

معاون بهداشت علوم پزشکی اهواز خبر داد:

مراقبت از بیش از ۶۰ هزار مادر باردار در خوزستان



جریان اجرای طرح تحول نظام سلامت کشور در حیطه بهداشت شدگان سازندهای انجام شد که منجر به پر رنگ تر شدن جایگاه حرفه مامایی در نظام سلامت و توسعه به کارگیری آن‌ها با جذب بیشتر فارغ‌التحصیلان رشته مامایی شد.بختیاری‌نیا گفت: توسعه مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه‌های سلامت و ارائه خدمات فعال در شهرها و سکونتگاه‌های غیررسمی و حاشیه شهرها از دیگر دستاوردهای طرح تحول است و تمام

ن معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اهواز با اشاره به نقش خدمات مامایی در سلامت زنان و نوزادان، از انتخاب دو مامای استان خوزستان به عنوان مامای نمونه کشوری خبر داد. دکتر پژمان بختیاری‌نیا ، با اشاره به ۱۵ اردیبهشت‌ماه روز جهانی ماما اظهار کرد: مامایی شغلی مصادف با تاریخ حیات بشریت است؛ ماما فردی است که آثار خدماتش با تمامی مراحل زندگی یک زن از دوران جنینی تا کهنسالی همراه است.وی افزود: مراقبت‌هایی که توسط ماما انجام می‌شود، تضمین کننده حمایت و یاری‌رسان به مادران است و این چیزیی است که این حرفه را از سایر حرفه‌ها متمایز می‌کند بنابراین خواست و میل کمک کردن به مادران و خانواده آنان، بهترین تعریف برای ماما است.

جایگاه مامایی در اجرای طرح تحول نظام سلامت

وی افزود: دستاوردهای خدمات حوزه بهداشت کشور در چهار دهه اخیر متنوع بوده و در برخی موارد در سطح بین‌المللی الگو و زبانزد بوده است؛ کاهش شاخص‌های مرگ نوزادان و مادران باردار از مهم‌ترین این دستاوردها محسوب می‌شود و این موفقیت مروهون توسعه خدمات شبکه‌های بهداشتی در جمعیت‌های محروم بوده است. اساسی‌ترین عوامل پیشرو در این زمینه، توسعه نیروی انسانی از جمله دانش‌موختگان مامایی در بخش سلامت است.معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اهواز گفت: با ابلاغ سیاست‌های کلی جمعیتی از سوی مقام معظم رهبری، ارتقای پویایی و بالندگی و جوانی جمعیت با افزایش نرخ باروری به بیش از سطح جانشینی و تسهیل و ترویج تشکیل خانواده و افزایش فرزندآوری، مورد تاکید ویژه و در سر لوحه برنامه‌های حوزه بهداشت و سایر حوزه‌های مرتبط قرار گرفت.وی بیان کرد: در این راستا در طرح تحول نظام سلامت، ترویج زایمان طبیعی از محورهای مهم تعریف شد؛ بدیهی است بازوی عمده در تحقق این محور، ماما است. در

دولت با محدودیت فضای مجازی مشاغل بسپاری را تعطیل کرد؛

وعده ایجاد یک میلیون شغل در سال محقق نشد

یک کارشناس اقتصادی: کار کردن یک ساعته فردی در هفته به معنای اشتغالزایی نیست و نباید آن را ذیل آمارهای اشتغالزایی قرار داد. از دوره احمدی‌نژاد موضوع تغییر تعریف اشتغال مطرح شد و آسیب‌های زیادی وارد کرد. تاکید وزیر کار بر ایجاد یک میلیون شغل در سال گذشته و برنامه‌های عالی خود در سال جدید در حالی همچنان ادامه دارد که در دیدار جمعی از کارگران و وزیر کار و مسئولان با مقام معظم رهبری، ایشان در خصوص وضعیت اشتغال در جامعه انتقاداتی را وارد دانستند. کارشناس معتقدند با انجام یک راستی آزمایی ساده می‌توان دریافت که آمار ارائه شده وزارت کار که طی این

مدت دو وزیر بدون برنامه عملیاتی را به خود دیده است، بیشتر معطوف به آمار بیمه شدگان خانواده و... است که حاصل آن اشتغالزایی و کار مولد نبوده است. هرچند با توجه به وضعیت حاکم و رکود اقتصادی چیزی جز بیکاری و ریزش نیروی کار در وانفسای قطع برق بنگاه‌های اقتصادی، تعطیلی و رکود واحدهای مولد اقتصادی نیز متصور نیست.

پارادوکس فقدان برنامه اشتغالزایی و افزایش اشتغال!

حمید حاج اسماعیلی، کارشناس بازار کار در این باره به «آرمان ملی» گفت: در دیدار جمعی از کارگران و وزیر کار و برخی از مسئولان با مقام معظم رهبری، در خصوص

کساد ی کسب و کارها و ریزش نیروی انسانی حتی عاملی برای افزایش بیکاری ایجاد کرد و علاوه بر این قطعی برق واحدها و بنگاه‌های صنعتی نیز عامل دیگری برای کاهش تولید و رکود اقتصادی و در نتیجه ریزش نیروی انسانی و شافل فراهم آورد.او توضیح داد: آمار ارائه شده از سوی وزارت کار فقط بر پایه بیمه شدگان است و بر اساس گزارش مدیرکل بیمه تأمین اجتماعی نزدیک به حدود یک میلیون نفر بیمه شدگان خانواده که شامل بیمه زنان خانواده، بیمه در حوزه حمل‌ونقل و دختران دانشجو و... بوده است که همه اینها از سوی وزارت کار در آمار اشتغالزایی گنجانده شده در حالی که این آمار حاصل فعالیت مولد و اشتغالزایی محسوب نمی‌شود و بهتر است که وزارت کار سیاست‌های مناسبی برای اشتغالزایی واقعی فراهم کند. این کارشناس گفت: آمار اشتغالزایی واقعی فراموش نمی‌کند. این کارشناس ادامه داد: دولت سیزدهم که مانور گسترده‌ای روی تحقق وعده ایجاد یک میلیون شغل

انجام داد، باید مستندات و آمار خود را ارائه دهد از سویی بر اساس آمار مرکز آمار ایران از نرخ بیکاری در زمستان ۱۴۰۱ منتشر کرده است نشان از این دارد که وعده ایجاد یک میلیون شغل در سال قبل محقق نشده است. **تناقضات آماری** او افزود: در آمار اعلام شده موجود نرخ بیکاری به ۷.۹ درصد رسیده است. این در حالیست که در تابستان و پاییز همین سال نرخ بیکاری در کانال ۸ درصد قرار داشت. در حالی این شاخص اقتصادی با افزایش همراه بوده که تا قبل از آن دولت بارها از کاهش ۷۰۰ درصدی نرخ بیکاری دم زد و آن را دستاورد خود خوانده بود. این عادات تمام دولت‌هاست که معمولاً سعی می‌کنند از آمار و ارقام به اشکال مختلف استفاده کنند تا کارنامه اقتصادی خود را خوب و مثبت نشان دهند. این موضوع در مورد دولت سیزدهم نیز صدق می‌کند. در حالی دولت

اقدامات حوزه مامایی در ارتباط با زایمان طبیعی و فیزیولوژیک

رئیس مرکز بهداشت خوزستان عنوان کرد: کلاس‌های آمادگی برای زایمان در حوزه بهداشت از سال ۱۳۹۳ راهاندازی شده است و آموزش به مادران در طول دوران بارداری در این کلاس‌ها انجام می‌شود؛ با شرکت در این کلاس‌ها که توسط مربیان دوره‌دیده‌ای اداره می‌شود و همگی ماما هستند، آگاهی مادر در مورد توانایی‌هایش برای انجام زایمان طبیعی افزایش پیدا می‌کند و برای رویارویی با این دوران آمادگی پیدا می‌کند. وی افزود: مادر باردار با بهره‌برداری از روش‌های کاهش درد غیردارویی و غیرمداخله‌ای می‌تواند زایمان راحت و فیزیولوژیک را تجربه کند.رئیس مرکز بهداشت خوزستان بیان کرد: البته امروزه پیشرفت سایر شاخه‌های طب موجب شده افراد مبتلا به بیماری‌های زمینهای بیشتری به سنین تولید مثل برسند و قطعاً با چالش‌های بیشتری در مراقبت‌های دوران بارداری این افراد مواجه خواهیم بود.وی گفت: با توجه به آمار بالای سزارین در کشور، موفقیت در ترویج زایمان طبیعی و فیزیولوژیک، با سرمایه‌گذاری بیشتر روی ارتقای عملکرد ماماها، حاصل می‌شود.

مراقبت از بیش از ۶۰ هزار مادر باردار در خوزستان

بختیاری‌نیا عنوان کرد: در سال ۱۴۰۱ بیش از ۶۰ هزار مادر باردار در واحدهای بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اهواز خدمات مراقبتی دوران بارداری را دریافت کردند. این آمار نشان‌دهنده این است که بیش از ۸۵ درصد مراقبت مادران باردار در سال گذشته در مراکز خدمات جامع سلامت انجام شده است.

تأثیر اقدامات مامایی در کاهش آمار مرگ و میر مادران باردار

وی گفت: مقوله سلامت یکی از نیازهای اساسی انسان است

جامعه یکنشنبه ۱۷ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۲ آغاز سال دوازدهم شماره۱۳۳۷

که نمی‌توان از آن چشم‌پوشی کرد و از آنجایی که زنان، محور اصلی سلامت و اعتلای خانواده و جامعه محسوب می‌شوند، حفظ سلامت آنان یکی از مهم‌ترین اولویت‌های برنامه سلامت است. در این بین و در ارتباط با سلامت زنان با فاجعه‌ای بزرگ تحت عنوان مرگ مادر مواجه هستیم؛ مرگی که ناشی از عوارض دوران بارداری و زایمان است و یکی از مهم‌ترین شاخص‌های توسعه، نسبت مرگ و میر مادران را به خود اختصاص می‌دهد.معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز افزود: عوامل مختلفی در کاهش موارد مرگ مادران باردار تأثیرگذار است و مراقبت با کیفیت از آن‌ها در این بین از جایگاه خاصی برخوردار است.وی افزود: ماماها با ارائه خدمات مراقبتی باکیفیت و کارآمد و شناسایی به موقع عوامل خطر و مدیریت صحیح آن‌ها نقش مؤثری در پیشگیری از مرگ مادران و حفظ جان مادر و نوزاد او ایفا می‌کنند.

تلاش برای ترویج تغذیه با شیر مادر

بختیاری‌نیا بیان کرد: ماماها نقش مؤثری در ترویج تغذیه با شیر مادر دارند و بهترین مشاوران ترویج تغذیه به شیر مادر در بیمارستان‌های دوستدار کودک و مراکز مشاوره شیردهی هستند. اجرای برنامه تماس پوست با پوست در ساعت اول تولد چه در زایمان طبیعی و چه در زایمان به شیوه سزارین بر عهده ماماها است و آن‌ها نشان داده‌اند که بهترین پایشگران سیستم ارزیابی ۱۰ اقدام در بیمارستان‌های دوستدار کودک هستند.وی گفت: مراقبت از مادران باردار بخشی از شرح وظایف پرسنل مامایی را در واحدهای بهداشتی به خود اختصاص می‌دهد. در برنامه میانسالان معاینات ادواری زنان، غربالگری انواع کنسرهای بانوان و مشاوره‌های تخصصی در زمینه باروری در برنامه باروری سالم مشاوره‌های فرزندآوری و مشاوره باروری سالم توسط آن‌ها انجام می‌شود.



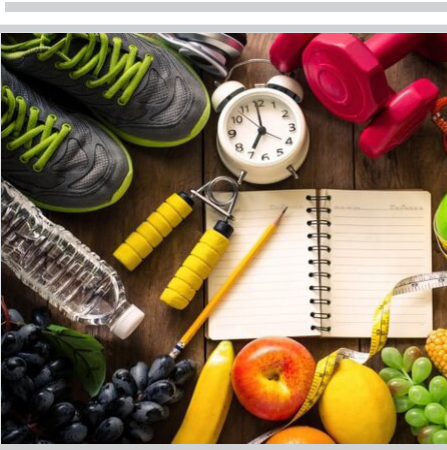
عالی اشتغال هم برگزار نشد. حاج اسماعیلی معتقد است: دولت سیزدهم روی کاهش ۰.۷ درصدی نرخ بیکاری و رسیدن آن به رقم ۲.۸ درصدی مانور زیادی داد اما در پایان اسفندماه این نرخ به ۷.۹ درصد رسید که نشان از افزایش نرخ بیکاری و ناهمخوانی میان آمار اعلامی و واقعیات اقتصادی دارد.

برای تقویت استخوان ها چه بخوریم و چه نخوریم؟

مقدار مورد نیاز برای کل روز را می دهد.
انجیر
اگر به دنبال میوه های تقویت کننده استخوان هستید، انجیر باید در صدر لیست خرید شما باشد.پنج عدد انجیر تازه متوسط حدود ۹۰ میلی گرم کلسیم و سایر مواد مغذی محافظ اسکلت مانند پتاسیم و منیزیم دارند.
فراموش نکنید که نصف فنجان انجیر خشک ۱۲۱ میلی گرم کلسیم دارد.

ماهی سالمون و سایر انواع ماهی های چرب مجموعه ای از مواد مغذی تقویت کننده استخوان را ارائه می دهند.آنها حاوی ویتامین D هستند که به بدن شما در استفاده از کلسیم کمک می کند و اسیدهای چرب امگا۳که ممکن است استخوان ها را تضمین کنند. یکی از بهترین راه ها برای خرید ماهی سالمون، کنسرو آن است. سه اونس آن ۱۸۷ میلی گرم کلسیم دارد؛ چرا که در فرایند کنسرو کردن، استخوان های کوچک و نرم همراه گوشت قرار می گیرند (نگران نباشید، حتی متوجه آنها نخواهید شد).

استخوان را کاهش دهد.
سیب زمینی شیرین
دو ماده مغذی کمتر شناخته شده که به حفظ سلامت استخوان ها کمک می کنند، منیزیم و پتاسیم هستند.اگر منیزیم کمی دارید، ممکن است در تعادل ویتامین D خود دچار مشکل شوید که ممکن است بر سلامت استخوان شما تأثیر بگذارد. پتاسیم اسید موجود در بدن شما را خنثی می کند که می تواند کلسیم را از استخوان های شما خارج کند.یک راه خوشمزه برای دریافت برخی از این مواد مغذی، خوردن یک سیب زمینی شیرین متوسط پخته شده و بدون نمک است که دارای ۳۱ میلی گرم منیزیم و ۵۴۲ میلی گرم پتاسیم می باشد.



عادت‌های تغذیه‌ای ناکافی مربوط می‌شود که باید اصلاح این رفتارها در دستور کار مردم باشد.

مرگ و میر و ابتلا به بیماری‌ها در جوامع امروز، به کارهای نادرست سبک زندگی مانند سیگار کشیدن، تحرک نداشتن و



می توانید کلسیم را از لبنیات دریافت کنید، اما بسیاری از سبزیجات نیز منابع غنی کلسیم هستند.اگر به سلامت استخوان های خود اهمیت می دهید سبزیجات زیر را فراموش نکنید: سبزی های با برگ تیره مانند بوک چوی کلم چینی کلم پیچ سبزی کولارد سبزی شلغم یک فنجان شلغم پخته حدود ۲۰۰ میلی گرم کلسیم (۲۰ درصد از هدف روزانه) دارد. علاوه بر این، سبزی های تیره ویتامین K نیز دارند که می تواند خطر ابتلا به پوکی

تقویت استخوان ها اهمیت زیادی دارد چرا که با افزایش سن احتمال بروز پوکی استخوان افزایش می یابد، موثرترین روش ها برای تقویت استخوان ها ورزش کردن و تغذیه سالم است. زمانی که صحبت از غذاهای مفید برای استخوان ها به میان می آید اول از همه به یاد شیر و فرآورده های لبنی می افتیم ولی تنها لبنیات دوستان استخوان ها نیستند بلکه سبزیجات با برگ تیره و ماهی های آزاد هم در تقویت استخوان ها تاثیر به سزایی دارند.

سبزی های تیره

هیچ چیز بهتر از کلسیم برای استخوان های شما نیست.شما

محیطی یک فرد تعیین می‌شود. چگونه سالم زندگی کنیم؟
دواسباز ایرانی گفت: اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که بر کیفیت زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها موثر است، فرد با انتخاب سبک زندگی سالم، برای حفظ و ارتقای سلامتی خود و پیشگیری از بیماری‌ها اقدامات و فعالیت‌هایی از قبیل رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب کافی، فعالیت بدنی، کنترل وزن، عدم مصرف سیگار و الکل و ایمن‌سازی در مقابل بیماری‌ها انجام می‌دهد.

وی افزود: شواهد علمی گواه آن است که انتخاب‌ها و الگوی سبک زندگی افراد بر طول عمر آن‌ها نیز تأثیرگذار است.

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت خوزستان گفت: علت عمده

سلامت، احتمال مواجهه فرد با بیماری سالم روشی برای زندگی است که خطر بیماری و مرگ زودرس در آن کاهش می‌یابد. سبک زندگی سالم، به عنوان تمام رفتارهایی که تحت کنترل شخصی هستند یا بر وضعیت بهداشتی فرد تأثیری می‌گذارند، تعریف می‌شود و منبع ارزشمندی برای کاهش شیوع و مشکلات بهداشتی و ارتقای سلامت، مطابق با عوامل استرس زای زندگی و بهبود کیفیت زندگی است.

وی عنوان کرد: یک رویکرد جامع پیشنهاد می‌کند که رفتارهای حفاظت از سلامت شامل کاهش خطر و پیشگیری و رفتارهای ارتقای سلامت، ممکن است به عنوان دو جزء مکمل سبک زندگی سالم و نظر گرفته شوند. اجرای حفاظت‌کننده