بر داده‌ها و ویژگی‌های بومی و محلی، نقش مهمی در ترغیب، آگاه‌سازی و حتی کمک به درمان زوج‌های نابارور و تبیین موضوع جوانی جمعیت خواهد داشت.

وی بر برگزاری منظم جلسات قرارگاه جوانی جمعیت در شهرستان‌های تحت پوشش، به ویژه تربت حیدریه، با محوریت فرمانداران و تشکیل کمیته‌های شش‌گانه تأکید کرد و گفت: این جلسات می‌تواند ظرفیت نهادهای و دستگاه‌های اجرایی را در موضوع جوانی جمعیت فعال کند، چرا که این مسئله تنها به دانشگاه علوم پزشکی محدود نمی‌شود. وی در پایان خواستار همکاری اساتید و

## پیام

نقش کلاس‌های آمادگی  
برای زایمان  
در افزایش نرخ باروری

## فرزانه عبدالهیان:

کلاس‌های آمادگی برای زایمان نقش بسیار مؤثری در تجربه خوشایند از زایمان طبیعی و ارتقای سلامت روانی و جسمی مادران دارند و می‌توانند در افزایش نرخ باروری نیز مؤثر باشند. این کلاس‌ها مزایای بسیار زیادی دارند که عبارتند از:

بهبود تجربه زایمان طبیعی  
کاهش شدت درد زایمان و نیاز به مداخلات پزشکی مانند اپی‌دوری و اکسی‌توسین  
افزایش رضایت مادر از تجربه زایمان و کاهش اضطراب و ترس از زایمان  
ارتقای نمره آپگار نوزاد و شروع سریع‌تر شیردهی پس از زایمان  
افزایش آمادگی روانی و جسمی مادران

آموزش تکنیک‌های تن‌آرامی، تنفس صحیح، مدیریت درد و آشنایی با مراحل زایمان

افزایش اعتماد به نفس مادران و کاهش ترس از زایمان، که یکی از عوامل مؤثر در تمایل به فرزندآوری است

تأثیر غیرمستقیم بر نرخ باروری  
با کاهش ترس و اضطراب از زایمان، زنان تجربه‌ای مثبت از بارداری و زایمان خواهند داشت

این تجربه خوشایند می‌تواند نگرش مثبت‌تری نسبت به فرزندآوری ایجاد کند و در بلندمدت به افزایش نرخ باروری کمک کند

کلاس‌های آمادگی برای زایمان معمولاً از هفته ۲۰ تا ۳۷ بارداری در قالب ۸ جلسه برگزار می‌شوند و شامل آموزش‌های تئوری، تمرینات بدنی، تن‌آرامی و بازدید از اتاق زایمان هستند که در حال حاضر در مراکز خدمات جامع سلامت طالقانی، امام خمینی (ره) و شهرک ولیعصر در حال اجرا می‌باشد.

کارشناس سلامت مادران (واحد جوانی جمعیت و سلامت خانواده)

## خبر دوم

نوایی برای ترویج فرهنگ جوانی جمعیت؛  
رونمایی از سرود «بچه‌ها دلخوشی  
روزگارن» در تربت حیدریه

سرود اختصاصی «بچه‌ها دلخوشی روزگارن» با هدف ترویج سیاست‌های جوانی جمعیت و تشویق به فرزندآوری، با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه



تربت حیدریه، مسئولان دانشگاه علوم پزشکی و جمعی از مدیران شهرستان رونمایی شد.

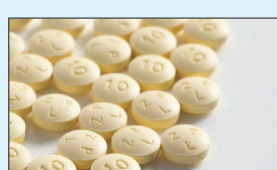
رئیس اداره روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه با بیان اینکه این اثر فرهنگی، حاصل همکاری دانشگاه با هنرمندان منطقه است، گفت: این سرود با سبکی دلنشین توسط گروه ملی «حماسه‌سازان نهم‌دی» متشکل از نوجوانان تربت حیدریه اجرا شده است. مسعود سعادت نژاد بر اهمیت جوانی جمعیت به عنوان یک ضرورت برای آینده کشور تأکید کرد و افزود: تحقق این هدف جز با همکاری رسانه‌ها و هنرمندان امکان‌پذیر نیست. وی همچنین خاطرنشان کرد که زبان هنر می‌تواند پیام‌های امید و اهمیت خانواده و فرزندآوری را به بهترین شکل ممکن در جامعه منتقل کند.

وی به مضمون سرود اشاره کرد و تأکید کرد که فرزندان نه تنها مایه شادی خانواده‌ها هستند، بلکه سرمایه‌های اصلی آینده ملت محسوب می‌شوند. در پایان، سعادت نژاد خواستار نقش‌آفرینی بیشتر رسانه‌ها و هنرمندان در ترویج فرهنگ جوانی جمعیت شد و از حمایت‌های دانشگاه قدردانی کرد.

## خبر اول

وقتی عطاری‌ها سلامت مادران را تهدید می‌کنند؛  
زنگ خطر سقط غیرقانونی  
با داروهای گیاهی

سرپرست گروه سلامت خانواده، جوانی جمعیت و مدارس معاونت بهداشت دانشگاه، نسبت به عرضه غیرمجاز داروهای سقط آور در برخی عطاری‌ها و فروشگاه‌های



گیاهان دارویی هشدار داد. دکتر محمدرضا بهروز در کارگروه پیشگیری و مقابله با سقط عمدی جنین دانشگاه گفت: این اقدام سلامت جامعه و مادران باردار را به شدت تهدید می‌کند.

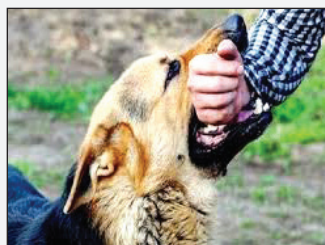
وی افزود: برخی عطاری‌ها و مراکز فروش داروهای گیاهی به مرکزی برای عرضه غیرمجاز داروهای سقط‌آور تبدیل شده‌اند.

وی بر ضرورت افزایش نظارت معاونت درمان و مدیریت غذا و دارو بر این مراکز و مطب‌های احتمالی متخلف تأکید کرد.

دکتر بهروز همچنین تولید محتواهای آموزشی و رسانه‌ای جذاب و افزایش آگاهی عمومی را مؤثرترین راه برای کاهش سقط‌های غیرقانونی دانست. این مقام مسئول، همکاری همه نهادهای ذی‌ربط را برای تشکیل یک جبهه قوی جهت حفظ حیات جنین و ارتقای سلامت خانواده‌ها حیاتی خواند. وی در پایان، بر لزوم همکاری‌های بین‌بخشی و اتخاذ رویکردهای جامع برای مقابله با این معضل اجتماعی و بهداشتی تأکید کرد و خواستار آن شد که اقدامات عملیاتی برای تشدید نظارت‌ها و توسعه برنامه‌های آموزشی بیشتر مد نظر دستگاه‌های مرتبط قرار گیرد.

پیام

در شش ماهه نخست سال؛  
 ثبت بیش از ۱۰۰۰ مورد  
 حیوان گزیدگی



کارشناس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، از ثبت ۱۰۴۹ مورد حیوان گزیدگی در منطقه تحت پوشش دانشگاه طی شش ماهه نخست سال جاری خبر داد.

جواد علینژاد زرمهری افزود: حیوان گزیدگی، به‌ویژه توسط حیوانات مشکوک به هاری، یک اورژانس پزشکی است و نیاز به درمان فوری دارد.

وی تأکید کرد: در صورت وقوع گزیدگی، شهروندان باید بدون تأخیر به مراکز درمانی مراجعه کنند تا واکسیناسیون و تزریق سرم به‌سرعت آغاز شود.

در این مدت، ۳۱۴۷ دوز واکسن و ۱۱۱۶۵ واحد سرم‌درمانی به مصدومین تزریق شده است.

علینژاد بر اهمیت واکسیناسیون به‌موقع حیوانات خانگی و رعایت اصول ایمنی در تماس با حیوانات تأکید کرد و از شهروندان خواست که آموزش‌های لازم درباره شستشوی زخم و تکمیل دوره واکسیناسیون را جدی بگیرند.

با قدردانی از بهورزان نمونه؛

## آیین پاسداشت روز بهورز در تربت حیدریه برگزار شد



سرپرست معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، در آیین پاسداشت روز بهورز که با حضور مسئولان محلی و جامعه بهورزان برگزار شد، بر اهمیت نقش بهورزان در نظام سلامت کشور تأکید کرد.

دکتر هاشم حشمتی، گفت: بهورزان به عنوان پیشگامان عرصه بهداشت و درمان، در ارائه خدمات بهداشتی به ویژه در مناطق دورافتاده و کم‌برخوردار، نقشی بی‌بدیل دارند. تلاش‌های این عزیزان در شرایط سخت و با کمبود امکانات، نشان‌دهنده عزم و اراده قوی آن‌ها برای خدمت به مردم است.

وی افزود: در تلاش هستیم تا با ارتقای شرایط کاری بهورزان و رفع دغدغه‌های پرسنلی آن‌ها، زمینه بهتری برای خدمت‌رسانی فراهم کنیم. تجهیز خانه‌های بهداشت به امکانات و تجهیزات مناسب، نه تنها کیفیت خدمات بهداشتی و درمانی را افزایش می‌دهد، بلکه به بهورزان این امکان را می‌دهد که با استفاده از تجهیزات مدرن، خدمات بهتری را به جامعه ارائه دهند.

دکتر حشمتی همچنین به همکاری تمامی نهادها برای بهبود وضعیت بهورزان و ارتقای تجهیزات بهداشتی اشاره کرد و گفت: این اقدامات از اولویت‌های ماست و امیدواریم با تلاش‌های مشترک، گام‌های مؤثری در این راستا برداریم. ما باید به بهورزان این امکان

● این اقدامات از اولویت‌های ماست و امیدواریم با تلاش‌های مشترک، گام‌های مؤثری در این راستا برداریم. ما باید به بهورزان این امکان را بدهیم که به بهترین شکل ممکن به مردم خدمت کنند.

را بدهیم که به بهترین شکل ممکن به مردم خدمت کنند. دکتر حشمتی با قدردانی از زحمات بی‌دریغ بهورزان، اظهار امیدواری کرد: با همت همه دست‌اندرکاران، بتوانیم به ارتقای سلامت جامعه کمک کنیم.

در پایان، از بهورزان نمونه دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه نیز قدردانی به عمل آمد.

مجلات

رئیس مرکز بهداشت شهرستان:

## اجرای برنامه محلات ارتقا دهنده سلامت در تربت حیدریه

کرد: در طی این مسیر، مرکز بهداشت با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و سایر نهادهای مسئول، برنامه‌ای جامع برای پایش شاخص‌های برنامه تدوین خواهد کرد تا ضمن شناسایی نقاط قوت و ضعف، مسیر توسعه پایدار سلامت در شهرستان هموار شود.

عباسی در پایان تأکید کرد: محلات ارتقاء دهنده سلامت، صرفاً یک نام‌گذاری نیست، بلکه نقطه آغاز حرکتی نظام‌مند در جهت سلامت همه‌جانبه جامعه خواهد بود. این برنامه که به دنبال ایجاد بسترهای مناسب برای ارتقاء سلامت جامعه است، امیدواری‌هایی را برای بهبود کیفیت زندگی شهروندان به همراه دارد.



وی خاطرنشان کرد: شناسنامه محله برای این مناطق تکمیل و روند اجرای آن همچنان ادامه دارد. رئیس مرکز بهداشت تربت حیدریه تصریح

رئیس مرکز بهداشت شهرستان تربت حیدریه از آغاز اجرای پایلوت «برنامه محلات ارتقاء دهنده سلامت» در این شهرستان خبر داد. مرتضی عباسی با اشاره به اهمیت این برنامه، گفت: این طرح چهارچوبی علمی و عملی برای ارتقای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و زیست‌محیطی شهروندان است که با محوریت مشارکت مردم و همکاری دستگاه‌های اجرایی به اجرا در می‌آید.

عباسی افزود: این برنامه به‌صورت پایلوت از ۲۲ تیرماه سال جاری در منطقه شهری تحت پوشش مرکز خدمات جامع سلامت قدس و منطقه روستایی بایگ آغاز شده است.

# عوامل اجتماعی موثر بر سلامت را بشناسیم



در مناطق محروم، نه تنها با بیماری‌های مزمن بیشتری مواجه‌اند، بلکه دسترسی کمتری به مراقبت‌های درمانی مؤثر دارند. برای بهبود وضعیت سلامت عمومی، صرفاً ارتقاء خدمات درمانی کافی نیست، بلکه باید به ریشه‌های اجتماعی و اقتصادی نابرابری‌ها توجه شود. برخی از راهکارهای کلیدی شامل توسعه سیاست‌های رفاهی برای کاهش فقر، بهبود دسترسی به آموزش با کیفیت و تقویت خدمات بهداشتی اولیه در مناطق کم‌برخوردار است. در نهایت، درک و بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، ضرورتی برای تحقق عدالت اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی است. سلامت افراد، بازتابی از شرایط اجتماعی آنان است و بدون مداخلات جامع و مبتنی بر شواهد در سطح سیاست‌گذاری، دستیابی به جامعه‌ای سالم و توانمند، ناممکن خواهد بود.

نظام سلامت و دسترسی به خدمات درمانی: عدالت در دسترسی به خدمات سلامت و کیفیت مراقبت‌های بهداشتی از عوامل مهم در نتایج سلامت هستند. **حمایت‌های اجتماعی و سرمایه اجتماعی:** مشارکت اجتماعی و شبکه‌های حمایتی در پیشگیری از اختلالات روانی و ارتقاء سلامت عمومی مؤثرند. **عوامل فرهنگی و جنسیتی:** باورهای فرهنگی و هنجارهای اجتماعی نیز در شکل‌گیری رفتارهای سلامت‌محور تأثیرگذارند. نابرابری‌های اجتماعی یکی از چالش‌های جدی در بررسی عوامل اجتماعی است. اختلاف در سطح درآمد، فرصت‌های شغلی و تحصیلات باعث بروز شکاف‌های عمیق در نتایج سلامت می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که افراد ساکن

## نسرین مجیدی:

سلامت، مفهومی چند بعدی است که فراتر از نبود بیماری تعریف می‌شود و شامل رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی افراد است. در سال‌های اخیر، توجه به عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت (Social Determinants of Health - SDOH) به عنوان عناصر کلیدی در تعیین وضعیت سلامت جوامع، افزایش یافته است. این عوامل شامل شرایط اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، محیطی و سیاسی هستند که افراد در طول زندگی با آن‌ها مواجه‌اند و نقشی تعیین‌کننده در سلامت یا بیماری آن‌ها ایفا می‌کنند. سازمان بهداشت جهانی (عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت را به عنوان «شرایطی که افراد در آن متولد می‌شوند، رشد می‌کنند، زندگی و کار می‌کنند و پیر می‌شوند» تعریف می‌کند. این شرایط، حاصل توزیع قدرت، منابع و سیاست‌های اجتماعی و اقتصادی هستند و به طور کلی می‌توان آن‌ها را به دسته‌های زیر تقسیم کرد: **وضعیت اقتصادی - اجتماعی:** درآمد، اشتغال و سطح تحصیلات از مهم‌ترین شاخص‌های تعیین‌کننده در این حوزه هستند. افرادی با درآمد پایین یا تحصیلات کمتر معمولاً دسترسی محدودتری به خدمات بهداشتی دارند و در معرض خطرات بیشتری قرار می‌گیرند. **محیط فیزیکی و سکونت:** کیفیت مسکن، امنیت محله، وجود فضاهای سبز و دسترسی به امکانات رفاهی می‌توانند بر سلامت جسمی و روانی افراد تأثیر بگذارند.

## جیوه؛ میهمان پنهان و خطرناک خانه‌ها



کارشناس بهداشت محیط شبکه بهداشت و درمان مهرات همدان داد: وجود جیوه در برخی وسایل خانگی می‌تواند سلامت خانواده‌ها را تهدید کند. مهندس خدیجه بخشی گفت: جیوه فلزی براق و سمی است که در دمای اتاق بخار می‌شود و استنشاق آن می‌تواند به مغز، کلیه‌ها و حتی رشد جنین آسیب جدی بزند. وی تصریح کرد: دماسنج و فشارسنج‌های شیشه‌ای قدیمی، لامپ‌های کم‌مصرف و فلورسنت، برخی باتری‌های دکمه‌ای و لوازم آرایشی تقلبی از مهم‌ترین منابع خانگی جیوه به شمار می‌روند.

وی با اشاره به خطر شکستن این وسایل افزود: در صورت شکستگی، باید افراد به‌ویژه کودکان و زنان باردار از محل خارج شوند و پنجره‌ها باز و قطعات جیوه با احتیاط جمع‌آوری و در کیسه‌ای در بسته قرار گیرد. وی تأکید کرد: استفاده از جاروبرقی، ریختن جیوه در فاضلاب و شست‌وشوی لباس آلوده در ماشین لباسشویی، خطر آلودگی را چند برابر می‌کند. وی تصریح کرد: جیوه طلا را در خود حل می‌کند و باعث از بین رفتن ارزش زیورآلات می‌شود، بنابراین هنگام حادثه باید زیورهای طلا سریعاً از بدن جدا و از محل دور شوند. بخشی یادآور شد: بهترین راهکار، پیشگیری و تحویل وسایل قدیمی مشکوک به حاوی جیوه به مراکز جمع‌آوری پسماندهای خطرناک و بیمارستان‌هاست.

## خبر دوم

### راه‌اندازی اتاق واکسیناسیون بدو تولد در بیمارستان امام حسین (ع)

سرپرست بیمارستان امام حسین (ع)، از راه‌اندازی اتاق واکسیناسیون بدو تولد در این بیمارستان خبر داد.



دکتر بیتا سلطانی بیان کرد: پیش از این، نوزادان برای دریافت واکسن به بیمارستان نهم دی ارجاع داده می‌شدند که این موضوع مشکلاتی را برای مراجعین روستایی به همراه داشت. وی افزود: با هدف تسهیل دسترسی به واکسیناسیون و ارتقای سلامت نوزادان، اتاق واکسیناسیون بدو تولد در بیمارستان امام حسین (ع) تجهیز و راه‌اندازی شد. همچنین، وی از ارائه آموزش‌های تخصصی به کادر واکسیناتور بیمارستان خبر داد تا مراحل واکسیناسیون با دقت و بر اساس استانداردهای بهداشتی انجام شود. وی خاطرنشان کرد: واکسن‌زنی نوزادان از این پس هر روزه از ساعت ۸ تا ۱۰ صبح در بیمارستان امام حسین (ع) و از ساعت ۱۰ تا ۱۲ در بیمارستان نهم دی انجام خواهد شد.

## خبر اول

### اهمیت نشانگرهای تغذیه‌ای در ارتقای سلامت جامعه

مدیر غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی تربیت حیدریه، بر اهمیت آشنایی با نشانگرهای تغذیه‌ای تأکید کرد.

دکتر مریم کوهجانی گفت: این نشانگرها به مصرف‌کنندگان کمک می‌کنند تا پنج عامل کلیدی در تغذیه شامل انرژی، قند، نمک، چربی و اسیدهای چرب ترانس را درک کنند و انتخاب‌های بهتری داشته باشند. وی افزود: رنگ‌بندی این نشانگرها به وضوح اطلاعات را منتقل می‌کند؛ سبز به معنای مقادیر مطلوب، نارنجی نیاز به احتیاط و قرمز نشان‌دهنده مقادیر زیاد است. دکتر کوهجانی ابراز امیدواری کرد: افزایش آگاهی عمومی درباره این نشانگرها، به اتخاذ سبک تغذیه‌ای سالم‌تر و ارتقای سلامت جامعه منجر شود و افراد را به سمت انتخاب‌های غذایی مناسب‌تر هدایت کند.

| نشانگر                | مقدار | وضعیت |
|-----------------------|-------|-------|
| انرژی (Kcal)          | ۷۱    | زیاد  |
| قند (g)               | ۰     | متوسط |
| چربی (g)              | ۷/۲   | زیاد  |
| نمک (g)               | ۰/۳   | زیاد  |
| اسیدهای چرب ترانس (g) | ۰     | متوسط |
| پروتئین (g)           | ۲     | زیاد  |

## از خدمت تا همت؛

## روایت بهورزی، فراتر از وظیفه



اولین اقدام برای تغییر رفتار، تغییر نگرش است. من سعی می‌کنم دید مردم را از درمان به بهداشت سوق دهم و اهمیت پیشگیری را آموزش دهم. این آموزش‌ها از کودکان در مدارس آغاز می‌شود و به خانواده‌ها منتقل می‌شود.

چه کسی یا چیزی در زندگی تان بیشترین الهام را برای خدمت به مردم به شما داده است؟

حضور همسر دلسوزم که قوت قلبی برای روزهای سخت بود، به من انگیزه می‌دهد. حمایت‌های او برای ادامه کارم بسیار مؤثر است.

مردم چگونه از خدمات شما استقبال می‌کنند؟

ابراز محبت مردم، چه با کلام و چه با هدایای کوچک، همیشه باعث سرفرازی من است. یکی از مادر بزرگ‌های روستا، خاله قمر، به من محبت زیادی داشت و دیدن خوشحالی او در شب یلدا، یکی از بهترین خاطرات من بود.

در کنار همه سختی‌ها، چه لحظه‌ای بوده که به خودتان گفتید ارزشش را داشت؟

زمانی که یکی از خیرین به خاطر تلاشم پیام داد و از من تشکر کرد، احساس کردم همه زحماتم ارزشمند بوده است.

دوست دارید بهورزی‌های تازه‌وارد از شما چه چیزی یاد بگیرند؟

دوست دارم به آن‌ها بگویم که شما نهبانان سلامت هستید. امیدوارم امید و تلاش را سرلوحه کارتان قرار دهید و هیچ‌گاه در برابر مشکلات تسلیم نشوید.

## سخن پایانی:

از همکارانم می‌خواهم که از ظرفیت خیرین برای بهبود شرایط محل کارشان استفاده کنند. خیرین با پای خود برای کمک مراجعه نمی‌کنند و این ما هستیم که باید با همت و پشتکار حمایتشان را به سمت نظام سلامت هدایت کنیم.

واکنش مثبت مردم و تأثیرات ملموس اقداماتم بر زندگی آن‌ها، انگیزه من را چندین برابر می‌کند. هر روز با انجام کوچک‌ترین اقدام، سلامتی را به مردم هدیه می‌دهم و این احساس، مرا مصمم‌تر می‌کند.

به یادماندنی‌ترین پروژه شما چه بود؟

پروژه دیوارکشی با طول ۹۰ متر که با همکاری خیرین و نیروهای بسیجی به پایان رسید، یکی از به یادماندنی‌ترین پروژه‌ها بود.

خاطره‌ای دارید که اشک شوق و لبخند بیماران یا مردم منطقه نتیجه مستقیم تلاش‌های شما بوده است؟

بله، خانمی جوان با مشکل افسردگی و افکار خودکشی داشتم که به هیچ عنوان با خانواده همکاری نمی‌کرد. بعد از پیگیری‌ها و جلسات متعدد، موفق شدم او را به دکتر ببرم. اشک شوق مادرش بعد از بهبود دخترش همیشه در خاطر من ماند.

چطور اهمیت سلامت را به مردم منتقل می‌کنید؟

● زمانی که یکی از خیرین به خاطر تلاشم پیام داد و از من تشکر کرد، احساس کردم همه زحماتم ارزشمند بوده است.

با شناسایی خیرین و برگزاری جلسات، موفق به جذب کمک مالی شدم. توانستم از مبلغ ۵۰ هزار تومان شروع کرده و به کمک خیرین مبلغ ۳۰ میلیون تومان جذب کنم. در مجموع، حدود ۲۴۷ میلیون تومان برای بهسازی خانه بهداشت هزینه شده است.

چالش‌های شما چه بودند؟

بسیاری از پروژه‌ها همزمان با دوران بارداری من بود که شرایط را دشوارتر می‌کرد. اما با عزم راسخ و حمایت همسر، توانستم به جذب خیرین و تأمین مصالح ادامه دهم.

انگیزه شما برای ادامه خدمت چیست؟

**سحر رضوانی: بهورزان، به عنوان یکی از ارکان مهم نظام سلامت، نقش حیاتی در ارتقاء سلامت جامعه و پیشگیری از بیماری‌ها ایفا می‌کنند. این افراد با تلاش و همت خود، به ویژه در مناطق روستایی، می‌توانند تغییرات مؤثری در سبک زندگی مردم ایجاد کنند. در این راستا، فاطمه فیضی اله آبادی، بهورز خانه بهداشت سیوکی، با تجربه‌های خود از چالش‌ها و موفقیت‌ها در این مسیر سخن می‌گوید.**

سلام، خود را معرفی کنید.

به نام خدا و با سلام و احترام، فاطمه فیضی اله آبادی هستم، کارشناس بهداشت عمومی و بهورز در خانه بهداشت سیوکی.

نقش بهورز در روستا چیست؟

بهورز یکی از ارکان اصلی نظام سلامت است که به عنوان پل ارتباطی بین جامعه روستایی و تیم سلامت عمل می‌کند. هدف نهایی او ارتقاء سطح سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها در جامعه تحت پوشش خود است.

روستای محل خدمتتان را معرفی کنید.

باعث افتخار بنده است که در روستای سیوکی، که به دیار علم و ادب در شهرستان تربت حیدریه مشهور است، خدمت می‌کنم. مردم شریف این روستا با اخلاق و مهمان‌نوازی خود، مرا حمایت کرده‌اند.

احساس شما در اولین روز کاری چه بود؟

در اولین روزهایی که در خانه بهداشت مشغول شدم، تجهیزات قدیمی و نبود صندلی کافی برای مراجعین نظرم را جلب کرد. این مشکلات مرا به عزم برای اصلاح وضعیت موجود تشویق کرد. همچنین، مصرف بالای نوشابه، نمک و روغن جامد و شیوع بیماری‌های غیر واگیر مانند فشار خون و دیابت، مرا به فعالیت بیشتر سوق داد.

اقدامات شما برای بهسازی خانه بهداشت چه بود؟

## خبر اول

به مناسبت روز بهورز؛

## قدردانی از بهورزان شهرستان تربت حیدریه

همزمان با روز بهورز، رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه و مسئولان این دانشگاه از زحمات بهورزان در خانه‌های بهداشت شهرستان قدردانی کردند.

دکتر سجاد رحیمی، رئیس دانشگاه، با تأکید بر نقش کلیدی بهورزان در نظام سلامت، گفت: آن‌ها به‌عنوان اولین حلقه ارائه خدمات، در



ارتقای سلامت جامعه بی‌بدیل هستند.

وی بر تلاش‌های صادقانه بهورزان و اهمیت خانه‌های بهداشت در پیشگیری از بیماری‌ها تأکید کرد و افزود: اعتماد و ارتباط صمیمانه میان بهورزان و جامعه روستایی، پشتوانه‌ای بزرگ برای ارتقای سلامت است.

## خبر دوم

به مناسبت روز بهورز؛

## تجلیل از دانشجویان برتر بهورزی در زاوه

به مناسبت روز بهورز، دانشجویان برتر علمی و اخلاقی رشته بهورزی شهرستان زاوه در اردویی ویژه مورد تقدیر قرار گرفتند.

فریبا رمضان‌پور، مدیر آموزشگاه بهورزی زاوه، گفت: «این اقدام با هدف ارج نهادن به جایگاه بهورزان و ترغیب نسل آینده این حوزه صورت گرفت.» رمضان‌پور بر اهمیت نقش بهورزان در نظام



سلامت تأکید کرد و گفت: بهورزان نه تنها ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی، بلکه الگوهای اخلاقی در جامعه هستند. وی تصریح کرد: هدف از برگزاری این اردو تقویت روحیه همکاری و مسئولیت‌پذیری در میان دانشجویان بود تا با انگیزه بیشتری به جامعه خدمت کنند. در پایان، از دانشجویان ممتاز رشته بهورزی که عملکرد برجسته‌ای داشتند، قدردانی به عمل آمد.

برگزاری اردوی جهادی  
در روستای حاجیار

رئیس مرکز بهداشت تربت حیدریه از برگزاری اردوی جهادی سلامت در روستای حاجیار خبر داد و گفت: در این برنامه که با همکاری بسیج سازندگی سپاه پاسداران برگزار شد، بیش از ۳۰۰ نفر از اهالی روستا از خدمات رایگان پزشکی، بهداشتی، آموزشی و مشاوره‌ای بهره‌مند شدند.

مرتضی عباسی افزود: این اردو با هدف ارتقای سطح سلامت عمومی و تسهیل دسترسی روستاییان به خدمات بهداشتی و درمانی اجرا شد. خدمات ارائه شده شامل ویزیت پزشک عمومی، مشاوره مامایی، غربالگری بیماری‌های غیرواگیر و آموزش‌های سلامت بود. او همچنین گفت: در این اردو، ۸۰ نفر ویزیت عمومی، ۲۰ نفر مشاوره مامایی و ۱۰۰ نفر خدمات غربالگری دریافت کردند.

خدمات پزشکی رایگان  
در روستای زرمهر

به مناسبت هفته دولت، سرپرست شبکه بهداشت و درمان مه‌ولات اعلام کرد که بیش از ۱۱۰ نفر از اهالی روستای زرمهر از خدمات پزشکی و مشاوره‌ای رایگان بهره‌مند شدند. محمد ملازاده گفت: این طرح با هدف ارتقای سطح سلامت عمومی اجرا شد و شامل ویزیت رایگان پزشک، توزیع دارو، مشاوره تغذیه و غربالگری قند و فشار خون بود.

اهدای دستگاه مانیتورینگ علائم حیاتی در راستای ارتقای خدمات درمانی، یک دستگاه پیشرفته مانیتورینگ علائم حیاتی به ارزش ۸۷۵ میلیون ریال در مرکز جامع سلامت روستایی علی‌آباد نصب و راه‌اندازی شد. ملازاده تأکید کرد: این خرید با مشارکت خانواده خیر نیک‌اندیش، مرحومه اقدس لطفی چناری، انجام شده است و بر اهمیت حضور خیرین در ارتقای خدمات درمانی تأکید کرد.

سفرهای رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه به شهرستان‌های زاوه و مه‌ولات؛

## تأکید بر عدالت در سلامت



وی در این سفر بر ضرورت همکاری بین دستگاهی و تعامل سازمانی و فردی برای توسعه سلامت تأکید کرد و گفت: بهره‌گیری از تجارب گذشته و استمرار آمادگی حوزه سلامت در مواجهه با شرایط بحرانی، ضرورتی انکارناپذیر است.

دکتر رحیمی همچنین تصریح کرد: بدون همکاری مردم، پیشرفت زیرساخت‌های بهداشتی و درمانی در مناطق کم‌برخوردار دشوار خواهد بود.

رئیس دانشگاه به اهمیت مدیریت داده‌ها در نظام سلامت نیز اشاره کرد و بیان داشت: مدیریت مؤثر زمانی محقق می‌شود که از اطلاعات و داده‌های موجود به بهترین شکل استفاده شود تا بتوانیم خدمات مطلوب‌تری به مردم ارائه دهیم.

## عدالت در سلامت؛ رویکردی فراتر از شعار

آنچه در این دو سفر بیش از هر چیز برجسته شد، تلاش دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه برای تحقق عدالت در سلامت بود. عدالت در برنامه‌های کلان دانشگاه نه صرفاً یک شعار، بلکه به‌عنوان راهبردی اساسی دنبال می‌شود؛ راهبردی که از یک‌سو بر همکاری و مشارکت مردمی تکیه دارد و از سوی دیگر از ظرفیت خیرین، نهادهای محلی و مدیریت علمی برای گسترش خدمات بهداشتی و درمانی بهره می‌گیرد.



وی افزود: زیرساخت‌های سلامت در شهرستان مه‌ولات با کمک خیرین رشد مطلوبی داشته و امروز یک الگوی موفق برای تعامل میان خیرین و نظام سلامت به شمار می‌رود.

به گفته او، در سال جاری بیش از ۴۰ میلیارد ریال توسط خیرین به حوزه سلامت این شهرستان اهدا شده است؛ رقمی که ظرفیت‌های تازه‌ای برای ارتقای خدمات درمانی و بهداشتی ایجاد کرده است.

## زاوه؛ سلامت در گروی همدلی و همکاری

در سفری دیگر، دکتر رحیمی و تیم مدیریتی دانشگاه راهی شهرستان زاوه شدند. در این سفر، وی در نشست‌های جداگانه با فرماندار، امام جمعه و سرپرست بخشدار بخش سلیمان شرکت کرد و سپس از نزدیک خدمات سلامت در روستاهای ساق و قلعه آقاحسن را مورد بازدید قرار داد.

## حسین میری:

در ماهی که گذشت، دکتر سجاد رحیمی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه به همراه جمعی از معاونان و مدیران این دانشگاه، با دو سفر مهم به شهرستان‌های مه‌ولات و زاوه، بار دیگر بر رویکرد محوری دانشگاه در زمینه توسعه سلامت مبتنی بر عدالت تأکید کرد. این سفرها فرصتی بود تا ضمن بازدید از زیرساخت‌های بهداشتی و درمانی و دیدار با مسئولان محلی، گفت‌وگویی نزدیک با مردم و فعالان حوزه سلامت شکل گیرد.

## مه‌ولات؛ الگوی تعامل خیرین و نظام سلامت

سفر به شهرستان مه‌ولات با دورویداد مهم همراه بود. نخست، نشست صمیمی دکتر رحیمی با جامعه خبری این شهرستان، که در آن به تبیین برنامه‌ها و دستاوردهای دانشگاه در حوزه عدالت در سلامت پرداخته شد؛ دوم، حضور در مراسم بهره‌برداری از پانسیون پزشکان که توسط خیر نیک‌اندیش حاجیه خانم ایران ایلاتی تکمیل شد و نمادی از پیوند مؤثر میان خیرین و نظام سلامت در منطقه به شمار می‌رود.

رئیس دانشگاه در این سفر و در نشست با جامعه خبری شهرستان مه‌ولات تأکید کرد: توسعه سلامت بر اساس عدالت، هدف اساسی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه است.



با یاد و خاطره شهدای اورژانس؛

# آیین بزرگداشت روز ملی اورژانس در تربت حیدریه برگزار شد



● کارشناسان فوریت‌های پزشکی، خط مقدم نجات جان انسان‌ها هستند و در لحظات بحرانی با سرعت و دقت مثال‌زدنی خود، آرامش را به خانواده‌ها باز می‌گردانند.

اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه با هدایایی قدرانی به عمل آمد.

رفاهی و تکریم کارکنان تأکید کرد و گفت: تجهیز و توسعه پایگاه‌های اورژانس نیز در دستور کار ما قرار دارد. وی افزود: ما متعهد به ایجاد محیطی سالم و حمایتی برای کارکنان اورژانس هستیم تا آن‌ها بتوانند با آرامش بیشتری به خدمت‌رسانی ادامه دهند. همچنین، در نظر داریم تا با برگزاری دوره‌های آموزشی و کارگاه‌های تخصصی، مهارت‌های این عزیزان را تقویت کنیم و به‌روز نگه داریم. در پایان مراسم، از برگزیدگان و پیشکسوتان

نجات جان انسان‌ها هستند و در لحظات بحرانی با سرعت و دقت مثال‌زدنی خود، آرامش را به خانواده‌ها باز می‌گردانند. وی به دغدغه‌های معیشتی کارکنان اورژانس اشاره کرد و اظهار داشت: بهبود معیشت این قشر زحماتش از اولویت‌های ماست. وی اضافه کرد: این برنامه نشان‌دهنده‌ی همدلی و ارادت به زحمات بی‌وقفه کارکنان اورژانس در خدمت‌رسانی به جامعه است. دکتر سجاد رحیمی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، نیز بر توجه به امور

مراسم بزرگداشت روز ملی اورژانس، با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه، رئیس و اعضای هیأت رئیسه، مدیران و کارشناسان فوریت‌های پزشکی شهرستان تربت حیدریه برگزار شد. این مراسم با هدف گرامیداشت یاد و خاطره "شهدای گرانقدر اورژانس" و تقدیر از زحمات این قشر زحماتش برگزار گردید. دکتر مجتبی شجاعی، معاون استاندار و فرماندار ویژه، در این مراسم تأکید کرد: کارشناسان فوریت‌های پزشکی، خط مقدم

## خبر دوم

به میزبانی تربت حیدریه؛

### نشست مدیران مراکز MCMC و مراکز درمانی کلان منطقه ۹

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه میزبان نشست سالیانه مدیران مراکز مدیریت، فرماندهی و اطلاع‌رسانی درمان (CMCM) و مدیران ارشد پانزده مرکز درمانی کلان منطقه ۹ آمایشی بود. این نشست با حضور مدیر مرکز CMCM سازمان اورژانس کشور برگزار شد.



دکتر لیلا خیراتی، مدیر مرکز CMCM

سازمان اورژانس کشور، بر نقش کلیدی این مراکز در فرماندهی، هدایت و اطلاع‌رسانی درمانی تأکید کرد و سامانه CMCM را ابزاری جامع برای مدیریت اعزام و انتقال بیماران معرفی نمود. دکتر سجاد رحیمی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، مراکز CMCM را حلقه‌ی ارتباطی استراتژیک در نظام درمان دانست و هماهنگی کامل بین حوزه پیش‌بیمارستانی و بیمارستانی را لازمه‌ی ارائه خدمات درمانی مؤثر عنوان کرد.

دکتر عباس قدرتی، رئیس مرکز اورژانس پیش‌بیمارستانی دانشگاه، کارگاه‌های تحلیل رفتار متقابل، اصول استاندارد اعزام و انتقال بین مراکز، و نقش CMCM در حوادث و بلایا را از محوریت‌های اصلی نشست برشمرد. وی حضور نمایندگان از ۹ دانشگاه و دانشکده علوم پزشکی و همچنین مدیران ارشد پانزده بیمارستان از منطقه شمال شرق کشور را در این رویداد مهم دانست.

در پایان این مراسم، از معاون مرکز اورژانس پیش‌بیمارستانی و کارشناسان مرکز پایش مراقبت‌های درمانی، به پاس سال‌ها خدمت ماندگار در مرکز CMCM این دانشگاه، قدردانی به عمل آوردند.

## خبر اول

رئیس مرکز اورژانس پیش بیمارستانی تربت حیدریه:

### توسعه پایگاه‌ها و ارتقاء خدمات در دستور کار

رئیس مرکز اورژانس پیش‌بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، از دستاوردهای این مرکز در زمینه توسعه پایگاه‌ها، ارتقاء سطح خدمات و استفاده از فناوری‌های نوین خبر داد. دکتر عباس قدرتی، با اشاره به سالروز تأسیس اورژانس پیش‌بیمارستانی، گفت: هم‌اکنون ۵۲ پایگاه اورژانس شامل ۶۱



پایگاه جاده‌ای، ۷ پایگاه شهری، یک پایگاه بانوان و یک موتورلانس در شهرستان‌های تربت حیدریه، زاوه و مه ولات به مردم خدمات‌رسانی می‌کنند.

وی ادامه داد: متوسط ماموریت روزانه این مرکز حدود ۰۰۳ تماس است که ۰۳۱ تا ۰۵۱ مورد آن منجر به اعزام نیرو می‌شود؛ ۰۲ درصد این تماس‌ها مربوط به حوادث ترافیکی و مابقی شامل بیماری‌های قلبی، تنفسی و سایر شرایط اورژانسی است.

قدرتی به افتتاح پایگاه بانوان، احداث پایگاه‌های جدید در شهرک ولیعصر و صفی‌آباد و همچنین نوسازی پایگاه‌های موجود به عنوان اقدامات شاخص اشاره کرد.

وی همچنین از حرکت اورژانس به سمت استفاده از هوش مصنوعی و فناوری‌های نوین مانند سیستم تله‌مدیسین (پزشکی از راه دور) در برخی شهرهای بزرگ خبر داد که امکان ارسال آنلاین نوار قلب بیماران و تصمیم‌گیری فوری پزشکان متخصص را فراهم می‌کند. رئیس مرکز اورژانس، فرسودگی ناوگان آمبولانس‌ها را یکی از چالش‌های عمده برشمرد و ابراز امیدواری کرد: تا پایان سال دو دستگاه آمبولانس جدید به ناوگان این مرکز اضافه شود.

پیام

اضطراب، تغذیه و خواب؛  
بازگشایی مدارس و  
چالش‌های خانواده‌های  
دانش آموزان

الهه گرامی پور:

با بازگشایی مدارس، خانواده‌ها و دانش آموزان با چالش‌های متعددی روبرو می‌شوند که مهم‌ترین آن‌ها، بازگشت به روال منظم مدرسه و تغییر در برنامه خواب، غذا و فعالیت‌های روزانه است. این تغییرات می‌توانند منجر به اضطراب در دانش‌آموزانی شوند که تجربه‌های منفی از مدرسه دارند یا در برقراری ارتباط با همکلاسی‌ها و معلمان مشکل دارند. علائم اضطراب شامل سردرد، دل‌درد، بدخلقی، گوشه‌گیری و عدم تمایل به رفتن به مدرسه است. والدین می‌توانند با گوش دادن فعال و همدلی با کودکان، به کاهش این اضطراب کمک کنند و اهمیت صحبت درباره احساسات را درک کنند. ایجاد یک روال منظم و تعیین زمان‌های مشخص برای خواب و غذا می‌تواند به کودکان کمک کند تا به تدریج به تغییرات عادت کنند.

تغذیه مناسب نیز نقش حیاتی در عملکرد مغز و انرژی دانش‌آموزان دارد. خوردن صبحانه مغذی مانند تخم‌مرغ، فرنی و نان با عسل قبل از رفتن به مدرسه بسیار مهم است، زیرا عملکرد مغز حدود یک ساعت پس از صرف صبحانه به حداکثر می‌رسد. همچنین، قرار دادن خوراکی‌های سالم مانند میوه تازه و مغزها در کیف دانش‌آموزان به افزایش انرژی و تمرکز آن‌ها کمک می‌کند.

خواب کافی نیز برای رشد و تکامل کودکان ضروری است. کودکان به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب و نوجوانان به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند. ایجاد یک محیط خواب مناسب و تعیین زمان خواب منظم، می‌تواند به رفع مشکلات خواب کمک کند.

در نهایت، انتخاب کوله‌پشتی مناسب از لحاظ وزن و طراحی نیز اهمیت دارد. کوله‌پشتی باید سبک و متناسب با جثه کودک باشد و وسایل به‌طور صحیح در آن چیده شوند تا از ایجاد مشکلات جسمی جلوگیری شود. رعایت این نکات می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا با آرامش بیشتری به مدرسه بازگردند و تجربه مثبت‌تری از محیط آموزشی خود داشته باشند.

آمادگی‌های لازم برای آغاز سال تحصیلی؛

# از خواب تابستانی بیدار شویم



با نزدیک شدن به آغاز سال تحصیلی، خانواده‌ها می‌توانند با برنامه‌ریزی و آمادگی قبلی، تجربه‌ای مثبت و پربار برای فرزندان‌شان رقم بزنند. آمادگی برای مدرسه تنها به خرید لوازم‌التحریر محدود نمی‌شود؛ بلکه نیازمند توجه به جنبه‌های جسمی، روانی و محیطی است.

۱. بازگرداندن روال خواب و بیداری: تغییر الگوی خواب تابستانی به روال مدرسه‌ای از اقدامات کلیدی است. حداقل دو هفته قبل از بازگشایی، هر شب ۱۵ دقیقه زودتر کودک را به رختخواب بفرستید و صبح‌ها زودتر بیدارش کنید. این کار کمک می‌کند تا بدن به ریتم جدید عادت کند. ایجاد یک اتاق خواب تاریک و ساکت و استفاده از فعالیت‌های آرامش‌بخش قبل از خواب، به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

۲. خرید لوازم‌التحریر با مشارکت کودک: خرید لوازم‌التحریر فرصتی برای افزایش هیجان و حس مسئولیت‌پذیری است. با فرزندتان لیستی از لوازم مورد نیاز تهیه کنید و اجازه دهید در انتخاب طرح و رنگ مشارکت کند. این کار حس مالکیت و اشتیاق او را افزایش می‌دهد.

۳. آماده‌سازی فضای مطالعه: یک فضای مناسب برای مطالعه به افزایش تمرکز کمک می‌کند. محلی دور از سر و صدا و عوامل حواس‌پرتی انتخاب کنید و اطمینان حاصل کنید

که فضای مطالعه نور کافی دارد و میز و صندلی آن ارگونومیک هستند.

۴. تغذیه سالم و برنامه‌ریزی وعده‌ها: تغذیه مناسب انرژی لازم برای تمرکز را فراهم می‌کند. بر مصرف یک صبحانه مقوی و گزینه‌های آلم برای ناهار و میان‌وعده‌های مدرسه تأکید کنید و کودک را تشویق کنید که به اندازه کافی آب بنوشد.

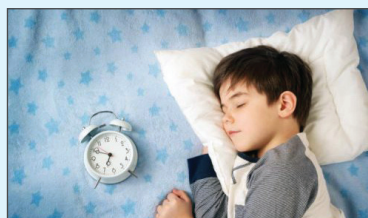
۵. صحبت در مورد انتظارات و نگرانی‌ها: ارتباط باز و همدلانه با فرزند به او کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس بیشتری وارد مدرسه شود. به نگرانی‌ها و سوالات او گوش دهید و درباره انتظارات به صورت مثبت و واقع‌بینانه صحبت کنید.

۶. مرور مفاهیم پایه و آماده‌سازی ذهنی: فعال‌سازی مجدد ذهن کودک برای پذیرش مفاهیم جدید می‌تواند با فعالیت‌های سرگرم‌کننده انجام شود. از بازی‌های رومیزی و فعالیت‌های خلاقانه برای مرور مفاهیم پایه استفاده کنید.

۷. تشویق استقلال و مسئولیت‌پذیری: کودک را تشویق کنید که خودش لباس فرمش را آماده کند و از وسایلش نگهداری کند. با رعایت این نکات، می‌توانید به فرزند خود کمک کنید تا با آمادگی کامل و اعتماد به نفس بالا، سال تحصیلی جدید را آغاز کند و خاطره‌ای شیرین از دوران مدرسه برای خود بسازد.

خبر اول

## اهمیت خواب کافی برای دانش آموزان



منیژه اسدی: تأمین

خواب کافی برای دانش‌آموزان که در سنین رشد و یادگیری قرار دارند، بسیار حیاتی است. خواب باکیفیت بر تمرکز، یادگیری و رشد جسمی تأثیر می‌گذارد و کم‌خوابی می‌تواند سطح توجه را کاهش داده و به افت تحصیلی منجر شود. همچنین، خواب ناکافی ممکن است سیستم ایمنی را تضعیف کند و خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی را افزایش دهد.

به دانش‌آموزان توصیه می‌شود که هر شب ۹ تا ۱۱ ساعت خواب داشته باشند. تنظیم خواب باید تدریجی باشد و بهترین زمان خواب در ساعات اولیه شب است. استفاده از وسایل الکترونیکی باید حداقل دو ساعت قبل از خواب متوقف شود. همچنین، رژیم غذایی سبک و مناسب، فعالیت بدنی منظم و ایجاد محیط خواب آرام و تاریک به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

کارشناس سلامت مدارس (واحد جوانی جمعیت و سلامت خانواده)

خبر دوم

## حمل کوله‌پشتی سنگین تهدیدی برای ستون فقرات دانش آموزان



کارشناس آموزش سلامت شبکه بهداشت و درمان مهریز، نسبت به خطرات ناشی از حمل کوله‌پشتی‌های سنگین و غیراستاندارد

برای دانش‌آموزان هشدار داد. مریم مومنی توضیح داد: استفاده طولانی‌مدت از این کوله‌پشتی‌ها می‌تواند منجر به تغییر راستا و انحنای ستون فقرات، بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی و دردهای کمر و شانه شود. او تأکید کرد: حداکثر وزن کوله‌پشتی نباید بیش از ۱۰ درصد وزن بدن باشد و کوله‌پشتی استاندارد باید از مواد سبک ساخته شده و دارای دو بند پهن، بالشتک کمری و محافظه‌های جداگانه برای توزیع وزن باشد. مومنی همچنین توصیه کرد که دانش‌آموزان تمرینات کششی انجام دهند، در مسیرهای طولانی استراحت‌های کوتاه داشته باشند و از حمل وسایل غیرضروری پرهیز کنند. او در پایان بر اهمیت آگاهی خانواده‌ها و رعایت اصول صحیح در انتخاب و استفاده از کوله‌پشتی تأکید کرد تا از آسیب‌های اسکلتی و عضلانی جلوگیری شود.

## پیام

حوادث ناشی از کار چیست؟

اهمیت بهبود ایمنی

در محیط‌های کاری

تعریف حوادث ناشی از کار

حوادث ناشی از کار، رویدادهای غیرقابل پیش‌بینی و ناخواسته‌ای هستند که در محیط کار رخ می‌دهند و می‌توانند منجر به آسیب‌های جسمی، روحی، بیماری یا حتی مرگ شوند. این حوادث می‌توانند ناشی از عوامل مختلفی همچون عدم رعایت اصول ایمنی، نقص در تجهیزات یا عوامل طبیعی باشند. همچنین، این حوادث می‌توانند شامل آسیب‌های فیزیکی مانند تصادفات رانندگی و سقوط از ارتفاع یا مسائل بهداشتی مانند تماس با مواد شیمیایی خطرناک باشند. پیشگیری از این حوادث و ایجاد محیط کاری ایمن از اولویت‌های مدیران و کارفرمایان است.

انواع حوادث ناشی از کار

حوادث ناشی از کار شامل موارد زیر می‌شوند: حوادث رانندگی در مسیر رفت‌وآمد یا در محل کار

سقوط از ارتفاع

آسیب‌های ناشی از تجهیزات و ماشین‌آلات

تماس با مواد شیمیایی و مسمومیت حاد

آتش‌سوزی و انفجار

آسیب‌های عضلانی و اسکلتی

حوادث ناشی از کمک به سایر کارکنان

حملات انسانی یا حیوانی

لغزش و افتادن

علل بروز حوادث ناشی از کار

علل این حوادث می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

سهل‌انگاری و بی‌احتیاطی

عدم رعایت اصول ایمنی

نقص فنی تجهیزات

افزایش فشارهای کاری

عدم آموزش کافی

عوامل فیزیکی و شیمیایی در محیط کار

پیشگیری از حوادث ناشی از کار برای پیشگیری از این حوادث، اقدامات زیر توصیه می‌شود:

ارائه آموزش‌های ایمنی به کارکنان

برگزاری تمرینات عملی

اطمینان از نگهداری و تعمیرات منظم

تجهیزات

نصب سیستم‌های هشداردهنده

مدیریت استرس و فشارهای روانی

استفاده از تجهیزات حفاظتی مناسب

توجه به این موارد می‌تواند به کاهش حوادث ناشی از کار و بهبود ایمنی در محیط‌های کاری کمک کند.

الهام صابر - عضو هیئت علمی دانشگاه

## معاون آموزش، تحقیقات و فناوری دانشگاه خبر داد:

## اخذ مجوز دکتری پژوهش محور در رشته بهداشت محیط

سید مرتضی موسوی:

معاون آموزش، تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه از اخذ مجوز پذیرش دانشجوی دکتری تخصصی پژوهش محور در رشته بهداشت محیط خبر داد.

دکتر سیدمحمد احمدی سلیمانی با ابراز خرسندی از این دستاورد، آن را نویدبخش فصلی جدید در توسعه علمی و تحقیقاتی حوزه سلامت منطقه دانست.

وی همچنین تأکید کرد: این مجوز، نقش دانشگاه را به عنوان یک مرکز پیشرو در شرق کشور تقویت می‌کند. با راه‌اندازی این مقطع دکتری، فرصت مناسبی برای تربیت نیروهای متخصص و متعهد در حوزه بهداشت محیط فراهم می‌شود که قادر به حل چالش‌های بهداشتی جامعه خواهند بود. دکتر احمدی سلیمانی افزود: دانشجویان دکتری پژوهش محور می‌توانند با تمرکز بر مسائل روز و اولویت‌های ملی و منطقه‌ای، به تولید دانش جدید و ارائه راهکارهای عملی برای بهبود شاخص‌های سلامت عمومی کمک کنند.

بازدید هیئت‌های بورد وزارت بهداشت

وی در بخش دیگری از سخنانش گفت: اعضای هیئت بورد بیوشیمی بالینی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از زیرساخت‌ها و توانمندی‌های دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه بازدید کردند. دکتر سیدمحمد احمدی سلیمانی، معاون آموزش، تحقیقات و فناوری دانشگاه، با اشاره به اینکه در حال حاضر بیش از ۱۰۰۰ دانشجو در دانشگاه مشغول به تحصیل هستند، به



اهمیت افزایش کیفیت آموزش و توسعه تعاملات بین‌المللی اشاره کرد. وی همچنین به راه‌اندازی رشته بیوشیمی بالینی در مقطع کارشناسی ارشد بین‌الملل از سال ۱۳۹۹ و ارتقاء زیرساخت‌های آموزشی در این مدت پرداخت.

دکتر اصغر زربان، عضو هیئت بورد، از پیشرفت‌های دانشگاه در توسعه فضاهای فیزیکی و سطح علمی اعضای هیئت علمی گروه بیوشیمی بالینی ابراز رضایت کرد و بر لزوم افزایش ظرفیت جذب دانشجویان تأکید کرد.

وی در ادامه به بازدید اعضای هیئت بورد علوم آزمایشگاهی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از زیرساخت‌ها، آزمایشگاه‌ها و توانمندی‌های دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه اشاره کرد. وی با اشاره به سیاست‌های دانشگاه در زمینه

## خبر دوم

## تفاهم‌نامه همکاری مشترک بین دانشکده‌های بهداشت تربت حیدریه و مشهد

تفاهم‌نامه همکاری علمی، پژوهشی و آموزشی بین دانشکده‌های بهداشت دانشگاه‌های علوم پزشکی تربت حیدریه و مشهد به منظور راه‌اندازی رشته کارشناسی ارشد



اقتصاد سلامت در دانشکده بهداشت تربت حیدریه منعقد شد. دکتر ادريس بذرافشان، سرپرست دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، با اعلام این خبر، اظهار داشت: این تفاهم‌نامه چارچوبی برای همکاری‌های مستمر در زمینه‌های پژوهش‌های کاربردی، ارتقای کیفیت آموزشی، تبادل اعضای هیئت علمی و برگزاری دوره‌ها، کارگاه‌ها و سمینارهای تخصصی فراهم می‌آورد. وی افزود: این تفاهم‌نامه به گسترش همکاری‌های علمی و پژوهشی در حوزه‌های مدیریت و اقتصاد سلامت و بهداشت کمک شایانی خواهد کرد. دکتر بذرافشان ابراز امیدواری کرد: با امضای این تفاهم‌نامه، تحولات مثبتی در حوزه آموزش عالی سلامت مشاهده شود.

## خبر اول

## نشست سرپرست مرکز رشد دانشگاه با کارشناسان وزارت بهداشت

سرپرست مرکز رشد دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، در نشستی با کارشناسان واحد توسعه فناوری سلامت وزارت بهداشت، گزارشی از فعالیت‌ها و دستاوردهای این مرکز



ارائه کرد. دکتر عباس عباس‌نیا گفت: این نشست با هدف بررسی ظرفیت‌های موجود در حمایت از ایده‌های نوآورانه، شرکت‌های فناور و دانش‌بنیان دانشگاه برگزار شد. وی با اشاره به ظرفیت‌های صنعتی شهرستان، به ارتقای تعامل دانشگاه و صنعت پرداخت و مباحثی با کارشناس ارتباط با صنعت وزارت بهداشت مطرح کرد تا همکاری‌های مشترک و بهره‌گیری از توانمندی‌های محلی برای توسعه فناوری‌های سلامت تسهیل شود. سرپرست مرکز رشد دانشگاه همچنین به برنامه‌های آینده اشاره کرد و گفت: این مرکز با اتکا به توان علمی دانشجویان و اعضای هیئت علمی، تلاش می‌کند سهم دانشگاه در توسعه فناوری سلامت کشور را پررنگ‌تر کند.

# دکتر زهرا عبدالمی متخصص قلب و عروق پاسخ می‌دهد: چگونه مراقب قلب خود باشیم؟



## محبوبه رمضانی:

قلب، حیاتی‌ترین عضو بدن، روزانه هزاران بار می‌تپد تا خون و اکسیژن را به تمام اندام‌ها برساند. با وجود پیشرفت‌های پزشکی، بیماری‌های قلبی همچنان از عوامل مهم مرگ و میر در جهان و ایران هستند. به همین دلیل، گفت‌وگویی با دکتر زهرا عبدالمی، متخصص قلب و عروق، انجام داده‌ایم تا درباره مراقبت از قلب و باورهای درست و نادرست در این زمینه بیشتر بدانیم.

## آیا علائم خاموش بیماری قلبی وجود دارد؟

بله، بسیاری از بیماری‌های قلبی در مراحل اولیه بدون علامت هستند. خستگی زودرس و تنگی نفس در فعالیت‌های روزمره می‌تواند نشانه‌های خاموش باشد. کنترل منظم فشار خون و کلسترول بسیار مهم است.

## آیا بیماری قلبی فقط مختص سالمندان است؟

نه، جوانان نیز به علت ژنتیک، تغذیه نامناسب و استرس می‌توانند دچار مشکلات قلبی شوند. پیشگیری و سبک زندگی سالم از سنین پایین مؤثر است.

## آیا کلسترول بالا همیشه مساوی با بیماری قلبی است؟

نه، کلسترول بالا تنها یک عامل خطر است و عوامل دیگری مانند فشار خون و دیابت نیز نقش دارند.

## بد نیست بدانیم:

## بیماری‌های شایع

## در میان دانش‌آموزان

با آغاز سال تحصیلی و بازگشایی مدارس، برخی از بیماری‌ها در میان دانش‌آموزان شایع می‌شود. آگاهی از این بیماری‌ها و روش‌های پیشگیری می‌تواند به والدین و معلمان در حفظ سلامت کودکان کمک کند. در ادامه، به برخی از بیماری‌های شایع پرداخته می‌شود:

## ۱. بیماری‌های تنفسی (سرماخوردگی و آنفلوآنزا):

کودکان معمولاً ۶ تا ۱۰ بار در سال سرما می‌خورند که این بیماری در آن‌ها شدیدتر و طولانی‌تر است. مصرف استامینوفن یا بروفن در کاهش تب مؤثر است، اما نباید به کودکان آسپرین داده شود، زیرا ممکن است عوارض مغزی جدی داشته باشد. مراجعه به پزشک و استراحت کافی ضروری است تا از انتقال بیماری به دیگران جلوگیری شود.

## ۲. گلودرد استرپتوکوکی:

این عفونت در کودکان بیشتر شایع است و علائمی نظیر درد گلو و تب بالای ۳۸.۵ درجه دارد. ته حلق ممکن است قرمز و نقاط سفیدی داشته باشد. در این صورت، مراجعه به پزشک و دریافت آنتی‌بیوتیک ضروری است.

## ۳. دل‌درد (گاستروانتریت):

این بیماری معمولاً با حالت تهوع، اسهال و استفراغ همراه است. بهترین درمان استفاده از محلول خوراکی او آر اس و مراجعه به پزشک است.

## ۴. بیماری‌های ویروسی (آبله‌مرغان و اوریون):

آبله‌مرغان با تب خفیف و بثورات پوستی همراه است. استراحت و استحمام روزانه به تسریع بهبودی کمک می‌کند. اوریون نیز با تورم گلو و تب همراه است و نیاز به درمان خاصی ندارد.

## ۵. شپش سر:

این بیماری بیشتر در دختر بچه‌ها شایع است و تخم‌های شپش به راحتی قابل مشاهده‌اند. درمان شامل استفاده از شامپوهای مخصوص و شستن لباس‌ها با آب داغ است. اعضای خانواده نیز باید از نظر ابتلا بررسی شوند.

## پیشگیری:

مهم‌ترین اقدام برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری‌ها، آموزش شستشوی مکرر دست‌ها به کودکان و پرهیز از استفاده مشترک از وسایل شخصی دیگران است. با رعایت این نکات، می‌توان به حفظ سلامت و کیفیت زندگی دانش‌آموزان کمک کرد.

آیا پیاده‌روی برای سلامت قلب کافی است؟  
بله، ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع روزانه تأثیر زیادی بر سلامت قلب دارد. فعالیت منظم حتی به صورت سبک بهتر از بی‌حرکی است.

## سه توصیه طلایی برای پیشگیری از بیماری قلبی چیست؟

- سبک زندگی سالم شامل تغذیه مناسب، ورزش منظم و خواب کافی داشته باشید.
  - عوامل خطر مانند فشار خون و کلسترول را کنترل کنید.
  - استرس را مدیریت کرده و از سیگار و الکل پرهیز کنید.
- این نکات می‌توانند به حفظ سلامت قلب و پیشگیری از بیماری‌های قلبی کمک کنند.

استرس چقدر بر سلامت قلب تأثیر دارد؟  
استرس مزمن می‌تواند فشار خون و ضربان قلب را افزایش دهد و ریسک حمله قلبی را بالا ببرد. مدیریت استرس به اندازه تغذیه و ورزش اهمیت دارد.

خواب ناکافی چه تأثیری بر قلب دارد؟  
خواب ناکافی فشار خون و هورمون‌های استرس را بالا می‌برد و عملکرد قلب را مختل می‌کند. خواب منظم و کافی برای سلامت قلب ضروری است.

چه خوراکی‌هایی برای قلب مفید هستند؟  
چربی‌های سالم مانند روغن زیتون و ماهی‌های چرب مفیدند، در حالی که چربی‌های ترانس و غذاهای فرآوری شده دشمن قلب‌اند.

## قلبیت را فریب نده؛

## نوشیدنی‌های بدون قند هم برای قلب ضرر دارند

## پریسا غلام برشی:

مکانیسم شناخته‌شده در بروز تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی. شکلات‌بارهای صنعتی که به عنوان میان‌وعده «سالم» شناخته می‌شوند، اغلب حاوی مقادیر زیادی قند افزوده و چربی‌های اشباع یا نیمه‌هیدروژنه هستند. این ترکیبات می‌توانند از طریق افزایش تری‌گلیسرید و القاء استرس اکسیداتیو، بر عملکرد اندوتلیال تأثیر منفی بگذارند و ریسک حوادث قلبی را افزایش دهند.

با توجه به این شواهد، انتخاب نوشیدنی‌های بدون قند و شکلات‌بارها به عنوان جایگزین‌های سالم می‌تواند یک ریسک فاکتور خاموش برای بیماران قلبی باشد. برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی و مدیریت بیماران، توصیه می‌شود که بر مصرف خوراکی‌های طبیعی و

در نگاه عمومی، پرهیز از غذاهای پرچرب و فست‌فود کافی به نظر می‌رسد تا سلامت قلب حفظ شود. اما شواهد علمی جدید نشان می‌دهد که برخی خوراکی‌هایی که به عنوان «سالم» یا «کم‌کالری» عرضه می‌شوند، مانند نوشیدنی‌های بدون قند و شکلات‌بارهای انرژی‌زا یا پروتئینی، می‌توانند اثرات نامطلوبی بر سیستم قلبی عروقی داشته باشند.

نوشیدنی‌های بدون قند معمولاً با شیرین‌کننده‌های مصنوعی نظیر آسپارتام یا سوکرالوز تهیه می‌شوند. اگرچه این ترکیبات فاقد کالری هستند، اما می‌توانند میکروبیوم روده را تغییر داده و مقاومت به انسولین ایجاد کنند. این تغییرات می‌توانند به التهاب سیستمیک و اختلال در متابولیسم گلوکز منجر شوند؛ دو



حداقل فرآوری شده تمرکز شود. این شامل سبزیجات و میوه‌های تازه، غلات کامل، حبوبات، پروتئین‌های کم‌چرب، لبنیات کم‌چرب و مغزها است.

نوشیدن آب ساده یا دمنوش‌های بدون شکر مانند چای سبز و گل‌گاوزبان همراه با مصرف منابع فیبر غذایی و چربی‌های سالم (مانند روغن کلزا و زیتون) از راهبردهای مؤثر برای مدیریت فشار خون و بهبود چربی خون است و در مجموع نقش مؤثری در حفاظت از قلب دارد. کارشناس ارشد تغذیه جامعه واحد تغذیه بالینی بیمارستان آموزشی درمانی نهم دی

## خبر

### برگزاری دومین کمیته پیشگیری از خودکشی

معاون فنی معاونت بهداشت از برگزاری دومین نشست کمیته پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و خودکشی در این معاونت خبر داد.

انصاری فر اعلام کرد: این جلسه با هدف پیگیری مصوبات کمیته قبلی و بررسی شعار روز جهانی خودکشی برگزار شد.

وی افزود: در این کمیته به بررسی مشکلات و موانع موجود در کاهش آمار خودکشی پرداخته و اهداف و استراتژی‌های ادارات مرتبط به‌طور دقیق‌تری تحلیل شد.

معاون فنی تأکید کرد: در این نشست، وظایف هر ارگان در کنترل و کاهش خودکشی مشخص گردید و تفاهم‌نامه‌ای با ارگان‌های مرتبط منعقد شد. همچنین، نحوه ارجاع گروه هدف به مرکز سراج و دریافت خدمات تخصصی نیز توضیح داده شد.

وی خاطرنشان کرد که ارجاع کیس‌های اورژانسی خودکشی به مرکز سراج و دریافت خدمات تخصصی رایگان می‌تواند به کنترل آمار خودکشی کمک کرده و گامی مؤثر در راستای برنامه ملی پیشگیری از خودکشی باشد.

### بدلیل کشف قرص‌های سقط جنین؛ واحد صنفی گیاهان دارویی در تربت‌حیدریه پلمب شد

مدیر غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی تربت‌حیدریه از پلمب یک واحد صنفی عرضه‌کننده گیاهان دارویی در این شهرستان خبر داد و گفت: در بازرسی از این واحد، قرص‌های سقط جنین کشف و ضبط شده است.

دکتر مریم کوهجانی افزود: این اقدام در پی گشت مشترک کارشناسان این مدیریت با نماینده پلیس اماکن شهرستان صورت گرفت.

وی اظهار داشت: در بازرسی از واحد صنفی مذکور، قرص‌های قاچاق و غیرمجاز با کاربری سقط جنین کشف و ضبط شد و به همین دلیل، محل واحد صنفی با دستور مقام قضایی پلمب و پرونده فرد متخلف جهت سیر مراحل قانونی به مراجع قضایی ارجاع گردید.

دکتر کوهجانی با تأکید بر ممنوعیت تهیه و عرضه داروهای سقط جنین در فروشگاه‌های گیاهان دارویی، خاطرنشان کرد: با اینگونه تخلفات برخورد قانونی و قاطع صورت می‌گیرد.

گفت‌وگو با دکتر عاطفه رضایی، متخصص روانپزشکی:

## علل و راهکارهای پیشگیری از خودکشی در نسل جوان

شبکه‌های اجتماعی نیز از دیگر دلایل افزایش خودکشی هستند.

### چه راهکارهایی برای پیشگیری و کاهش آمار خودکشی وجود دارد؟

برای کاهش آمار خودکشی، به‌ویژه در نوجوانان، نیاز به یک رویکرد چندبعدی داریم. خانواده‌ها باید محیطی مثبت و حمایت‌گر ایجاد کنند و به مشکلات نوجوانان گوش دهند. همچنین، مدارس باید همکاری مستمر با خانواده‌ها داشته باشند و کارگاه‌های آموزشی برگزار کنند تا مهارت‌های حل مسئله و مدیریت هیجان را به دانش‌آموزان آموزش دهند.

### سخن پایانی

این اقدامات می‌توانند یک شبکه حمایتی قوی ایجاد کنند که به افراد کمک می‌کند در برابر چالش‌های روانی مقاوم‌تر باشند و از پیامدهای غم‌انگیز افسردگی و خودکشی پیشگیری کنند. با توجه به شرایط فعلی، توجه به سلامت روان و ایجاد حمایت‌های اجتماعی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.



می‌دهند. این آمار در مردان بیشتر از زنان است و بیشتر در بین افراد ۱۵ تا ۳۵ سال دیده می‌شود.

### چه عواملی باعث افزایش خودکشی در نوجوانان شده است؟

افزایش خودکشی در نوجوانان نتیجه ترکیبی از عوامل مختلف است. فشارهای روانی مانند استرس برای موفقیت درسی و زندگی، افسردگی و اضطراب از مهم‌ترین عوامل روانی به شمار می‌روند. همچنین، مشکلات خانوادگی مانند طلاق و

### زهره بایزیدی:

خودکشی یکی از معضلات اجتماعی جدی در جامعه امروز ایران به شمار می‌رود. در حالی که نرخ خودکشی در سال‌های اخیر افزایش یافته، نیاز به بررسی علل و راهکارهای پیشگیری از این پدیده احساس می‌شود. در این راستا، گفت‌وگویی با دکتر عاطفه رضایی، متخصص روانپزشکی، انجام داده‌ایم تا به بررسی دلایل این افزایش و راه‌های مقابله با آن بپردازیم.

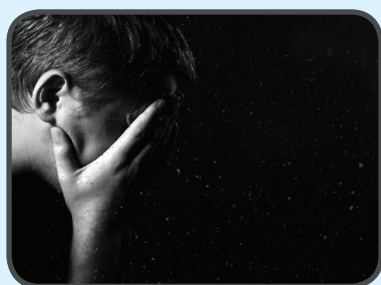
### خودکشی را چگونه تعریف می‌کنید و چه عواملی در آن نقش دارند؟

خودکشی عملی عمدی است که فرد به زندگی خود پایان می‌دهد. این عمل غالباً ناشی از ناامیدی، افسردگی، فشارهای روانی یا مشکلات اجتماعی و خانوادگی است. متأسفانه، در سال‌های اخیر نرخ خودکشی در ایران به طور نگران‌کننده‌ای افزایش یافته و سالانه حدود ۸ تا ۹ نفر از هر صد هزار نفر جان خود را از دست

## پیشگیری

### چگونه خود را نکشیم؟

## وقتی همدلی می‌تواند این معضل اجتماعی را کاهش دهد



دیالوگ با دنیای درون و بیرون می‌تواند گام مؤثری در کاهش اختلالات روانی باشد. باید به یاد داشته باشیم که هیچ چیزی جایگزین رابطه انسانی نیست و باید این روابط را جدی بگیریم.

### رئیس گروه سلامت روانی اجتماعی اعتیاد معاونت بهداشت

اولین گام در حل این مشکل، شناخت و پذیرش وجود آن است. تا زمانی که ساختارهای موجود بخواهند با برگزاری کنفرانس‌ها و همایش‌های صوری به پیشگیری از خودکشی بپردازند، امیدی به حل این مسئله وجود نخواهد داشت. همان‌طور که افراد با شرکت در کلاس‌های عزت‌نفس معمولاً نه عزت‌نفس خود را افزایش می‌دهند و نه موفقیت یا ازدواج بدون شکست را تجربه می‌کنند، رویکردهای سطحی نیز نمی‌توانند به کاهش نرخ خودکشی منجر شوند. پیشگیری از خودکشی نیازمند تغییر روایت در سطح جامعه و فردی است. بخشی از این تغییر می‌تواند شامل گوش دادن بدون قضاوت و همدلی به خود و دیگران باشد.

### طوبی شیبانی:

طوبی شیبانی: روز جهانی پیشگیری از خودکشی، یادآور ضرورتی انسانی و حرفه‌ای است که بر اهمیت تغییر نگاه ما به یکی از پیچیده‌ترین مسائل انسانی تأکید می‌کند و مسئولیت جمعی‌مان را در حفظ جان و کرامت انسانی یادآور می‌شود. خودکشی پدیده‌ای پیچیده و چندوجهی است. تغییر روایت این مسئله تنها با برگزاری جلسات و اقدامات دستوری امکان‌پذیر نیست و نظام سلامت کمترین نقش را در تداوم اختلالات روانی دارد. امید به اینکه تنها نظام سلامت بتواند از خودکشی پیشگیری کند، مشابه امید به بازآفرینی والدین مطلوبی است که هرگز وجود نداشته‌اند.

همزمان با هفته وحدت؛

## جشن دانش‌آموختگی دانشجویان ورودی ۱۴۰۰ برگزار شد



● این جشن نمادی از ورود شما به عرصه‌ای بزرگ‌تر و پرافتخارتر است که در آن، دانش، تعهد و اخلاق، سرمایه‌های اصلی شما خواهد بود

فارغ‌التحصیلان جدید بخشی از تاریخ پرافتخار این دانشگاه خواهند بود.

سیده محبوبه رضاییان، رئیس اداره تعالی فرهنگی و امور فوق برنامه دانشگاه، نیز با ابراز خرسندی از تلاش‌های دانشجویان، به خانواده‌ها بابت حمایت‌های بی‌دریغ‌شان تبریک گفت و آرزو کرد که این گام نخستین، سرآغاز فصلی پر بار از خدمت به مردم باشد.

او تصریح کرد: شما از امروز به عنوان یکی از مورد اعتمادترین نیروهای جامعه شناخته خواهید شد و این مسئولیت سنگینی است که امیدوارم به بهترین شکل ممکن به آن عمل کنید.

عرصه سلامت کشور خطاب قرار داد. او برای آنان در مسیر پیش رو آرزوی موفقیت کرد و افزود: این جشن نمادی از ورود شما به عرصه‌ای بزرگ‌تر و پرافتخارتر است که در آن، دانش، تعهد و اخلاق، سرمایه‌های اصلی شما خواهد بود.

دکتر هادی علیزاده، معاون فرهنگی دانشجویی دانشگاه، با اشاره به پیشینه درخشان دانشگاه، گفت: این دانشگاه که امروز از آن فارغ‌التحصیل می‌شوید، با سابقه‌ای افتخارآمیز، یکی از ارکان اصلی آموزش علوم پزشکی در کشور است. او همچنین بر افتخار پرورش نیروهای متخصص و متعهد در این دانشگاه تأکید کرد و یادآور شد:

جشن دانش‌آموختگی دانشجویان ورودی ۱۴۰۰ رشته‌های پرستاری، مامایی، بهداشت محیط و هوشبری دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه به همت معاونت فرهنگی دانشجویی و با حضور اعضای هیئت علمی، معاونان، مدیران، دانشجویان فارغ‌التحصیل و خانواده‌های آنها برگزار شد.

حجت‌الاسلام دکتر حسین صافدل، مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌های شهرستان، در این مراسم ضمن تبریک هفته وحدت، بر اهمیت یکپارچگی و همبستگی در جامعه تأکید کرد و دانش‌آموختگان را به عنوان آینده‌سازان

فعالیت‌های فوق برنامه دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه؛

**بسترهایی برای توانمندسازی استعداد های دانشجویان**  
مائده مقرب زاده:

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه با هدف توسعه و بارورسازی استعداد های دانشجویان، بسترهای متنوعی در حوزه‌های علمی، فرهنگی و اجتماعی فراهم کرده است. این بسترها به دانشجویان کمک می‌کند تا علاوه بر تحصیلات آکادمیک، مهارت‌های خود را شکوفا کنند.

**انجمن‌های علمی دانشجویی:**

این انجمن‌ها به عنوان هسته اصلی فعالیت‌های علمی و تخصصی دانشجویان فعالیت می‌کنند و با برگزاری کارگاه‌ها، همایش‌ها و مسابقات علمی، زمینه رقابت‌های علمی را فراهم می‌سازند.

**کانون‌های فرهنگی، هنری و اجتماعی:**

این کانون‌ها بستر مناسبی برای شکوفایی استعداد های غیردرسی هستند و در حوزه‌های مختلفی مانند قرآن و عترت، تئاتر و موسیقی فعالیت می‌کنند. همچنین اردوهای فرهنگی و جشنواره‌های هنری را سازماندهی می‌کنند.

**نشریات دانشجویی:**

دانشگاه با صدور مجوز، زمینه فعالیت نشریات کاغذی و الکترونیکی را فراهم کرده است. این نشریات محلی برای بیان دیدگاه‌ها و تمرین روزنامه‌نگاری هستند و می‌توانند در جشنواره‌های کشوری شرکت کنند.

**بسیج دانشجویی:**

بسیج به عنوان نهاد فعال در حوزه‌های علمی و فرهنگی، اردوهای راهیان نور و فعالیت‌های جهادی در مناطق محروم را اجرا می‌کند.

**فعالیت‌های جهادی و سلامت محور:** دانشجویان در قالب اردوهای جهادی به مناطق محروم اعزام شده و خدمات سلامت محور مانند ویزیت رایگان و آموزش بهداشت ارائه می‌دهند.

**انجمن اسلامی دانشجویان:**

این انجمن با برگزاری کرسی‌های آزاداندیشی، بستری برای گفتگو و رشد فکری دانشجویان فراهم می‌آورد.

با این بسترهای متنوع، دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه به دانشجویان این امکان را می‌دهد که نه تنها در حوزه‌های علمی بلکه در زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی نیز فعال باشند و استعداد های خود را به شکوفایی برسانند.

### گزارش

معاون فرهنگی دانشجویی دانشگاه مطرح کرد:

## کیفیت خوابگاه‌های دانشجویان افزایش می‌یابد

وی ابراز امیدواری کرد: با فراهم آوردن بهترین شرایط، فضایی پویا و بالنده برای شکوفایی استعداد های دانشجویان مهیا شود.

در این کمیته، ظرفیت‌های موجود خوابگاه‌ها، نیازسنجی برای سال تحصیلی جدید، راهکارهای افزایش کیفیت خدمات رفاهی و چگونگی تأمین خوابگاه دانشجویان متاهل مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. علیزاده در پایان تصریح کرد: این تلاش‌ها در راستای تقویت زیرساخت‌های رفاهی و خدماتی دانشگاه صورت می‌گیرد تا دانشجویان دغدغه‌های کمتری در زمینه معیشت و اقامت داشته باشند.



دانشجویان خواهد داشت. وی بر اهمیت نگاه جامع و سلامت‌محور دانشگاه به ابعاد مختلف زندگی دانشجویی، از جمله سلامت جسمی و روحی که ارتباط مستقیمی با محیط تحصیل دارد، اشاره کرد.

در کمیته اسکان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، با حضور رئیس دانشگاه، رئیس اداره راه و شهرسازی و جمعی از مسئولان و نماینده دانشجویان، بر عزم جدی برای ارتقای کیفیت اسکان و خدمات رفاهی دانشجویان تأکید شد. معاون فرهنگی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه اظهار داشت: فراهم آوردن محیطی آرام و مناسب برای زندگی و تحصیل آنان از اولویت‌های اصلی دانشگاه در این حوزه به شمار می‌رود.

دکتر هادی علیزاده افزود: تأمین امکانات رفاهی و اسکان مناسب، نقش به‌سزایی در ارتقاء کیفیت آموزشی و رضایت‌مندی



## Ceremony Commemorating Doctor's and Pharmacist's Day Held; Physicians: Assets of the Health System

The ceremony commemorating Doctor's and Pharmacist's Day was held in Torbat-e Heydarieh, attended by a large number of physicians, specialists, and veterans from various medical fields. Dr. Zeinab Abbaspour, the University's Vice Chancellor for Treatment, expressed her satisfaction with the splendid gathering and referred to physicians as the **"\*\*"assets of the health system,"\*\*** considering their role in instilling hope and peace in public as vital.

She also announced plans for the future development of medical specialties and introduced the enhancement of educational



quality and the development of infrastructure as the university's priorities.

Dr. Abbaspour added: This university is currently capable of admitting medical students and

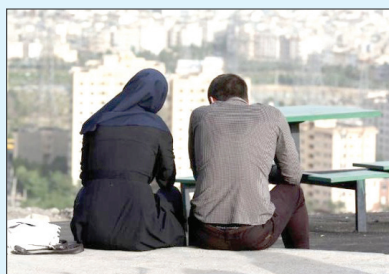
training skilled physicians. The goal of these measures is to increase the retention of doctors in the region and reduce the need for patients to travel to medical centers in larger cities.

She deemed safeguarding the dignity and respect of physicians one of the health sector's main concerns and emphasized the necessity of maintaining the honor and status of doctors. Dr. Mohammad Ali Khajegi, Head of the Medical Council of Torbat-e Heydarieh, also pointed to the public's trust in the region's physicians and urged them to focus on resolving the problems and alleviating the suffering of the people, especially the weaker segments of society. The ceremony concluded with honoring selected and veteran physicians with the presentation of commemorative plaques.

### Second News

#### Special Support for Infertile Couples Highlighted at Population Youth Coordination Meeting

At a meeting of the University of Medical Sciences Population Youth Coordination Headquarters, special support measures for infertile couples were emphasized. Dr. Sajad Rahimi, President of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences, announced that about



1,500 infertile couples live in the region. He noted that a special committee has been established to assist in their treatment, and the Omid Infertility Treatment Center is ready to provide services. Dr. Rahimi added that, if necessary, couples will be referred to higher-level centers for advanced treatments. He highlighted the university's counseling, medical, and financial support programs, as well as the engagement of donors and "Nafas" centers to aid these couples. He further reported that research projects are being developed by the Health and Education Deputies to analyze fertility rates across different areas, which will guide future policies. Dr. Rahimi emphasized the regular holding of Youth Population Task Force meetings in covered cities and called for cooperation between faculty members and the Public Relations Office in producing educational and scientific content to raise awareness and encourage family growth.

### First News

#### Officials Show Support for the Health System: Night Visit by Governor and Friday Prayer Leader to 9 Dey Hospital

The Deputy Governor and Special Governor of Torbat Heydariyeh, accompanied by the city's Friday Prayer Leader and deputies from the University of Medical Sciences, paid a night visit to 9 Dey Hospital and met with patients.



Dr. Mojtaba Shojaei, Deputy Governor and Special Governor of Torbat Heydariyeh, emphasized the commitment of the health sector, stating that the core goal of the health system is to provide high-quality care for patients. He highlighted Torbat Heydariyeh's position as a medical center in the southern part of the province and noted that the heavy patient load shows the city's urgent need for advanced equipment.

Dr. Shojaei added that serving people is a great honor and that no effort should be spared in offering respectful and compassionate service to patients.

Hojjatolislam va al-Moslemin Moalemi, the city's Friday Prayer Leader, also stressed the spiritual value of medical work, saying that seeking God's satisfaction must remain the guiding principle. He emphasized that kindness and good manners are essential in healthcare, describing bedside service as a divine blessing granted to doctors and nurses.

# to Enhance Academic and Professional Levels Comprehensive Faculty Empowerment Program Held



● In infrastructure, he cited 80 billion tomans donated for 40 new classrooms and a -200billion-toman pledge to establish a -50unit Dental School.

The Comprehensive Faculty Empowerment Program of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences was held in Mashhad to enhance the academic and professional capabilities of faculty members.

The two-day educational event was attended by the university president, the representative of the

Supreme Leader's Office, university deputies, and faculty members, and was organized by the Center for Medical Education Studies and Development.

Dr. Seyed Mohammad Ahmadi Soleimani, Deputy of Education, Research, and Technology, expressed satisfaction with the enthusiastic participation and emphasized the

importance of providing a dynamic environment for the scientific and professional growth of faculty. He stated that investing in the knowledge and skills of faculty plays a vital role in training future generations of committed professionals in the health sector and advancing the goals of the healthcare system.

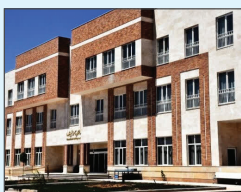
The program included a series of

specialized workshops and practical training covering key areas such as artificial intelligence in research, leadership and management, effective student engagement, modern teaching methods, and promotion procedures. Dr. Ahmadi Soleimani highlighted the importance of continuous development of faculty knowledge and skills as a driving force for the university's and society's progress and reaffirmed the university's commitment to offering more specialized programs tailored to identified educational needs.

## First News

### Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences Advances Health Tourism

Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences has initiated a health tourism program to expand medical capacities and internationalize its services. Elham Safaian, Director of Supervision and Accreditation of Medical Services, stated at the Health Tourism Meeting for Border Provinces that the university is fully preparing its advanced facilities and specialized staff to serve international patients. The program includes expert training and infrastructure development, aiming to enhance healthcare quality, boost the health economy, and foster global collaboration. These efforts position the university as a regional hub for medical tourism, attracting



## Second News

### Torbat Heydariyeh and Mashhad Schools of Public Health Sign Cooperation Agreement

Torbat Heydariyeh and Mashhad Schools of Public Health have signed a scientific, research, and educational cooperation agreement to launch a Master's program in Health Economics at Torbat Heydariyeh.

Dr. Edris Bazrafshan, Acting Dean at Torbat Heydariyeh, stated that the agreement provides a framework for applied research, educational quality improvement, faculty exchange, and specialized workshops and seminars. He emphasized that the collaboration will strengthen scientific and research activities in health management and economics, enhance higher education in the health sector, and foster professional development for students and faculty, ultimately contributing to regional healthcare advancement.



## First News

### Torbat Heydariyeh University Receives Approval for Research-Oriented PhD in Environmental Health

Dr. Seyed Mohammad Ahmadi Soleimani, Deputy of Education, Research, and Technology at Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences, announced approval for a research-oriented PhD program in Environmental Health. He described this achievement as the start of a new chapter in the university's scientific and research development, offering opportunities to train specialized and committed professionals capable of addressing regional public health challenges. This program further strengthens the university's role as a leading center in eastern Iran. During this period, board members from the Ministry of Health, including experts in Clinical Biochemistry and Laboratory Sciences, visited the university's facilities, laboratories, and infrastructure.



## Achievements and Priorities of Torbat Heydaryeh University of Medical Sciences: “Family Medicine” as a Partner of Families



**Dr. Sajad Rahimi**, President of Torbat Heydaryeh University of Medical Sciences, highlighted the implementation of the Family Medicine plan as a key strategy to reduce healthcare costs and enhance access to comprehensive medical services. Speaking to reporters, he described the program as an essential model

for delivering integrated healthcare- from primary to specialized levels-based on real patient needs.

Emphasizing the crucial role of insurance organizations, Dr. Rahimi noted that more than half of medical expenses are directly paid by the public and urged stronger

insurance coverage to ease this financial burden. He warned that physicians who demand illegal payments in emergency situations will face strict disciplinary actions, including dismissal from the medical system. On academic development, he announced the recruitment of nine new faculty members, raising the

● payments in emergency situations will face strict disciplinary actions, including dismissal from the medical system.

total to 110, and the expansion of health training schools in Torbat Heydaryeh and Zaveh. In infrastructure, he cited 80 billion tomans donated for 40 new classrooms and a 200-billion-toman pledge to establish a 50-unit Dental School. He also mentioned new diagnostic services, cancer screening programs, 26 recruited specialists, and a 20-billion-toman donation for a new cardiology unit, affirming the university's national ranking among the top ten in population and family health initiatives.

### First News

## From Completed Projects to Development Plans: Transformation in Torbat Heydaryeh's Health Infrastructure

**Amir Golmohammadian**, Deputy for Management and Resource Development at Torbat Heydaryeh University of Medical Sciences, highlighted the university's major infrastructure projects coinciding with Government Week celebrations. He emphasized that these initiatives have significantly strengthened the region's healthcare foundations.

He reported that since the beginning of the 14th Government, several key projects have been completed. Among them are the 1,600-square-meter “Health Martyrs Welfare Complex” in the Knowledge and Health Town, built with an investment of 300 billion rials, and the 1,700-square-meter 16-unit residential complex for specialists at 9 Dey Hospital with 150 billion rials. Additional projects include the 500-square-meter



nursing residence and specialists' housing at Imam Hossein Hospital, and the 300-square-meter PICU ward at 9 Dey Hospital.

Over 2,000 square meters of health facilities have also been renovated and equipped with 100 billion rials, improving service quality. Upcoming projects include the 1,000-square-meter Student and Cultural

Affairs Building and a 1,200-square-meter Chemotherapy Center at Imam Hossein Hospital. Ongoing developments feature a new emergency base, health houses, a health training center, and a 5,000-square-meter extension to Imam Hossein Hospital, valued at 2 trillion rials—reflecting the government's strong commitment to enhancing public health and welfare.

Dr. Zahra Abdollahi, Cardiologist, Answers:

# How to Take Care of Your Heart

By Mahbubeh Ramazani:

The heart, the most vital organ of the body, beats thousands of times daily to supply blood and oxygen to all organs. Despite medical advances, heart diseases remain a leading cause of death globally and in Iran. To learn more about heart care and common misconceptions, we spoke with Dr. Zahra Abdollahi, a cardiologist.

## Are there silent signs of heart disease?

Yes, many heart conditions are asymptomatic in early stages. Early fatigue and shortness of breath during daily activities may indicate hidden problems. Regular monitoring of blood pressure and



cholesterol is crucial.

## Is heart disease only for the elderly?

No, young people can also develop heart problems due to genetics, poor diet, and stress. Prevention and a healthy lifestyle from an

early age are essential.

Does high cholesterol al

## ways mean heart disease?

No, high cholesterol is only one risk factor; blood pressure, diabetes, and other conditions also play a role.

## How does stress affect the heart?

Chronic stress increases blood pressure and heart rate, raising the risk of heart attacks.

Managing stress is as important as diet and exercise.

Other tips: Adequate sleep, healthy fats like olive oil and fatty fish, daily 30-minute brisk walks, and avoiding smoking and alcohol all contribute to a healthy heart.

## Three golden rules for prevention:

Maintain a healthy lifestyle with proper diet, regular exercise, and sufficient sleep.

Control risk factors such as blood pressure and cholesterol.

Manage stress and avoid smoking and alcohol.

Following these guidelines can help maintain heart health and prevent cardiovascular diseases.

## First News

### National Training Program for Cardiac and CCU Head Nurses Held in Mashhad

Hosted by Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences, the national training program for head nurses of cardiac and CCU departments from hospitals across the country was held at the Tourist Toos Complex Conference Hall in Mashhad.



Dr. Simin Sharafi, the scientific secretary of the program, stated that the event provided an opportunity for knowledge exchange and experience sharing in cardiac care management. The main goal of the program was to equip head nurses with the latest achievements and address managerial challenges in their units.

Dr. Masoumeh Zakari Moghadam, a course instructor, emphasized the importance of creating a strong network among head nurses. Masoumeh Pashaei, Director of Nursing at Torbat Heydariyeh University, announced that 85 head nurses participated in this session, while 95 had attended previous sessions.

The two-day training included sessions led by specialists, experienced nurses, and faculty members in cardiac care. It aimed to enhance leadership, clinical skills, and the overall quality of care in cardiac and CCU departments, fostering professional development and collaboration among nursing leaders nationwide.

## Second News

### Over 7,000 People Screened for Colorectal Cancer in Torbat Heydariyeh

As part of colorectal cancer prevention, a comprehensive screening program was implemented in Torbat Heydariyeh, during which 7,122 individuals covered by the city's University of Medical Sciences were examined.



The Head of the Health Deputy at Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences stated that the program targeted people aged 50 to 69, aiming to identify warning signs such as constipation, weight loss, blood in stool, and abdominal pain. Dr. Hashem Hashmati noted that colorectal cancer is among the most common cancers in Iran, and early detection through regular screening significantly increases the chances of successful treatment. Results showed that 668 individuals were referred to general practitioners due to suspicious symptoms or abnormal results, while 115 were referred to secondary healthcare centers for more specialized examinations. Additionally, 56 individuals requiring further evaluation underwent colonoscopy. The program was supported by philanthropists, with 5,600 screening tests provided through the "Life on Time Campaign." This large-scale screening initiative demonstrates the university's commitment to early detection, improving public health outcomes, and raising awareness about the importance of preventive care in reducing colorectal cancer risk.